Lindenholt Leeft

Info-magazine voor alle inwoners van Lindenholt - 9e jaargang - nummer 3 - juni 2018

zondag 17 juni 2018

Dag van LINDENHOLT

zaterdagavond 16 juni VijverPOP

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: redactielindenholtleeft@gmail.com

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

Foto's
Theo Vermeer
René Verriet
Henk van der Heijden
e.a.

Vormgeving
Gerard van Bruggen
René Verriet
Jan ten Dam

Drukwerk
Drukkerij Hendrix / Oplage: 7500 stuks

Bezorging
Op alle adressen in Lindenholt met uitzondering van de adressen met een NEE-NEE sticker door Axender Cuijk.
Klachten over bezorging: (0485) 319050 of
E-mail: kwaliteit.zuidoost@axender.nl

Volgend nummer
Kopijsluiting: **zondag 20 mei**
Verspreiding: **woensdag 13 juni**

Foto voorpagina:

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

www.Lindenholtleeft.nl

In dit nummer:

Inhoud:

Afhaalpunten Lindenholt Leeft

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

De bladen op de afhaalpunten zijn verkrijgbaar rondom de verspreidingsdata.

Lindenholt Leeft is het wijkblad voor de inwoners van Lindenholt. Het wijkblad wordt huis-aan-huis bezorgd bij ca. 6000 huishoudens. Dat is een lezerspotentieel van ca. 16000 lezers!
Zelf een artikel aanleveren: Heel eenvoudig: mail het naar redactielindenholtleeft@gmail.com
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

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

Bezorging
De bezorging hebben wij uitbesteed aan Axender die zo goed als mogelijk het blad bij u thuisbezorgt. Bij brievenbussen met een NEE-NEE sticker wordt het blad niet bezorgd. U kunt het blad dan ophalen bij de diverse afhaalpunten.
Klachten: Heeft u klachten over de bezorging? Meldt het binnen 2 dagen na de bezorgdatum via: (0485) 31 90 50 of
e-mail: kwaliteit.zuidoost@axender.nl
of redactielindenholtleeft@gmail.com.
Vergeet niet uw postcode en huisnummer te vermelden.

Vacature redactie Lindenholt Leeft

Ons vaste redactielid Mieke Jasper heeft ons team verlaten. Vanaf het ontstaan van ons wijkblad was zij een actief redactielid met een speciale belangstelling voor Kunst en Cultuur. Vele artikelen hebben we inmiddels van haar mogen lezen en het aanbod was altijd zeer gevarieerd.
De laatste tijd gaf zij te kennen dat het steeds moeilijker werd om nieuwe verhalen over Kunst en Cultuur in Lindenholt te vinden. Omdat zij ook elders hier in dit stadsdeel een vrijwilligersbaan heeft gevonden, zag zij daarmee genoeg redenen om het vaste lidmaatschap van de redactie op te zeggen. Zij heeft overigens wel duidelijk aangegeven dat op freelance basis wij nog genoeg van haar zullen vernemen.

Ik wil hierbij Mieke Jasper hartelijk bedanken voor vele jaren trouwe dienst en al die bijdragen aan content en creativiteit als ook haar kritische kijk op de stand van zaken hier in Lindenholt.

Gerard van Bruggen
Hoofdredacteur Lindenholt Leeft

Mocht u het ook interessant en zinvol lijken om ons redactieteam te komen versterken, neem dan voor meer informatie contact op met de redactie; 06 51171217 / redactie@lindenholtleeft.nl

BOUWDORP LINDENHOLT 2018

Ook dit jaar organiseren wij weer het bouwdorp met als thema 'Op Safari". Bouwdorp Lindenholt is een Kinderbouwdorp dat ieder jaar gehouden wordt in de laatste week van de zomervakantie op het veld aan de Weteringweg 51 bij JC De Sprok.

Kinderen timmeren naar hartenlust een bouwwerk in elkaar of vermaken zich op het terrein met andere kinderactiviteiten. Aan het bouwdorp nemen jaarlijks ongeveer 120 kinderen deel in de leeftijd van 6 tot en met 12 jaar, die wonen en/of naar school gaan in de wijk Lindenholt.
Het bouwdorp wordt geheel gerund door vrijwilligers. Om de kinderen een veilige omgeving te bieden hebben we veel vrijwilligers nodig! Daarom is het noodzakelijk dat een van de ouders (eventueel opa's en/of oma's) minimaal een dag meehelpt.

Het Bouwdorp 2018 vindt plaats op dinsdag 14 tot en met donderdag 16 augustus. We beginnen om 10.00 uur en eindigen op dinsdag en woensdag om 16.00 uur. Op donderdag moeten de kinderen om 15.00 uur worden opgehaald. Om 18.00 uur gaat de poort weer open en kan het grote eindfeest beginnen waarbij de kinderen hun prachtige bouwwerken laten zien aan familie en vrienden. Hierna zal de prijsuitreiking en de talentenjacht plaatsvinden
Rond 21.00 uur gaan we de bouw-werken afbreken en daarbij hebben we de hulp van de ouders heel erg hard nodig!

Thema
Het thema van het bouwdorp in 2018 is: OP SAFARI.

Inschrijven

Om de kinderen en vrijwilligers in te schrijven voor het Bouwdorp kan op 2 manieren:

- Tijdens de Dag van Lindenholt op zondag 17 juni bij de tent van SLAK.
- Op woensdagavond 27 juni in het Wijkatelier, Zellersacker 1003, van 19.00 tot 21.00 uur.

Van te voren kunt u het inschrijf-formulier downloaden op: www.stichting-lak.nl.

Inschrijfgeld
Het inschrijfgeld bedraagt 15,00 euro per kind, te voldoen bij inschrijving. Dit bedrag is inclusief lunch, drinken en snackjes tussendoor.
Voor meer informatie kunt u terecht op www.stichting-lak.nl en op onze facebookpagina www.facebook.com/SLAK.NL.

Koningsdag Lindenholt 2018 geslaagd feest !

Vroeg uit de veren voor de organisatoren en deelnemers. Een dertigtal kramen en de vrijmarkt voor de jeugd toverden de grasweide Leuvensbroek/ Wedesteinbroek om in een gezellige happening voor jong en oud. SLAK, de Stichting Lindenholtse Activiteiten voor Kinderen, had weer gezorgd voor een goed georganiseerd evenement.

Koningsdag kent een vast draaiboek en wordt elk jaar opnieuw zorgvuldig voorbereid en loopt daardoor gesmeerd. Van Fred Penninx van SLAK hoorden we onder meer, dat de deelname dit jaar mede door het redelijke weer prima was en dat gold zeker eveneens voor de vrijmarkt.
Het aanbod koopjes op de vele kleedjes was enorm en de moeite waard. De waren in de kramen mochten er zijn en gingen voor een kleine prijs van de hand. Een kleurrijke en gevarieerde markt omgeven met grote springkussen voor de kids.
Diverse attractieve mogelijkheden voor wat lekkers, zoals onder meer bij de ijscoman met zijn fraaie kar, bij de Frites Fiets en met andere hapjes voor de inwendige mens. Ja zelfs op de vrijmarkt zagen we jeugdige bakkers van stroopwafels. Live muziek en verschillende demonstraties met een terrasje voor het publiek zorgden voor een prettige ambiance. Zonder meer een geslaagde Koningsdag dit jaar.

Tekst en foto's: Theo Vermeer

Dukenburg

AED

Nieuwsbrief nummer 2018-4

Nieuwsbrief 4, mei 2018, van de Stichting AED Dukenburg

Vijf jaar Stichting AED Dukenburg!

Deze maand bestaat de Stichting AED Dukenburg vijf jaar. Op 17 mei 2013 passeerde de stichtingsakte bij notaris van Eldik in Malden. Doel: mensenlevens redden door het oprichten van een 'Keten van overleven'* in stadsdeel Dukenburg. Nu, mei 2018 functioneert de keten en niet alleen in Dukenburg maar inmiddels ook in Lindenholt. De Stichting AED Dukenburg heeft nu achtendertig AED apparaten beschikbaar in de openbare ruimte in Dukenburg en Lindenholt. Twintig AED's in eigendom en achttien in beheer.
De Stichting AED Dukenburg heeft voor ruim 600 personen een basis reanimatie cursus verzorgd, ruim 550 daarvan zijn gratis gegeven aan bewoners van Dukenburg en Lindenholt. Vervolgens kunnen deze mensen jaarlijks een herhaalcursus volgen.

** De keten bestaat uit beschikbare AED apparaten en oproepbare burgerhulpverleners.*

Lindenholt nu echt bij de 'Keten van overleven'*!

In de tweede helft van 2017 kwam een mooie donatie van het Coöperatiefonds Rabobank Rijk van Nijmegen beschikbaar. Samen met andere donaties en het plaatsen van vier gemeentelijke en drie door deze fondsbijdrage aangeschafte AED-apparaten, is het aantal voor de burgerhulpverleners 24/7 beschikbare apparaten in Lindenholt op tien gebracht. In de Kamp-wijken en deel Acker-wijken zijn huis aan huis oproepbrieven bezorgd om (voor bewoners gratis) cursussen te volgen. De Broek-wijken krijgen later dit jaar een brief. Woensdag 16 mei is in het 'WijkAtelier Lindenholt' de 23e en laatste cursus gegeven van het seizoen 2017/2018.

Rabobank

Cursussen overheids personeel

'NijmegenSchool' verzorgt interne trainingen voor gemeenten binnen de regio Nijmegen. Dinsdag 8 mei 2018 zijn op het stadhuis afspraken gemaakt met de Stichting AED Dukenburg, de NijmegenSchool en de gemeente Nijmegen voor verzorgen van 'Reanimatie en gebruik AED' cursussen.
De instructeurs ingezet bij de Stichting AED Dukenburg gaan deze cursussen verzorgen. Deze cursussen worden aangeboden aan medewerkers van de samenwerkende gemeenten. Gecommuniceerd zal worden via het interne netwerk waar men zich ook kan inschrijven.

Onder de knop 'privacy' op onze website: "Welke gegevens bewaren wij van U".

www.aeddukenburg.nl

Voor cursussen in reanimatie en gebruik AED.

Wij zijn geheel afhankelijk van donaties en sponsorbijdragen.
Help ons Dukenburg en Lindenholt Hartveilig te maken!

Zet nooit een gebruikte AED terug in de kast, bel of mail de stichting AED Dukenburg!

Stichting AED Dukenburg. Meijhorst 11-62. 6537 ET Nijmegen. 06-3089 4688 bestuur@aeddukenburg.nl

Anne Hoekstra (m)
Gecertificeerd/gediplomeerd (sport)masseur in Hees

- Voor de individuele- en groepssporter
- Blessurepreventie en - behandeling
- Massages
- MTC taping (kinesio)
- Manuele Lymfedrainage/Oedeemtherapie

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

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

Cursus Vallen Verleden Tijd.

Heel toevallig kwam deze cursus op mijn pad in het Wijkatelier Zellersacker (WAL).
Ik had net mijn schouder gescheurd, na een valpartij thuis!
Ik had eerst heerlijk met mijn hond Hope gewandeld en daarna mijn wandelschoenen schoongespoten! Thuis netjes op de verwarming gelegd om te drogen. En daar maakte ik me toch een fikse uitglijder! Blijkbaar was er wat water geknoeid op het laminaat!
Ik had mij op alle mogelijke manieren op te vangen. Aanvankelijk dacht ik dat het nog wel meeviel. Tot dat ik de volgende morgen wilde opstaan uit bed.

Ik verging van de pijn en het was bijna onmogelijk om eruit te komen.
Mijn tranen sprongen in mijn onderbroek, van de pijn helaas.
Het was voorlopig echt niet mogelijk om Soepie te Doen!

Gelukkig kwam er bij ons na 4 weken een demonstratie van de Swon over Valpreventie!
Dit kwam goed uit en meldde mij dan ook direct aan om deze cursus te volgen!
Het betrof 10 x anderhalf uur voor alle leeftijden en ik vond het bijzonder interessant en leerzaam!
Fysiotherapie 'Medisch centrum Onder de Linde' heeft dit heel erg fijn verzorgd en wat was het een leuke groep!
Ook al is mijn schouder is na 15 weken nog niet helemaal genezen en heb ik nog veel pijn bij het slapen, toch ben ik ontzettend blij dat dit op mijn weg is gekomen net toen ik het nodig had!
Vincent en Stijn Ruikes en de stagiaire, bedankt voor de fijne leerzame cursus!

Tekst en foto's: Yvonne Schuurbiers

Sjoelen met Maryam en een echte taekwondo kampioen, de eerste filmopnames van de Lindenholt Film Buddies zitten er op.

Half maart startte in de Lindenholt een bijzonder filmproject, de Lindenholt Film Buddies. Van maart tot en met oktober gaan acht kinderen van basisscholen de Bloemberg en de Lindenhoeve elkaars levens verfilmen. Floyd, Yoli, Jolyn en Ilana van de Lindenhoeve zijn gekoppeld aan Alan uit Syrië, Maryam uit Iran, Edgar uit Armenie en Beatriz uit Brazilie. Samen gaan de koppels op zoek naar verhalen uit elkaars leven. Door op deze manier samen te werken leren de kinderen elkaar beter kennen en krijgen ze meer inzicht en begrip voor elkaar en elkaars achtergronden.

De afgelopen weken hebben de Film Buddies hard gewerkt. Na de eerste workshops waarin ze heel veel met de camera's hebben geoefend, zijn we in april bij alle Film Buddies thuis geweest voor de eerste film opnames. In deze eerste film stellen de Film Buddies hun familie voor en geven ze ons een rondleiding in hun kamer.

Naast hard werken was het vooral ook erg leuk om bij elkaar thuis te komen en de eigen Film Buddy beter te leren kennen. Zo kwamen we er achter dat we een echte taekwondo kampioen in ons midden hebben. Edgar was in Armenie jeugdkampioen en heeft zijn hele kamer volhangen met medailles. Maar ook de andere Film Buddies blijken sportief. Er wordt geturnd, gebasketbald, paardgereden, gedanst en gesjoeld. Dat laatste is natuurlijk geen sport maar wel de favoriete bezigheid van Maryam. Bij Jolyn is dat stoeien met haar vader.
En na de filmopnames snappen wij helemaal waarom.

Wilt u vast een kijkje achter de schermen? Volg de Film Buddies dan op Facebook (www.facebook.com/wijkreporters/) en Instagram (@Wijkreporters). Iedere week stelt een andere Wijkreporter zichzelf voor, ziet u waar de workshops over gingen en vertellen de Wijkreporters over hun ervaringen.

Lindenholt Film Buddies is een project van stichting Beeldenwereld in samenwerking met Brede Basisschool de Bloemberg, basisschool De Lindenhoeve en Tandem Welzijn. Het project wordt financieel mogelijk gemaakt door stichting OntmoetingsOnderwijs Nijmegen.

Stichting Beeldenwereld maakt samen met (vaak kwetsbare) mensen videoproducties over hun eigen leven en alles wat zich daarin afspeelt. Op deze manier dragen wij bij aan een positieve persoonlijke ontwikkeling van onze doelgroep.

Het project Lindenholt Film Buddies is te volgen op: Facebook: www.facebook.com/wijkreporters / Instagram: @Wijkreporters

Tekst en foto's: Lindenholt Filmbuddies

MEDITATIE IN LINDENHOLT

Zondagmorgen 27 mei hebben we al weer ons laatste, maandeljkse meditatie-uurtje gehouden in de gymzaal van het Wijkatelier voor de zomervakantie.
In september beginnen we weer op de laatste zondag van de maand. De toegang is gratis, je hebt geen matje of bankje nodig, we zitten op zeer comfortabele stoelen, warme sokken zijn fijn. Ook beginners zijn van harte welkom.
Zondag 30 september van 10 tot 11 uur bent u welkom in het Wijkatelier.
Vanaf 9.30 is de deur open en is er iemand aanwezig voor uitleg en informatie over mediteren.
Aanmeldingen: wijkatelierlindenholt@gmail.com

Tekst: Hannah Dits
Foto: redactie

Beweeg je FIT

Doe mee aan BEWEEG JE FIT!
Een leuk programma voor kinderen met overgewicht van 4 tot 12 jaar en hun ouders
Kosten: slechts € 25,-

Dit houdt in:

- 2 ½ jaar begeleiding van kinderdiëtiste Laura Slebus, kinderfysiotherapeuten Annegien Slager en Judith Dost en GGD-verpleegkundige Marieke Bremer
- 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

Boekenboom in Horstacker hersteld

Op 29 augustus 2017 werd de boekenboom in de Horstacker in brand gestoken (zie foto links).
Hoewel er videobeelden van deze onzinnige actie beschikbaar zijn is de dader nooit opgepakt.
In april 2018 is de boom weer hersteld. Niet meer in oude glorie, maar het is begrijpelijk dat er niet gelijk een nieuwe boom bekostigd wordt na 2 brandstichtingen. De schappen zijn met aluminium strippen verstevigd en er is een nieuwe plastic flap aangebracht tegen de regen. Hopelijk kan de boom er nu weer jaren tegen, want het zou eeuwig zonde zijn als deze boom het veld zou moeten ruimen door vandalisme.

Redactie op bezoek bij drukkerij

Op 30 maart brachten de redacties van Lindenholt Leeft en de Dukenburger een bezoek aan drukkerij Hendrix in het Belgische Peer, het bedrijf waar onze wijkbladen gedrukt worden. De beide redacties werden gastvrij ontvangen en rondgeleid door de enorme hal waar op dat moment de volgende editie van de Dukenburger werd gedrukt. Een kleine foto impressie.

Column

René Verriet

Bas.

We zitten met z'n tweeën op het voeteneinde van het bed in ons hotel op Cyprus en kijken naar het TV schermpje voor ons. We hebben deze dag een spectaculaire jeepsafari achter de rug en zijn moe van alle belevenissen. Eigenlijk zijn we toe aan onze nachtrust, maar dat zit er nog niet in, want we willen nog 'even' naar een belangrijke sportwedstrijd kijken.

Het is 4 augustus 1996. In Atlanta zijn de olympische spelen aan de gang en vanavond staan wij in de finale van het volleybal. Door het woordje wij weet u eigenlijk al hoe de wedstrijd is afgelopen. Hadden de lange mannen uit Nederland de volleybalfinale verloren, dan had ik naar goed Hollands gebruik het woordje zij gebruikt.

Wie zijn wij? Wij zijn o.a. Peter Blangé, Bas van de Goor, Jan Posthuma en Ron Zwerver. Jarenlang hebben we met enorm veel toewijding onder de bezielende leiding van onze coach Joop Alberda naar deze dag toegewerkt. Maar bijna lijken we weer het onderspit te delven tegen onze eeuwige rivaal Italië, want het is 14-15 in het voordeel van de Azuri.
Maar dan is daar Bas van de Goor. De 2.09 meter lange Ossenaar slaat de bal genadeloos hard tegen de Italiaanse vloer. Twee opslagen van Bas later hebben wij het goud te pakken.

Nu – 22 jaar later – wandel ik met nog zo'n 25 mannen en vrouwen door het mooie groen van Lindenholt. We dragen allemaal een T-shirt met de naam van Bas erop. 6 jaar na het winnen van Olympisch goud in Atlanta, wordt bij Bas diabetes vastgesteld. Maar hij laat zich daardoor niet uit het veld slaan. Hij besluit een stichting op te richten die mensen met diabetes uitdaagt om meer te gaan bewegen. De Bas van de Goor Foundation organiseert allerlei challenges om mensen tot (meer) bewegen aan te zetten Wij doen mee aan de Nationale Diabetes Challenge. En vele duizenden mensen in Nederland doen met ons mee.

Op 29 september lonkt voor ons ook een "Olympische" finale. Dan sluiten we de challenge af in het Olympisch stadion in Amsterdam. Ditmaal geen Italianen om te verslaan. Nu winnen wij van onze ziekte en laten we zien dat die geen belemmering hoeft te zijn om aan sport te doen, ook al is dat dan geen topsport meer.

Vraag het maar aan Bas.

Foto: René Verriet

Vieringen in de Agneskerk

Zondag 10.00 uur
Eucharistieviering
Donderdag 7.45 uur
Meditatief Morgengebed

Bereikbaarheid

Het parochiecentrum, en dus ook de kerk en het Stiltecentrum is elke werkdag open van 10.00 uur tot 12.00 uur. Tijdens deze uren is er een gastvrouw of gastheer aanwezig. Pastor Eskes is op vrijdagmorgen op deze uren aanwezig op het parochiecentrum. Tijdens de vakantie is er een aangepast rooster .
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 10.00 uur en 12:00 uur (tel: 024-3777778). De aanwezige gastvrouw zal dan uw gegevens noteren waarna u door iemand van de werkgroep doopvoorbereiding wordt teruggebeld voor verdere informatie en eventuele afspraken. U kunt ook een mail met de doopvraag sturen naar info@agneskerklindenholt.nl 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 verschillende voorgangers 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 of www.stefanus.nl/welkom-agneskerk
Met de QRcode komt u snel op de pagina waar de vieringen staan.

Kindernevendienst

In de maanden juli en augustus zijn er geen kindernevendiensten.

Volkorendag

Zondag 1 juli sluiten we het werkjaar feestelijk af met een viering waarin alle koren zingen. Na de viering is er een uitgebreid gezellig samenzijn met een hapje en een drankje. Natuurlijk is er tijdens de vakantieweken elke week op zondag om 10.00 uur een eucharistieviering of als dat niet kan een viering van Woord en Communie. Tijdens de vieringen in de vakantie is er samenzang.
De koren zingen weer vanaf 1 september.

Mariatenhemelopneming

Het feest van Mariatenhemelopneming (15 augustus) vieren we op zondag 12 augustus.

Column

Bettineke van der Werf

Zou dat waar zijn?

Wanneer je veel naar concerten gaat, vooral meezingen met je favoriete artiest, kan dat erg goed voor je gezondheid zijn. Mensen die samen in een koor zingen voelen zich minder eenzaam. Zo zijn er veel sociale activiteiten goed voor je: "naar de breiclub of de knutsel of hobbyclub gaan is ook erg gezond". Wat fijn dat we in Lindenholt wonen waar er zo veel op zoveel gebieden aan activiteiten te doen is. Meezingen kunnen we bij het vijverconcert! Mee eten bij eat en meet, of soepie doen. Cursussen om iets voor je plezier te doen van één of meerdere keren zijn er genoeg te vinden in Lindenholt. Wanneer we op dit soort info af gaan zouden we kunnen zeggen dat iedereen in Lindenholt wel héél erg gezond moet zijn!

Zo lees je ook regelmatig dat mensen die gelovig zijn, naar een kerk/gebedshuis gaan, zeker 10 tot 15 jaar langer leven. (Zou dat de verklaring voor de vele grijze hoofden in de meeste kerken zijn?) Ik neem aan dat als dat er een echt grote kern van waarheid zit in dat langer leven het toch voor veel mensen een erg aantrekkelijke zou zijn om onze kerken/gebedshuizen met grote regelmaat te bezoeken. Toch loopt het niet erg storm in de meeste kerken…. Ook niet in Lindenholt.

Groene thee is goed voor je bloeddruk, je moet genoeg water drinken, dat is goed voor.. en zo kun je nog wel even doorgaan. Wat maakt nu dat je de ene bewering naast je neer legt en de andere toch met wat meer voorzichtigheid benadert? Zou dat te maken kunnen hebben met waar je bewust of onbewust mee bezig bent? Zoals je ineens veel meer auto's van het merk wat jij toevallig gekocht hebt ziet meteen na jouw aankoop, of zwangeren, wanneer jij zwanger bent of dat graag zou zijn?
Hoe ga je om met alle info die tot je komt? Kunnen we nog 'Bewust Kijken', zou dit waar zijn? Niet zomaar iets gaan doen, maar na durven denken? Past dit bij mij? Wat wil ikzelf? Er kan veel in ons mooie Lindenholt. Durf er voor te gaan, maar ga ook bij jezelf te rade….

Bettineke van der Werf,
werkgroep pastoraat, Agneskerk Lindenholt

Het nieuwe college van B&W

Op 21 maart hebben we gestemd voor de gemeenteraad. In Nijmegen werden de verkiezingen gewonnen door groenlinks met 11 zetels, 2e werd D66 (6 zetels) gevolgd door de SP met 5 zetels. Uit deze 3 partijen werd het college van burgemeester en wethouders samengesteld. Zij gaan Nijmegen de komende 4 jaren “regeren”.
Hieronder stellen we ze even aan u voor en vermelden we welke takenpakket zij gaan beheren. We wensen de dames en heren veel succes de komende jaren.

Burgemeester Hubert Bruls, CDA
portefeuille: openbare orde en veiligheid, dienstverlening en burgerza ken, externe betrekkingen, juridische zaken, communicatie, onderzoek en statistiek

Wethouder Harriët Tiemens (GroenLinks)
portefeuille: duurzaamheid (klimaat en energie),wonen, mobiliteit, parkeren, groen en water, 1e locoburgemeester

Wethouder Monique Esselbrugge (D66)
portefeuille: financiën, economie, citymarketing, vestigingsbeleid, binnenstad en toerisme, personeelsbeleid en organisatie

Wethouder Bert Frings (GroenLinks)
portefeuille: herziening Wmo-stelsel (Wmo, jeugdzorg, GGZ, beschermd wonen)

Wethouder Renske Helmer-Englebert (SP)
portefeuille: werk, inkomen en armoedebestrijding, ICT en faciliteiten

Wethouder Bert Velthuis (SP)
portefeuille: wijken, openbare ruimte, vastgoed, sport en accommodaties

Wethouder Noël Vergunst (GroenLinks)
portefeuille: stedelijke ontwikkeling, ruimtelijke ordening, cultuurhistorie, grondbeleid,cultuur

Wethouder Grete Visser (D66)
portefeuille: onderwijs, zorg en welzijn (diversiteit, asiel, gezondheid, preventief jeugdbeleid, GGD, mantelzorg, vrijwilligersbeleid, exclusief herziening Wmo-stelsel tot 31 oktober 2020)

Column

Raafat Monther

Onderweg

Hoe kunnen wij, volwassenen onze kinderen een veilige toekomst bieden? Ik moet hier vaak aan denken. Laatst vroeg mijn dochtertje Sandra mij: “Papa wie heeft de oorlog uitgevonden?” Ik antwoordde haar: “het onrecht, de hebzucht en het geld”. “Als ik later groot ben”, zei Sandra “vernietig ik alle wapens in de wereld”. Door haar woorden ging ik in gedachten terug naar mijn verleden. Het is 1988, ik ben 11 jaar en schuil met andere gezinnen voor de bombardementen. Het geluid van de kanonnen en de gevechtsvliegtuigen boezemt ons angst in. Ik word opeens boos en hoewel de anderen me proberen tegen te houden, ren ik naar buiten de straat op. Een vriend van mij loopt me achterna. Samen verstoppen we ons in een kapotte auto. In de verte zien we een vuurgloed in de bergen als gevolg van de kanonnen. Mijn vriend kijkt me vragend aan, wat is er aan de hand? Ik vroeg hem of hij zich kon voorstellen hoe het zou zijn om te leven in een wereld zonder oorlog. Hij lachte en antwoordde “Ik weet het niet, maar ik denk wel dat het saai zal zijn” Ik keek naar mijn gezicht in de autospiegel en sprak hardop “als ik later volwassen ben vernietig ik alle wapens op de wereld en straf ik iedereen die een wapen maakt” Mijn vriend lachte me uit: “Ja, maar dan hoop ik wel voor jou, dat je voor die tijd niet dood bent”
Ik ben ten gevolge van de oorlog als wees geboren. Ik kan me heel goed inleven in oorlogswezen en ik voel de pijn van kinderen die misbruikt worden. Waarom doen volwassenen daar niets tegen? Waarom veroorzaken sommigen van hen zelfs de ellende van kinderen?
Een Arabisch spreekwoord zegt “Wie zwijgt als hij onrechtvaardigheid ziet, is zelf schuldig aan die zonde”. In plaats van armoede, misdaad en terrorisme te bestrijden, kunnen we volgens mij beter de oorzaken aanpakken van deze misstanden. Ik probeer programmeren te leren en wil dan later de daders bestrijden van kindermisbruik op internet. Tja, soms lijk ik als 40-jarige nog steeds een kind.
Kijk op YouTube eens naar de documentaire “WE LIVE OF LOVE, a research by Silvano” en stel je daarna de vraag: Doen wij als volwassenen wel genoeg om een veilige toekomst voor onze kinderen te creëren?

Tekst: **Raafat Monther (met hulp van redactie)**
Foto: **René Verriet**

Kom gezellig kaarten bij S.C.E.

Vanaf september 2018 gaan we weer maandelijks op vrijdagavond om 20:00 uur kaarten bij voetbalvereniging S.C.E. aan de Meeuwse Acker 20-29. We spelen Klaverjassen en Jokeren. We nodigen bewoners van Lindenholt uit om ook mee te doen,u hoeft zeker geen lid te zijn van de voetbalclub. Bij ons staat gezelligheid voorop, er zijn leuke prijsjes te winnen en er wordt ook een lekker hapje geserveerd, het eerste kopje koffie of thee is gratis.

Aan het einde van het seizoen als de laatste kaartavond word gespeeld is er een heerlijke smulavond (zie foto) met diverse salade's, warme hapjes en een paar drankjes als dank voor voor het gezellig samen zijn.
Wij vragen een bijdrage van €3,50 per avond en de laatste avond is gratis. Kom ook kaarten bij S.C.E. Niets moet alles mag. De kaart data staan hieronder vermeld en op de site sce-nijmegen.nl

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

Mailadres organisatie:
Fred Schoppema: f.schoppema@t-mobilethuis.nl of
Johan Ketelaar : johan.ketelaar@gmail.com

Tot ziens in ons clubhuis op:
14 september, 12 oktober, 9 november, 8 december,
4 januari,1 februari, 1 maart, 29 maart, 26 april
Het clubhuis in geopend vanaf 19:30

Column

Victoria Lammerinks - Montis

Kaal voor kanker

Onze jongste verrast ons regelmatig met uitspraken tijdens het eten, maar deze keer..

'Mam, je moet een handtekening zetten, want ik ga kaal voor kanker.'
Ik kijk hem verschrikt aan, mijn kleine kruimel met zijn mooie krullende bos haar.

In een flashback hoor ik mijn moeder zeggen: 'Vic, scheer me maar kaal! Ik heb het helemaal gehad.'
Sinds een paar dagen vallen plukken haar van haar hoofd en nu heeft ze er echt genoeg van. Ineens ben ik weer terug in de tijd, het is 9 jaar geleden.
Mijn moeder kreeg te horen dat ze chemo moest ondergaan; haar ergste nachtmerrie werd waarheid. Dit terwijl haar gezegd was dat de tumor er zo mooi uitzag…

'Ik vind alles prima als ik maar geen kale kop krijg, dan ga ik nog liever dood' zei mijn moeder. Toen we het nieuws hoorden dat ze toch chemo zou krijgen, riep ik stoer dat ik mee zou doen en mijn haar ook zou afknippen. Maar toen ik eenmaal haar kale hoofd zag was ik niet meer zo stoer en liepen de tranen over mijn wangen. Wat was ik bang dat ik mijn moeder zou verliezen!

'Mam, jij vindt toch ook dat ik niet anders kan; ik heb een oma en opa die beiden kanker hebben gehad. Voor hen wil ik mijn hoofd kaal scheren en daar geld mee ophalen voor KIKA'.

Ik probeer hem nog over te halen en zeg dat ik het echt niet leuk vindt, stekeltjes kan toch ook. Zo'n kaal hoofd is vreselijk om te zien. Maar hij houdt vol. En als manlief hem dan steunt ga ik toch maar overstag. Trots als hij is, zegt hij dat de school hoopt 100 kinderen te vinden die zich gaan kaal scheren. En hij, hij is er één van.
' Mam, ik doe het echt als eerbetoon aan oma en opa en ik steun het goede doel.'

Snel kijk ik de andere kant op, zodat hij mijn tranen niet ziet.
Onze kleine kruimel is een kanjer. Net als al die andere kinderen die mee gaan doen aan deze actie.

Petje af voor deze kanjers!

Foto: Jacqueline van den Boom

Maak je wijk wild!

Wees gerust: géén oproep tot wild-west toestanden in Lindenholt. Maar een uitnodiging om tuin en buurt gastvrij te maken voor 'wilde' stadsdieren. Dat zijn er vaak méér dan je denkt. Daarvoor moeten we méér ruimte geven aan wat wild en onbeheerd is.

Misschien heb je er nooit bij stilgestaan: maar je zult verbaasd zijn hoeveel wilde dieren er in de stad wonen. Als de stad een beetje natuurrijk is dan leven er – naast vogels en insecten - pad, kikker, vis, muis, rat, (steen)marter, wezel, bever, haas, konijn, egel, vleermuis en vos. In de wijken waarin de stad overgaat naar het buitengebied komen vaak das, zwijn en ree op bezoek. Heel veel van deze diersoorten bezoeken ons in de nacht. Daarom weten we vaak niet dat ze bij ons wonen. De stad is voor veel diersoorten een snackbar. Vanwege het schaarse eten hebben deze het buitengebied verlaten. In de film "De wilde Stad" zie je dit verborgen stadse dierenrijk.

Ruimte voor wild

Wilde dieren in de wijk

Nederlanders gaan nogal dubbel om met 'natuur'. We laten - door 500 jaar opvoeding met calvinistische principes - nauwelijks ruimte aan het toeval of het onbeheerste, ongecontroleerde. Niet vreemd dus dat we in ons land al meer dan 100 jaar géén ongerepte natuur meer hebben. Ons land is volledig met mensenhand gemaakt: een geheel kunstmatig land(schap). In schril contrast staat daar tegenover het medeleven van massa's landgenoten als dieren lijden of natuur bedreigd wordt. Dan staat het 'rentmeesterschap' in ons op: we komen tot actie. Vooral als het om aaibare dieren gaat. Opvallend zetten we ons vaker in voor natuur ver weg dan voor bedreigde natuur in onze achtertuin. Dicht bij huis: 'not in my back yard'.

Bulkvoedsel valt weg

De Radboud Universiteit meldt in 2017 dat het aantal insecten in 30 jaar met bijna 75% is afgenomen. Hiermee valt het natuurlijke bulkvoedsel voor veel (broedende) vogels en andere diersoorten weg. Toekomstig onderzoek moet aantonen hoe sterk daardoor diersoorten in aantal afnemen. Ook gewone diersoorten hebben er last van. Soms zelfs zo erg dat ze dreigen op de rode lijst te komen: ze zijn met uitsterven bedreigd. Zo bijvoorbeeld de huismus.

Méér natuurlijk eten

Insectenhotel in park of tuin

Willen we meer dieren in de stad? Dan moeten we zorgen voor natuurlijk voedsel: insecten en kruiden. Meer insecten krijg je door het inzaaien van wilde inheemse kruiden en aanplanten van inheemse boom en struik. Deze trekken insecten aan: voor voedsel en broedplek. Gekweekte cultivar tuinplanten zijn vaak géén voedsel voor insect, bij en vogels: onbekend of ongeschikt. Maar je kunt ook insectenhotels opstellen als woontoren voor bij, hommel wesp en andere vliegers en kruipers. Met een rommelhoekje van hout, stenen en (on)kruid in tuin en om huis trek je ook insecten. Rommelplekjes: de broodtrommel voor vogels en andere insecteneters. Maar voederbakjes en waterschaaltjes blijven een goede aanvulling.

Water: bron van leven

Ook voor dieren is 'water' een basisbehoefte. Zonder water geen leven. Daarom zijn mini en maxi waterplekken een must voor dierlijk leven. Schoon en zoet water. Daarnaast zijn schone slootjes en vijvers een leefomgeving voor veel waterdieren. Daarmee krijg je vis, amfibie, reptiel en watervogel in de stad. Ook voor een waterplek geldt: voor dieren pas interessant als deze ook bescherming, eten en broedmateriaal heeft. Een apart probleem is de verontreiniging van grond- en oppervlaktewater met (hoge) concentraties 'geneesmiddelen'. Daardoor neemt de laatste 20 jaar het aantal 'wilde eenden' ernstig af in ons land en

Gaat niet goed met onze wilde eend

in West Europa. Deze anticonceptie in het water leidt zonder maatregelen ook tot de afname van andere waterdieren.

Méér veiligheid

Dieren voelen zich veilig als ze bij gevaar kunnen vluchten naar een schuilplek: dichte struik, heg, boom of ondergronds hol. Veel boom, heg en struik in de wijk geven dieren bescherming en nestgelegenheid. Ook helpen 'nestkastjes'. Veilig tegen roofdieren, kou en regen. En ze bieden nestgelegenheid.

Voorkom natuurschade kat

Kat en hond

Speciale aandacht vraagt de bescherming tegen katten. Vogels zijn bijvoorbeeld te vaak en te snel het slachtoffer van de kat. Hetzelfde geldt voor muis en mol: het bulkvoedsel van roofdieren. Jaarlijks dunnen miljoenen katten de vogelpopulatie in ons land uit. Vogels die door het insectentekort toch al moeilijk kunnen leven. Daarnaast vangt de kat ook heel veel muizen. Daardoor blijft er automatisch minder prooi voor andere roofdieren over. De kat volgt haar jachtinstinct maar heeft de prooi niet nodig. Want zij krijgt thuis het dagelijks kostje.
Honden zijn alleen schadelijk als ze loslopen in het buitengebied: daar jagen zij dieren (op). Daarom steeds meer aandacht voor het opsporen van overtreders van het aanlijngebod. Natuurorganisaties vragen al langer maatregelen om het aantal katten- en honden in Nederland in te dammen. Tot nu toe zonder resultaat.

Méér vogels

In de Nederlandse stad wonen veel soorten vogels: merel, koolmees, pimpelmees, mus, vink, kauw, ekster, kraai, gaai, heggemus, win-

Kruiden: insectentrekkers

terkoning, roodborst en groenling. Daarnaast op sloot en vijver: eend, gans, fuut, waterhoen, meerkoet, reiger en kokmeeuw.
Veel vogels komen naar de stad als ze er ‘de grote drie’ vinden: voedsel, broedplek en bescherming. Een wijk maak je dus geschikter voor vogels door te zorgen voor méér voedsel, veiligheid en broedplek. In de stad vindt de vogel veel méér voedsel dan het gebruikelijke natuurlijke zoals dat voorkomt in het buitengebied. Want in de stad is er volop voedsel van de mens. De stad geeft ook meer bescherming: er leven minder roofdieren. Wel is er het gevaar van kat, hond en mens(elijke cultuur). Hoeveel vogels vallen niet ten prooi aan katten? Of vliegen zich dood tegen glasramen?
Niet voor alle vogelsoorten is er broedplek in de stad. Daarom zijn er vogels die alleen naar de stad komen voor voedsel; broeden doen ze in het buitengebied.

Beroep op gemeente en woningcorporaties
Meer natuur en wilde dieren in de stad? Dat kan niet alleen door particuliere huisbezitters. Ook grote terreineigenaren als gemeente, woningcorporaties en bedrijfsleven zijn daarbij nodig. Daarvoor moeten zij hun plantsoen, tuin, park en terrein (deels) ombouwen tot leefruimte voor dieren.
De gemeente Nijmegen zal actief groene initiatieven van burgers moeten ondersteunen bij het realiseren daarvan. Zoals blijkt uit een reactie op mijn artikel ‘natuurrijk Nijmegen’ (2017) is dat nu nog niet zo. Iemand uit Hees vraagt toestemming om een gemeentelijke groenstrook met wilde bloemen te mogen inzaaien. Daarop reageert de gemeente: pas wanneer hij ervoor zorgt dat alle andere bewoners van de straat daarmee instemmen. Schuift hier de overheid zijn verantwoordelijkheid af op de samenleving? Of is het een voorproefje van de Omgevingswet?

Meer lezen?
Wil je meer weten over dit onderwerp? Kijk dan op internet naar de bronnen: nlbloeit.nl nlzoemt.nl of knnv.nl Voor meer algemene beschouwingen over de natuur in Nederland verwijs ik je naar **http://bit.ly/leesnatuur** Heb je een vraag of wil je reageren? Ga dan naar ‘Contact’ op website Struinbulletin.

Tekst en foto’s: Frans Sijben

Maak een kruidenhoek

“Lindenholt doet”

Overzicht van Activiteiten in Lindenholt 3e editie; 14 juni t/m15 augustus 2018

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

Activiteiten: Wijkatelier Lindenholt
Adres: Zellersacker 1003

Website: www.wijkatelierlindenholt.nl
Reserveren ruimte zie website.
Contact: info@wijkatelierlindenholt.nl
Het Wijkatelier is van maandag tot en met vrijdag open van 9.00 – 18.00 u. Loop binnen voor een kopje koffie of thee, een gezellig praatje of iets leuks uit de weggeefkast.
Voor actuele informatie kunt u kijken op: www.wijkatelierlindenholt.nl. Bij de meeste activiteiten zijn consumties voor eigen rekening.

MAANDAG

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

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

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

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

DINSDAG

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

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

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

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

Hardlopen: Lindenholt loopt LL
Wanneer: Elke dinsdagavond
LL START: beginnerscursus dinsdag 27 maart 2018 om 19.00, opgeven via lindenholtloopt@gmail.com LL EXTRA om 19.30: gevorderden techniek professionele trainer, 37,50 euro voor 10 strippenkaart, gratis proefles
LL FREE om 20.00: gratis samen 5 km hardlopen met elkaar (zonder trainer)
Zie voor meer informative Facebook, onze website of mail ons.
Aanmelden: via lindenholtloopt@gmail.com of via onze website sites.google.com/site/lindenholtloopt Volg Lindenholt Loopt op

WOENSDAG

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, 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 .

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

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

Eet mee in het Wijkatelier
Iedere Donderdag van 17.00 – 19.00 u (aanmelden uiterlijk t/m de woensdag ervoor)
Driegangen diner voor € 4,50
Aanmelden: j.joren@me.com / 0650128270

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

VRIJDAG

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

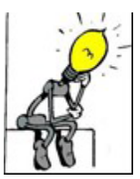
Sjoelen
Wanneer: Elke 2e en 4e vrijdag van de maand van 14.00 – 16.00 uur. Aanmelden: niet nodig. Gratis deelname.

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

ZATERDAG

Repaircafe Lindenholt
Ook dit jaar zetten wij weer ons beste beentje voor. Ons team is uitgebreid met twee vrijwilligers te weten; Ton van Dinther (huishoudelijke apparatuur) en Bert Eggelaar (computer reparatie).
Wij verzorgen kleine reparaties aan huishoudelijke apparaten, computers en fietsen.
Wanneer: Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur. Bent u voor 13.00 uur binnen dan wordt u tot 14.00 uur geholpen.
Aanmelden: niet nodig. Kleine vergoeding.

Kledingherstel



Voor te verstellen / repareren kleding in het wijkatelier. Wanneer: Elke 2e zaterdag van de maand van 11.00 tot 14.00 uur
Aanmelden: Niet nodig. Kosten: Kleine bijdrage per kledingstuk.

ZONDAG

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.

"Meditatie in Stilte"

op de laatste zondagochtend van de maand van 10.00 – 11.00 uur. Nooit gedaan en wel benieuw? Kom dan een kwartier eerder. Aanmelden niet nodig. Nadere informatie Hannah Dits 024-3791017.

Heb jij een leuk idee of wil je graag iets organiseren in het wijkatelier, bel naar 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 woensdag en donderdag van 13.30 – 16.30 uur
Waar: Wijkatelier Lindenholt. Zellersacker 1003

Belastingspreekuur

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

Activiteiten: Wijkcentrum de Brack

Leuvensbroek 12-00
debrack@nijmegen.nl
Tel: (024) 377 57 84
www2.nijmegen.nl/content/1016241/wijkcentrum_de_brack
Vakantie sluiting maandag 9 juli tot en met zaterdag 18 augustus.

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

Bridge Instuif in de Brack.

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

Expressief Schilderen en 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

Bewegen op muziek

De Inloop Cursus organisatie

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 10.15u-10.30u Woensdag: II: 10.45 – 11.45 uur Meditatie van 11.45u-12.00u 30 lessen Het volgen van de meditatie is facultatief. Cursusgeld zonder meditatie : € 90.-- voor 30 lessen mét meditatie € 120.00 Het totale cursusgeld bij voorkeur contant betalen op de 1e yogales of anders vóór de 1e yogales overmaken op bankrekeningnummer : NL63 SNSB 0932 6918 54 t.n.v. A. Akkers-Deen te Nijmegen Start: 20 september
Docent: Anneke Akkers

YOGA III, IV

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

Spaans voor beginners

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

Spaans 5

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

Line dance I en II

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

Workshop mozaik maken

Woensdag:19.00 - 21.30 uur 4 lessen:€ 32,00 incl. materiaal contant 1e les
Data workshop I 4-10, 11-10, 25-10 en 01-11
Data workshop II 08-11, 15-11, 22-11,en 29-11
Docent: Wilma Eggenhuizen

Kantklossen

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

Workshop decopatch met servetten

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

Cursus werken met computer/Ipod en 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!

Tarot

een eeuwenoud mysterieus kaartspel.
In de beginnerscursus worden in acht lessen

de 78 kaarten besproken. In de cursus voor gevorderden wordt het een en ander herhaald en via 'Tarot Challenges' leer je met de kaarten invulling te geven aan een bepaald thema.
De cursussen starten vanaf januari 2018; de exacte data volgt. Kosten ongeveer € 20 per 8 lessen. Je kunt je tot eind december 2017 opgeven via www.deinloop.nl of via een aanmeldingskaart in De Brack. Zolang de exacte data nog niet bekend zijn, verplicht deze aanmelding NIET tot betalingsverplichting.

Tekenen en Schilderen

Wij zijn een gezellige groep die zelfstandig schildert en/of tekent en zo nodig elkaar op weg kunnen helpen . Momenteel kunnen we nog wat nieuwe mensen gebruiken , die het leuk vinden om te komen tekenen of schilderen, zelf materiaal meenemen en er zijn geen kosten aan verbonden
Elke maandag van 13.00 tot 15.00 uur

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

Donderdag 14 juni 14.00- 16.30 uur: Bingo De Zonnebloem
Donderdag 21 juni 14.00- 16.30 uur: Kaartmiddag KBO
Donderdag 28 juni 14.00- 16.30 uur: Speciale middag KBO
Donderdag 5 juli 14.00- 16.30 uur: Bingo KBO

Iedere dinsdag 14.00- 16.00 uur: Bingo, beheerscommissie, iedereen welkom!

Rechtswinkel

Spreekuren op de maandag van 19.00-20.00 uur.

Activiteiten: Wijkcentrum de Kampenaar

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

Vakantie sluiting maandag 9 juli tot en met zaterdag 18 augustus. **Bridgeclub Sans Fumer**

Iedere maandagavond 19.30- 22.30 uur

Schildergroep

Iedere dinsdagmiddag van 13.30 – 16.00 uur.
Op 4 september start het nieuwe seizoen.
Heeft u interesse?
Bel Willy Otten 06 2339 2407

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 10.30 – 11.30 uur. Voor meer info: email: anneke @akkers.nl mob.tel: 06-21590904

Jongerencentrum de Casa Kamp en de Sprok

Voor jeugd activiteiten zie elders in dit blad.

Diversen Activiteiten In Lindenholt

Doel: Ontmoeting en recreatie voor kinderen wonend in Lindenholt.

Nadere info: Fred Penninx
06 19151650
pr@stichting-lak.nl www.stichting-lak.nl
Facebook: www.facebook.com/SLAK.NL

Deelname aan Dag van Lindenholt:

Knutseltent voor de kids en gelegenheid tot inschrijven voor het Bouwdorp 2018.
Ook dit jaar organiseren wij weer het bouwdorp met als thema 'Op Safari". Bouwdorp Lindenholt is een Kinderbouwdorp dat ieder jaar gehouden wordt in de laatste week van de zomervakantie op het veld aan de Weteringweg 51 bij JC De Sprok. Het Bouwdorp 2018 vindt plaats op dinsdag 14 tot en met donderdag 16 augustus.
Om de kinderen en vrijwilligers in te schrijven voor het Bouwdorp kan op 2 manieren:
Tijdens de Dag van Lindenholt op zondag 17 juni bij de tent van SLAK.
Op woensdagavond 27 juni in het Wijkatelier, Zellersacker 1003, van 19.00 tot 21.00 uur.
Van te voren kunt u het inschrijfformulier downloaden op: www.stichting-lak.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
www.facebook.com/Dag-van-Lindenholt
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: zaterdagavond voorafgaand aan Dag van Lindenholt.

Waar: Park de Omloop, Lindenholt
Info: Info@dagvanlindenholt.nl
Web-site: www.dagvanlindenholt.nl
www.facebook.com/Dag-van-Lindenholt

Buurt- en kinderactiviteiten

Willem van Megen
024-3792627
dekluijskamp@upcmail.nl

Bewonersgroepen Drieskensacker / Heeskesacker

Halloweenactiviteit voor kinderen

Wanneer: zaterdag 27 oktober
Activiteit s middags: van 14.00-16.00 u knutselen en schminken
's Avonds om 18.30 u: optocht door de Heeskesacker
Waar: in de Sprok aan de Weteringweg 51
bewonersgroepdrieskensacker@hotmail.com

Praktijk Yoga-adem-Ontspan Lindenholt
Methode Van Dixhoorn
Hatha yoga

In de zomermaanden is er een aantal weken een aangepast lesrooster en kun je 'losse' yogalessen komen volgen in de sfeervolle yogastudio op de Nieuwstadweg 5.
Het accent ligt op het rustig uitvoeren van actieve dynamische yogahoudingen en bewegingen.

Individuele adem en/ of ontspan-

ningstherapie methode van Dixhoorn

O.a. bij hyperventilatieklachten, gespannenheid, burnout, problemen met houding, bewegen en ademen. Informatie: B. van Graas.
Tel: 024-3783191
Website: www.yoga-adem-ontspan.nl
Email: info@yoga-adem-ontspan.nl
https://www.facebook.com/YogaAdemOntspanNijmegen

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

Locatie Horstacker 1451: Vincentiushuis

Maandag t/m Vrijdag

Open inloop voor iedereen 10:00-16:00 uur.
50 cent winkel van 10:00-12:00-13:00 16:00 uur

Maandag

Inloopspreekuur wijkagenten 13:00-14:00 uur
senioren gym 10:00-11:00 uur *

Dinsdag

kickboksen voor vrouwen 10:00-11:00 uur *
kickboksen voor kinderen 18:00-19:00 uur *

Woensdag

streetdance/hiphop kinderen 16:00-17:00 uur *
zumba voor volwassene 19:00-20:00 uur *
* = gratis proefles

Donderdag:

Soep met je buren van 1200-13:30 uur

Vrijdag

1e vrijdag van de maand Eat en Meet in samenwerking met de Kerk van Nazarener en Agnesparochie kosten 3,50 euro voor driegangen menu aanmelden is verplicht via aanmelden@eatenmeet.
3e vrijdag van de maand Bingo 13:30-15:30 uur (kosten 5 euro inclusief hapje en drankje)
Let op het medelingenbord voor meer informatie omdat begin februari diverse nieuwe projecten starten of loop binnen in het Vincentius huis. voor meer informatie info@vincentiusnijmegen.nl

Locatie Voorstenkamp 1919: De Voorstenpunt

Dinsdag t/m vrijdag

50 cent winkel geopend van 13.00-15:00 uur

Dinsdag

1e dinsdag van de maand Bingo 13:00-15:00 uur (kosten 5 euro inclusief hapje en drankje)

Woensdag

Soep met je buren 12:00-13:30 uur
2e woensdag van de maand Lindenlijn 13:30 u

Het Taalspreekuur

Heeft u moeite met lezen of schrijven? Of met rekenen en/of werken op de computer? Of kent u iemand die hier moeite mee heeft?
U kunt met vragen terecht bij uw huisarts of behandelaar van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt. Wijkgezondheidscentrum Lindenholt: Horstacker 1644 6546 EX Nijmegen 024-3781818 kjoris@wgclindenholt.nl

Voor meer informatie over onderstaand programma, kijk op www.debroederij.nl. of op facebook. De Broederij Nieuwstadweg 37 Nijmegen Tel: 06 45 17 05 61 info@debroederij.nl

Creatieve broedplaats en ontmoetingsplek.

Elke dinsdag, woensdag en vrijdag is het koffiebarretje geopend van 9.15 - 17.00 u.

Buurtsoep

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

Broedplaats voor kinderen

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

Broednest

Heb je zin in vrijwilligerswerk? Dat kan bij De Broederij. Samen werken we in de tuin, doen we klusjes in het gebouw, schenken we koffie in het barretje en verzinnen we nieuwe plannen. Kom gerust langs om te kijken naar de mogelijkheden.

KunstExpress

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

Klets en koffie

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

Wijkkoor

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

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

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

Sportzaal Mondial College Leuvensbroek

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

Sportzaal Gildekamp

Woensdag 14.00 – 15.00 u v.a. 7 jaar Gym
Donderdag Toestelturnen 16.15 - 17.15 u v.a. 4 jaar / 17.15 - 18.15 u v.a. 7 jaar en 18.15 - 19.15 uur v.a. 9 jaar

Senioren Gymnastiek en Spel

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

Sportzaal Gildekamp

Maandag 20.30 – 22.00 uur Gym en Spel

Reanimeren leren?

Bewoners in Lindenholt en Dukenburg gratis. Aanmelden www.aed-dukenburg.nl informatie en de locaties van de AED's. Al een BHV cursus gevolgd of een cursus op uw sportclub? Rechtstreeks aanmelden bij 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

Judovereniging Dukenburg

Judo voor iedereen vanaf 4 jaar Sportzaal Leuvensbroek (bij de Montessori school)
Maandag: 17:30 - 18:30 u 4 - 8 jaar, 18:30 - 19:30 u 9 - 12 jaar, 19:30 - 21:00 u 12 jaar en ouder
Donderdag: 18:15 - 19:15 u 4 - 8 jaar, 19:15 - 20:15 u 9 - 12 jaar, 10:15 - 21:30 u 12 jaar en ouder. Voor meer informatie: 0651193364 / 0243779369 / 0652684780
Email voorzitterjvd@gmail.com
www.jvdukenburg.wix.com/jvdukenburg

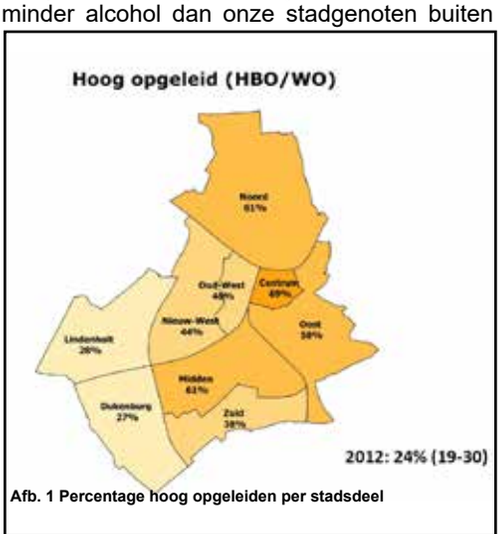
Hoe (on)gezond zijn wij in Lindenholt?

Gezondheidsmonitor Lindenholt 2016-2017
Alle GGD-en in Nederland houden eens in de 4 jaar een grootschalig gezondheidsonderzoek onder inwoners van gemeenten. De laatste gezondheidsenquête werd gehouden in het najaar van 2016. De resultaten ervan werden begin 2018 bekend gemaakt. De resultaten worden vooral gebruikt voor beleid van de gemeenten en het opstellen van gezondheidsprofielen.
Wij zijn natuurlijk het meest geïnteresseerd in de uitslagen van ons stadsdeel Lindenholt. Helaas vielen die in vergelijking met de overige stadsdelen in Nijmegen behoorlijk tegen. Reden voor de redactie om eens ons licht op te steken bij de onderzoeker van de GGD, die dit onderzoek verricht heeft, mw. Jolanda Terpstra, epidemioloog en bij mw. Mounia El Mouden, gezondheidsmakelaar voor o.a. Lindenholt, beide werkzaam bij de GGD Nijmegen. Mw. Terpstra gaf voor de redactie nogmaals de lezing die ze eerder ook had gehouden voor een groep huisartsen tijdens de zogenaamde werkerslunch.

Het onderzoek

In Nijmegen zijn 7175 willekeurige personen verdeeld over de gehele gemeente aangeschreven om mee te doen aan het onderzoek. Daarvan woonden er 591 in Lindenholt. In Nijmegen gaf 44% respons, in Lindenholt 40%. Men kon de vragen beantwoorden via internet of op papier. Het is uit onderzoek bekend dat hoe hoger de genoten opleiding is, hoe hoger de respons is, dus dat kan het lagere respons percentage in Lindenholt verklaren. (zie afb. 1). Om de stadsdelen in Nijmegen onderling goed te kunnen vergelijken vindt er een weging van de resultaten plaats op basis van geslacht, leeftijd en etniciteit.

Hoe scoort Lindenholt?
Om positief te beginnen: wij drinken beduidend minder alcohol dan onze stadgenoten buiten

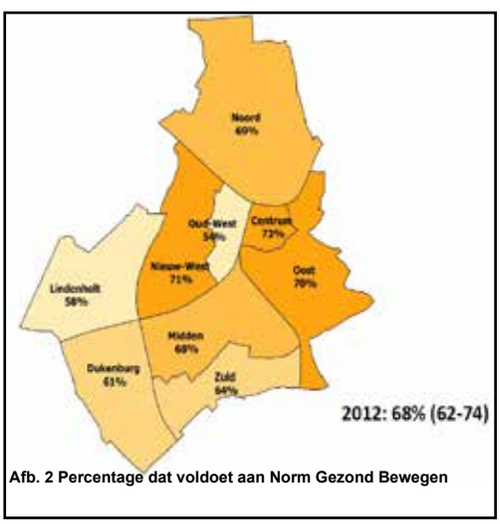


Afb. 1 Percentage hoog opgeleiden per stadsdeel

Hoe scoort Lindenholt?

Lindenholt. Ook zitten we het minst vaak in de bijstand en gebruiken onze 65-plussers het minst vaak een hulpmiddel om te lopen. We kunnen onze huishoudelijke taken het beste zelf uitvoeren, maar mocht dat toch niet lukken dan staan er bij ons de meeste mantelzorgers klaar om een handje te helpen.
Maar op veel punten scoren we (veel) slechter dan in de rest van Nijmegen. Nergens ervaren we een goede gezondheid zo laag als bij ons en we tellen percentueel gezien de meest mensen die zich ernstig eenzaam voelen. Ons percentage volledig arbeidsongeschikten is het hoogst, we hebben het minste onze eigen tanden nog in onze mond, gaan het minst voor een jaarlijkse controle naar de tandarts, maar gaan wel het vaakst naar de huisarts. We hebben het vaakst een beperking (horen / zien / mobiliteit) en 3 of meer chronische aandoeningen. Verder hebben we het vaakst onvoldoende regie over ons leven, en kunnen niet voldoende aandacht besteden aan de belangrijkste dingen in het leven.

Is dat alles?
Nee, we voelen ons ook het vaakst gediscrimineerd, zijn het vaakst slachtoffer geweest van huishoudelijk geweld, hebben het meest moeite met rondkomen, voelen ons het vaakst sociaal uitgesloten en voelen ons 's avonds/'s nachts onveilig. Daarnaast behoren we tot de zwaarste Nijmegenaren (51% van ons heeft overgewicht, tegen 39% in Nijmegen). Wij Lindenholtenaren voldoen het minst vaak aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (58% versus 66% in Nijmegen). Ook ervaren we een behoorlijk risico op angststoornis of depressie (11% versus 8%).
Maar liefst de helft van alle inwoners van Lindenholt heeft geen € 1000 beschikbaar voor noodgevallen (denk aan kapotte huishoudelijke apparaten of medische onkosten). In heel Nijmegen is dat 'maar' 35%.
Over het geheel genomen scoren Hatert en



Afb. 2 Percentage dat voldoet aan Norm Gezond Bewegen

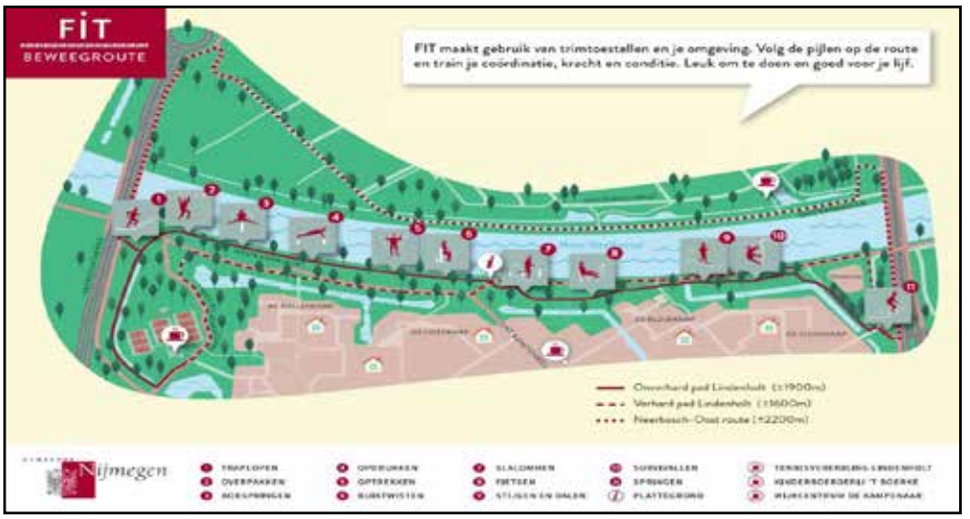
Lindenholt het slechts van heel Nijmegen. Nijmegen Noord gevolgd door het centrum scoren het best.
Binnen Lindenholt doet vooral 't Acker het minder goed (ervaren gezondheid, ernstig eenzaam, overgewicht, moeite met rondkomen) en dat is ook nog eens verslechterd t.o.v. het voorgaande onderzoek in 2012.

Verklaringen

Het is nooit fijn om slecht te scoren in vergelijking met anderen. Bij velen van ons heerst in eerste instantie ongeloof en een gevoel van ontkenning; dit kan toch niet waar zijn, kloppen die cijfers wel? Om bij dat laatste te beginnen, de cijfers zijn nooit 100 procent betrouwbaar, er moet altijd rekening gehouden worden met een betrouwbaarheidsinterval. Maar dat geldt voor alle stadsdelen; niet alleen voor Lindenholt. Het onderzoek van de GGD beperkt zich tot het vergaren van cijfermateriaal er worden geen verklaringen gegeven.
Maar er zijn wel mogelijke verklaringen te bedenken voor de relatief slechte gezondheid. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat er een duidelijke relatie is tussen inkomen en gezondheid/levensduur. Mensen met een hoog inkomen zijn gezonder en leven langer. In Lindenholt ervaart 29 % van de bewoners (grote) problemen om rond te komen (tegen 20 % in heel Nijmegen) dus dat kan een oorzaak zijn van de slechtere gezondheid.
Lindenholt wordt aan 3 kanten omsloten door autosnelwegen. Aan de vierde zijde ligt het drukbevaren Maas Waal kanaal. Dit levert veel fijnstof op, waarbij ook het scheepvaartverkeer niet onderschat moet worden; dat levert een grote hoeveelheid schadelijke stoffen op. Dan komt daar nog bij dat we grenzen aan een industrieterrein met vervuilende bedrijven. Dan mag Lindenholt wel relatief veel groen hebben, maar dat weegt niet op tegen deze vervuiling.

Wat gaan wij zelf hieraan doen?

Willen we bij de volgende gezondheidsmonitor in 2020 beter voor de dag komen dan zullen we daar vooral zelf iets aan moeten doen. Maar eigenlijk is dit een verkeerd uitgangspunt. Het gaat er niet zozeer om dat we als stadsdeel goed moeten scoren, uiteindelijk kan er maar een de beste zijn en zal er altijd een stadsdeel als laatste eindigen. Nee, het gaat erom dat we zelf aan onze gezondheid en ons welbevinden gaan werken. Zorg er voor dat je gezond eet en ga (meer) bewegen. Daarvoor hoef je geen duur abonnement op een sportschool te nemen er zijn genoeg gratis alternatieven. Maak bijvoorbeeld gebruik van de beweegroute langs het Maas Waal kanaal of ga wandelen door onze mooie omgeving.
Je hoeft dat niet alleen te doen. Ga samen met



buurtgenoten of vrienden of loop eens mee met de wandelgroep op maandag.
Er worden ook initiatieven vanuit de wijken genomen. Zo is er tijdens de dag van Lindenholt op 17 juni de Lindenholtrun, een hardloopwedstrijd voor jong en oud.
Ookhetinitiatiefvanhetwijkgezondheidscentrum

Afb. 3 De Nationale Diabetes Challenge in Lindenholt

Lindenholt om de nationale diabetes challenge naar ons stadsdeel te halen past goed in het streven naar een gezonder Lindenholt. De komende maanden gaan we in overleg met de beweegcoach van de gemeente en de gezondheidsmakelaar van de GGD om te bekijken wat we nog meer voor initiatieven kunnen ontplooien.

Wat doen de hulpverleners?

Tijdens de werkerslunch op 27 februari over de Gezondheidsmonitor zijn er 4 thema's gekozen om de komende jaren aan te werken met als doel de gezondheid in Lindenholt te verbeteren.
De thema's zijn:

- armoede
- eenzaamheid
- eigen regie
- ervaren gezondheid.

Per thema is een werkgroep gestart die het thema verder uitzoekt (afbakent) Daarbij worden ook bewoners en ervaringsdeskundige betrokken. De werkgroepen maken plannen en voeren deze uit. Inmiddels zijn meer dan 40 werkers en vrijwilligers aangesloten bij de werkgroepen. De gehele aanpak wordt 'Gezondheidsaanpak Lindenholt' genoemd.
Als iemand interesse heeft om aan te sluiten kan diegene een mail sturen naar Mounia el Mouden (gezondheidsmakelaar Lindenholt) melmouden@ggdgelderlandzuid.nl

Wat doet de gemeente?

Natuurlijk mogen we ook steun van onze gemeente verwachten. Nijmegen is green capital van Europa in 2018 dus verwachten we dat onze gemeente geen steun zal geven aan vervuilende projecten. Het plan om zand af te voeren, dat vrijkomt bij het afgraven van de Beuningse plas met vrachtwagens over Lindenholts grondgebied zal dus – naar we hopen en mogen verwachten – geen doorgang vinden; fijnstof hebben we al genoeg in Lindenholt.

Heeft u goede ideeen om Lindenholt gezonder en beter leefbaar te maken? Stuur deze dan naar redactielindenholtleeft@gmail.com. Dan besteden we daar in het volgende nummer aandacht aan.
Wilt u meer weten over de resultaten van het onderzoek dat de GGD heeft uitgevoerd? Kijk dan eens op de site van de GGD (https://ggdgelderlandzuid.nl)

Tekst: René Verriet
Informatiebron: Lezing Jolanda Terpstra van de GGD

Column

Silvano Orvini

MAMIL

In navolging van mijn vorige artikel over de zogenaamde alarmerende gezondheidstoestand in onze mooie wijk, vond ik dat ik wel het goede voorbeeld moest geven. Ik wil niet dat als ik in centrum van Nijmegen loop met mijn dikke buik, de mensen hoor zeggen; "Kiek, da hei je der een uut Lindenholt!"

Spontaan schreef ik mij in voor de Ronde van Nijmegen. Niet voorzichtig voor de 85 km toertocht gekozen, maar gelijk de lat heel hoog gelegd. Op Moederdag fiets ik 125 km. Nu moest er getraind worden. Ik haalde mijn ouwe Ti Raleigh fiets uit de schuur, kocht mooie witte sokjes en een wielerpak. Ik zocht en vond een sponsor en rijd nu rond in een mooi zwart shirt met de tekst Cafetaria de Vette Kip.

Officieel ben ik nu een MAMIL. Schrik niet mensen; MAMILS zijn geen aliens van een andere planeet of enge mensen uit 026, maar het staat voor Middle Aged Men In Lycra. Aan beide criteria voldoe ik ruimschoots. Lycra is overigens mooi spul; het weegt niets, het kost geen drol, het is droog in een mum. Helaas heeft elk voordeel ook zijn nadeel; je ziet elke vetbobbel en je oogt als een Michelinmannetje op een fiets.

Afgelopen zondag had ik mijn eerste trainingsritje. Op mijn hoofd natuurlijk ook zo'n paddenstoel en in mijn oortjes muziek van mijn eigen Spotifylijst die ik de titel "Hoe sterk is de eenzame fietser" had meegegeven. Het zonnetje scheen en de witte sokjes vielen helemaal niet op bij de melkwitte ongeschoren beentjes. Scheren is voor Mietjes!

Gelukkig was de wind geen spelbreker. Ik fietste zielsgelukkig over de dijk aan de overkant van de Waal. Soms haakte ik aan bij een groep fietsers om laf in hun wiel te rijden. Bij Tiel op de Prins Alexanderbrug draaide ik om. Mijn brandstof raakte bijna op, maar op muziek van AC/DC kan je nog lang op reserve rijden.

Via Horssen en Bergharen reed ik naar huis. Wat hebben wij een mooi achterland.
Dik twee uur later was ik thuis. Ik checkte mijn Strava app en was heel blij te zien dat ik 30 kilometer per uur gemiddeld had gereden.

Niet slecht voor een MAMIL.

Foto: Silvano Orvini

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.

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

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

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

024 - 397 64 07

Totaal stoffering

tapijtshop - **HAEFKENS** - schilderwerken

Schilderwerk binnen en buiten

www.tapijtshophaefkens.nl

Wolfskuilseweg 67 Nijmegen

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

Nu ook 80 soorten PVC-vloeren • Vrijblijvend prijsopgaaf

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

De Nationale Diabetes Challenge

Eerste diabetes challenge in Lindenholt groot succes.

De Bas van de Goor Foundation organiseert dit jaar voor de vierde keer deze challenge. Mensen met diabetes pakken met duizenden de uitdaging aan om vier dagen te gaan wandelen over een afstand van 5, 10, 15 of 20 kilometer. De deelnemers wandelen samen met zorgprofessionals uit de gezondheidspraktijk, die plaatselijk een challenge organiseert.
Dit jaar besloot het wijkgezondheidscentrum Lindenholt voor het eerst ook mee te doen.

Op 17 april werd een informatiebijeenkomst gehouden die goed bezocht werd. 15 aanwezigen schreven zich nog dezelfde avond in. Geen slecht begin. Maar de dagen erna besloten steeds meer mensen de uitdaging aan te gaan, zodat op 1 mei 25 deelnemers zich verzamelden bij het Vincentiusgebouw in de Horstacker om aan de eerste trainingswandeling te beginnen.

Om voorzichtig te beginnen werd de eerste keer slechts een wandeling van 2,3 km gemaakt. Tijdens de wandeling werd een aantal keren gepauzeerd, zodat er gelegenheid was om je voor te stellen aan de rest van de groep. Daarbij bleek dat niet alleen mensen met diabetes zich hadden aangemeld, en dat was ook de bedoeling, want wandelen is goed voor iedereen. Zeker ook voor de mensen die lijden aan COPD (luchtweg problemen), zij waren goed vertegenwoordigd in de groep. Ook liepen diverse mensen mee, omdat ze het gewoon gezellig vinden.
Naast de deelnemers wandelen er ook enkele fysiotherapeuten en een huisarts van het WGCL mee en ook enkele studenten van de HAN (richting voeding en diëtetiek). Zij ondersteunen de organisatie met diverse hand en span diensten. Die organisatie bleek bij Karlijn Joris (managementondersteuner van het Wijkgezondheidscentrum Lindenholt) in uitstekende handen te liggen.

Na afloop van de wandeling worden we met z'n allen zeer gastvrij ontvangen door de vrijwilligers van Vincentius, die ons een heerlijk kopje koffie of thee inschenken.

Na deze eerste avond is iedereen enthousiast over dit initiatief. Wat is het ontzettend leuk om heerlijk door de groene omgeving van Lindenholt te wandelen met gelijkgestemde wijkgenoten. Je leert andere mensen kennen en je kan in een ongedwongen sfeer met zorgverleners praten. De zorgverleners zijn ook enthousiast, ook al wordt hun toch al lange werkdag hierdoor met nog eens anderhalf uur verlengd. Ze hebben het er graag voor over en genieten ook zichtbaar van de wandeling. Ik heb bij hen dan ook alleen maar stralende gezichten gezien. Chapeau!

Inmiddels hebben we vier trainingsavonden gewandeld, waarbij de afstand steeds iets verder is opgevoerd. De groep is inmiddels nog groter geworden.
Op de vierde avond zat voor het eerst het weer niet echt mee, onderweg viel de regen met bakken uit de lucht en rommelde in de verte het onweer. Toch heb ik die avond niemand op een sombere stemming kunnen betrappen, iedereen liep dapper door. Voor de mensen met COPD was de regen natuurlijk ook erg welkom, want dat had tot gevolg dat er minder pollen en meer zuurstof in de lucht aanwezig was.

Denkt u na het lezen van dit artikel "ik zou eigenlijk ook wel willen meedoen", nou wat let u dan? Kom de eerstvolgende dinsdagavond om 18:00 uur naar het Vincentiusgebouw in de Horstacker en meldt u aan. De eenmalige kosten bedragen slechts 5 euro.

Voor meer informatie over de nationale diabetes challenge kunt u terecht op de website **www.nationalediabeteschallenge.nl.**

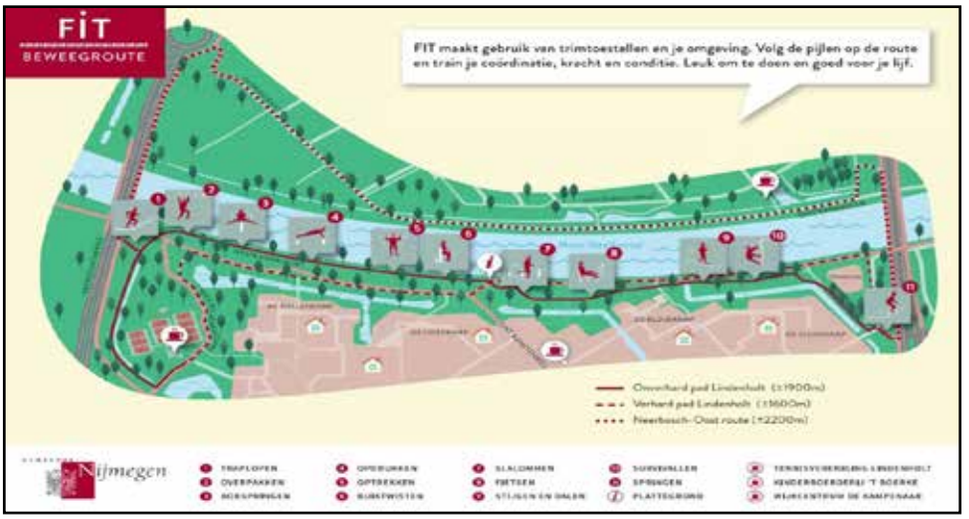
Overweegt u om mee te doen maar heeft u toch nog wat vragen aan de organisatie, bel of app dan naar Karlijn Joris: **06-14196270** of stuur een mailtje naar **kjoris@wgclindenholt.nl**

Maak jij al gebruik van de beweegroute?

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

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

Heb je vragen?
Neem dan contact op met Willem van Megen
06 48466094 /wjvanmegen@chello.nl



Toestel 1: TRAPLOPEN

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

Oefening 1:
1. *Loop (een deel van) de trap op en neer om rustig op te warmen.*

Oefening 2:
1. *Ga met je gezicht naar de trap staan.*
2. *Stap met je rechtervoet naar de rech terkant van de eerste traptrede.*
3. *Stap vervolgens met je linkervoet naar de linkerkant van de daarop vol gende traptrede.*

Oefening 3:
1. *Ga met je gezicht naar de trap staan.*
2. *Houd beide voeten naast elkaar en spring met gebogen knieën een trap trede omhoog.*
3. *Zorg ervoor dat je in een squat hou ding (gehurkt) op de traptrede terecht komt. Zak dus door je knieën en houdt hierbij je rug recht.*

Oefening 4:
1. *Ga met je linker of rechterzijde naar de trap staan.*
2. *Zet een voet op de eerste traptrede.*
3. *Stap met je andere voet voorbij de eerste voet op de volgende traptrede en zet deze neer.*
4. *Voor een grotere uitdaging kun je twee treden tegelijk proberen.*

Oefening 5:
1. *Stap met een voet twee treden om hoog.*
2. *Buig je knie van hetzelfde been 90 graden in een lunge positie.*
3. *Breng je handen naar voren naar de traptrede voor je.*
4. *Herhaal met het andere been.*

Oefening 6:
1. *Loop (een deel van) de trap zo snel als je kunt op en af.*

Toestel 2: OVERPAKKEN

Oefening 1:
1. *Ga aan het begin van de oefening staan.*
2. *Pak vervolgens stap voor stap, met de voeten van de grond, de ringen vast.*
3. *Hoe sneller hoe gemakkelijker de oefening voelt.*
4. *Daag jezelf eens uit, hoe snel of langzaam kun je?*
5. *Herhaal dit een aantal keer.*

Oefening 2:
1. *Pak 2 ringen en ga hieraan hangen.*
2. *Hoe lang houd je dit vol?*

Oefening 3:
1. *Pak 2 ringen vast en trek jezelf op.*
2. *Hoe vaak lukt dit?*

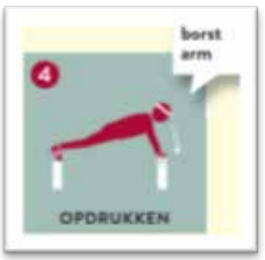
Toestel 3: BOKSPRINGEN

Oefening 1:

1. *De boom stammen dienen als 'de bok' waar je zo overheen gaat springen.*
2. *Ga bij de eerste boomstam staan.*
3. *Zet beide handen, met gestrekte armen, op de boomstam.*
4. *Spreid je benen en duw jezelf met een voorwaartse beweging over de boomstam.*

Toestel 4:

OPDRUKKEN



Oefening 1:

1. *Kies een van de vier hoogtes om de oefening op uit te voeren.*
2. *Ga op je knieën en vervolgens op je handen liggen.*
3. *Zet je handen op schouderbreedte op de grond.*
4. *Strek vervolgens je knieën zodat je op je tenen staat.*
5. *Houd je lichaam in een rechte lijn.*
6. *Dit is de starthouding van het op drukken.*
7. *Zak langzaam door je armen naar beneden, totdat je net boven de grond komt. Raak de grond niet aan.*
8. *Let op dat je alleen je armen be weegt, de rest van je lichaam blijft stil.*
9. *Druk je lichaam vervolgens weer op t totdat je terug in de starthouding komt.*
10. *Zorg ervoor dat je je rug recht houdt.*

Met dank aan Anouk Maters, Elmira Bosch en Macy van den Bogaart

Bouwtotaal de Wit
De Geerkamp 1648 A
6545 HS Nijmegen
Telefoon: 06-81173970
duurzaamheid door kwaliteit
Voor al uw:
- Binnen- en buitenschilderwerk
- Latex en lak spuitwerken
- Wandafwerking
- Vervangen van daklijsten
- Impregneren van gevels

Dehue
administratie- en belastingconsulent
Administratiekantoor Dehue
"het kantorencentrum"
Kerkenbos 1103b
6546 BC Nijmegen
Telefoon: 024-6637870
E-mail: info@dehue.nl
Internet: www.dehue.nl
Al 25 jaar het betaalbare adres voor uw boekhouding, jaarrekening, salarisadministratie, belastingaangifte, toeslagen, beschermingsbewind, budgetbeheer en overige financiële aangelegenheden.
Belastinggeld terug? Speciaal tarief voor uitkeringsgerechtigden, chronisch zieken en zorgcliënten.

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

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

rijwielspecialist scheepers

Bike Totaal

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

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

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

Tweewielerwinkel van het jaar 2018

Zomercadeautje van jouw bieb

Deze zomer kun je met tablet of smartphone gebruik maken van de VakantieBieb, een zomercadeautje van de Bibliotheek voor leden én niet-leden. Een app met meer dan 60 e-books voor het hele gezin.

de Bibliotheek online

Met de VakantieBieb-app heeft iedereen toegang tot een leuke selectie Nederlandstalige e-books gedurende de hele zomer. De VakantieBieb opent 1 juli voor jeugd en volwassenen. De VakantieBieb sluit op 31 augustus. De VakantieBieb is een initiatief van de bibliotheek om mensen kennis te laten maken met e-books en kinderen te stimuleren in de vakantie te blijven lezen. Kijk op www.vakantiebieb.nl voor meer informatie. Wil je liever naar de bibliotheek om te struinen tussen de boeken? Kijk voor openingstijden of leuke activiteiten in de zomervakantie op www.obgz.nl.
In de VakantieBieb vind je avontuurlijke, griezel-, detective, fantasie- en humoristische e-books voor 6 tot 18 jaar zoals 'Giechelvisje en knuffeldiertjes' van Carry Slee en klassiekers zoals 'De griezelbus' van Paul van Loon. Ook volwassenen hebben ruime keuze uit romans of spannende en informatieve e-books zoals 'Kolja' van Arthur Japin, 'Sterf twee keer' van Tess Gerritsen en 'Je ziet mij nooit meer terug' van Sonja Barend.
De VakantieBieb is gratis te downloaden op een tablet of smartphone via de App Store of Google Play Store. De geselecteerde e-books komen op de boekenplank in de app te staan. Na het downloaden is voor het lezen van de e-books geen internetverbinding meer nodig. Fijn voor tijdens je vakantie.
Voor meer informatie over dit bericht kunt u contact opnemen met medewerker van de Bibliotheek Gelderland Zuid Sanne van den Heuvel: svdheuvel@obgz.nl / 024 327 49 16.

Column

Annet Hogenbirk

Met Pinksteren maakte ik onderstaand gedicht. Het maakt zoveel uit hoe je naar de wereld om je heen kijkt. Dat is niet alleen bij het tuinieren zo! Er kan zoveel meer als mensen in liefde verwachtingen hebben van wat mogelijk is.
Wat denkt u ervan? Als u wilt, kunt u reageren via info@zininmijnleven.nl.

Heilige Geest

Als je niet gelooft in de kiemkracht
van zaden, groei van dahliaknollen
zul je niet de aarde bewerken,
zaaien gaan en knollen planten.

De grond blijft woest begroeid
met onkruiden troosteloos want
je ziet het niet gebeuren, je gelooft
in het onkruid dat je om je heen ziet.

Als je weet hebt van het mysterie
de kracht van aarde, regen en zon
de wind die zal waaien, durf je
te zaaien en te planten en

je te verheugen in wat er groeit
klein als het is krijgt het steeds
meer vorm en formaat zichtbaar
verschijnen knoppen en bloemen.

Schoonheid ontstaat eerst in je hart
en komt je dan helder voor ogen!

© Annet Hogenbirk

Foto: Annet Hogenbirk

Kinderfysiotherapie en kindermanueeltherapie

Kinderfysiotherapie

Een kinderfysiotherapeut is gespecialiseerd in het bewegen van kinderen van 0-18 jaar. Voor deze specialisatie is, behalve de basisopleiding voor algemeen fysiotherapeut, een vier jarige masteropleiding gevolgd. Zo kan een kind adequaat worden onderzocht en behandeld, waarbij rekening gehouden wordt met de diverse motorische ontwikkelingsproblemen behorend bij de verschillende leeftijdsfases.

Enkele voorbeelden van deze problemen zijn:

- moeite hebben grof motorische vaardigheden, zoals lopen, kruipen, klimmen, rennen of spelen.
- problemen met de fijne motoriek, waardoor bijvoorbeeld niet leesbaar schrijven.
- sportblessures
- pijnklachten
- houdings problemen
- problemen met zindelijkheid
- stress klachten zoals hyperventilatie of hoofdpijn

Een speciale groep binnen de kinderfysiotherapie zijn zuigelingen (0-2 jaar). Zuigelingen komen bij een kinderfysiotherapeut omdat er door de ouders zelf opgemerkt wordt dat hun kind zich anders, of langzamer ontwikkeld. Ook wordt dit soms opgemerkt door het consultatiebureau of de huisarts.

Voorbeelden van deze afwijkende ontwikkeling bij zuigelingen zijn:

- de baby wil niet op de buik liggen
- de baby kan niet omrollen / tijgeren / kruipen
- de baby verplaatst zich op zijn billen (billenschuiven)
- de baby is erg onrustig, huilt veel
- de baby draait zijn hoofd steeds dezelfde kant op, waardoor het hoofdje is afgeplat (plagiocephalie / brachycephalie)

De kinderfysiotherapeuten Annegien, Judith en Carina onderzoeken uw kind en gaan op zoek naar de onderliggende oorzaak. Zij geven dan adviezen hoe het kindje te hanteren en stimuleren.

In sommige gevallen is er sprake van een veranderde beweeglijk van de nek van de baby. Indien dit het geval is, kan uw kind enkele malen door onze kindermanueeltherapeut Lisanne behandeld worden. Ook Lisanne heeft hiervoor een speciale opleiding gevolgd.

Kindermanueeltherapie

Kindermanueeltherapie is een milde vorm van manuele therapie die onder andere wordt toegepast op baby's die een beperking hebben in het bewegen van hun nekje.

Onderstaande symptomen kunnen wijzen op een functiestoornis van de nek bij zuigelingen:

- het hoofdje staat scheef en wordt vooral naar één kant gedraaid
- het schedeltje groeit scheef
- het kind overstrekt veel
- het kind huilt veel en slaapt slecht
- het hele ruggetje is scheef (dat heet een scoliose)
- het kindje is moeilijk knuffelbaar
- de heupstand is asymmetrisch

Deze symptomen worden opgemerkt door onze kinderfysiotherapeuten, de huisartsen of artsen / verpleegkundigen van het consultatiebureau en zij kunnen direct doorverwijzen. De samenwerking met deze disciplines is voor ons vanzelfsprekend en is erg belangrijk om het beste resultaat van de behandeling te behalen.

Bij vermoeden van aanwezigheid van een bewegingsbeperking van de nek kijkt onze kindermanueeltherapeute Lisanne het kindje zo snel mogelijk na. Indien een beperking wordt geconstateerd, kan zij het kindje meteen behandelen. Is het vermoeden onjuist, dan is een advies voldoende of volgt (terug) verwijzing naar kinderfysiotherapeut of huisarts.

Behandeltraject

Blijkt er wel sprake te zijn van een bewegingsbeperking, dan zijn er gemiddeld 3-4 behandelingen nodig om dit te herstellen. De kindermanueeltherapeut maakt gebruik van zachte, rustige technieken en voorafgaand aan de behandeling wordt altijd om toestemming gevraagd van de ouder. Kindermanueeltherapie lijkt totaal niet op de behandeling manueeltherapie die wordt gegeven bij volwassenen.

Risico's

Binnen het Nederlandse EWMM-register van kindermanueeltherapeuten zijn de afgelopen 15 jaar geen negatieve bijwerkingen opgetreden bij behandelingen van zuigelingen.

Kosten

De behandeling voor zowel kinderfysiotherapie als kindermanueeltherapie worden volledig vergoed uit de basisverzekering.

Informatie:

Bel ons gerust als u vragen hebt over deze behandelingen of een afspraak wil maken bij een van ons op telefoon 024-3781818 of bezoek onze website: **www.wg-clindenholt.nl**

Tekst: Annegien Slager-Eeuwema

Annegien Slager-Eeuwema

Judith Dost - Roenhorst

Carina Wind

Lisanne Ebbers

de Notenhout
WINKELCENTRUM

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

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

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

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

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

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

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

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

Email: info@thuiszorgmoc.nl

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

Info: www.thuiszorgmoc.nl

Fysiotherapie Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

Wijkgezondheidscentrum
Lindenholt

Waar vindt u ons?
Wijkgezondheidscentrum
Lindenholt
Horstacker 1644 Nijmegen
Telefoon: 024-3781818

E-mail:
fysio@wgclindenholt.nl

www.wgclindenholt.nl/
fysiotherapie

Alle specialisten in huis!

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

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

Fysiotherapie houdt u in beweging!

Onder de Linde
Fysiotherapie Lindenholt ~ Ruikes & de Muijnk

024-3780991

Wij hebben onder meer de volgende specialisaties:
- ***Algemene fysiotherapie***
- ***Manuele therapie***
- ***Psychosomatische fysiotherapie***
- ***Fysiotherapie bij ouderen***
- ***Oedeemfysiotherapie***
- ***Individuele trainingsprogramma's***
- ***Veilig wonen activiteiten (valpreventie)***

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

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

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

Fysiotherapie Lindenholt
Ruikes & de Muijnk
www.fysiotherapielindenholt.nl
fysiotherapie@mc-onderdelinde.nl

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

Print je eigen sierraad of action figure in 3D!

de Bibliotheek online

Digital playground on tour.

De digitale wereld is megagroot, je kunt er dagen in ronddwalen en soms de weg kwijt raken. Ben jij nieuwsgierig en wil je op ontdekkingstocht? Kom op 20 juni samen met andere kinderen (8-13 jaar) een 3D printer uitproberen in Bibliotheek Zwanenveld.

Dit keer gaan we van 16.00 tot 17.00 uur aan de slag met 3D ontwerpen en 3D printen. Je gaat leren te werken met online ontwerpprogramma Tinkercad en de Ultimaker 2+ 3D printer. Ga jij een ingewikkelde zilverkleurige armband uitprinten? Of ga je een grappig monster tevoorschijn toveren? Misschien print wel je eigen doorzichtige eierdopje, je mag het helemaal zelf bedenken! Meld je voor 10 juni aan via zwanenveld@obgz.nl.

Datum: 20 juni 2018 / Tijd: 16:00 tot 17:00 uur
Locatie: Nijmegen, Bibliotheek Zwanenveld
Kosten: gratis

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

uw mond, onze zorg
MONDZORG024

Ook op zaterdag open!

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

Inschrijven kan eenvoudig via onze site
www.mondzorg024.nl

Nijmegen

Sport en Bewegen Plus

Wie beweegt er mee in Lindenholt?

Tennisvereniging Lindenholt organiseert i.s.m. Gemeente Nijmegen een beweegactiviteit voor ouderen.

Samen bewegen met plezier op maandag van 10.00-11.00 uur
1e keer, start 28 mei 2018

Wat kunt u verwachten?
Iedere week een andere les waarin wordt gewerkt aan:

- Gezelligheid door samen te bewegen
- Soepel houden van de gewrichten maar ook wer ken aan spierkracht
- Geheugentraining en verbetering van de houding
- Meer evenwicht en daardoor minder risico om te vallen.
- Iedere week sluiten we de les af met een ander spel.
- Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau meedoen.
- We bewegen binnen maar ook buiten en we zullen ook ge bruik maken van de beweegtuin.

Na 45 min. drinken we gezamenlijk nog een kopje koffie/thee.

Wanneer, waar en wat kost het?
Maandag van 10.00-11.00 uur bij TV Lindenholt, De Wellenkamp
1150, 6545 NC Nijmegen.
Kosten: Je word lid van TV Lindenholt.

Overige Informatie
Kom vrijblijvend kennismaken!
Aanmelden of meer informatie via Marjolein Janssen
m34.janssen@nijmegen.nl / 06-21560106.
Makkelijk zittende kleding is aan te bevelen. De eerste lessen zijn gratis.

in samenwerking met: TV Lindenholt

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

Hardlopen is niet voor iedereen weggelegd?
We horen het best vaak. Hardlopen? Nee dat kan ik niet. Ik kan niet rennen, want ik heb zwakke knieën of een zwakke rug, een nekhernia, astma, hoge bloeddruk, last van hartkloppingen. En tja….wie zijn wij dan om je over te halen…..?
Maar toch…..we zouden het vaak van de daken willen schreeuwen: er is altijd beweging mogelijk! Wandelen, zwemmen of alleen het trainen van je bovenlijf. En ook hardlopen is vaak wél mogelijk. Kortom er is meer mogelijk dan je denkt! Met de juiste begeleiding en met intensieve oefening en training. Het is niet makkelijk, de weg is zwaar……maar dat je nooit op moet geven getuigt het onderstaande verhaal van Mario Kuppers. Mario is sinds een jaar actief bij Lindenholt Loopt. Op het oog een gezonde fitte hardloper die alles lijkt te kunnen. Tot je zijn verhaal hoort.

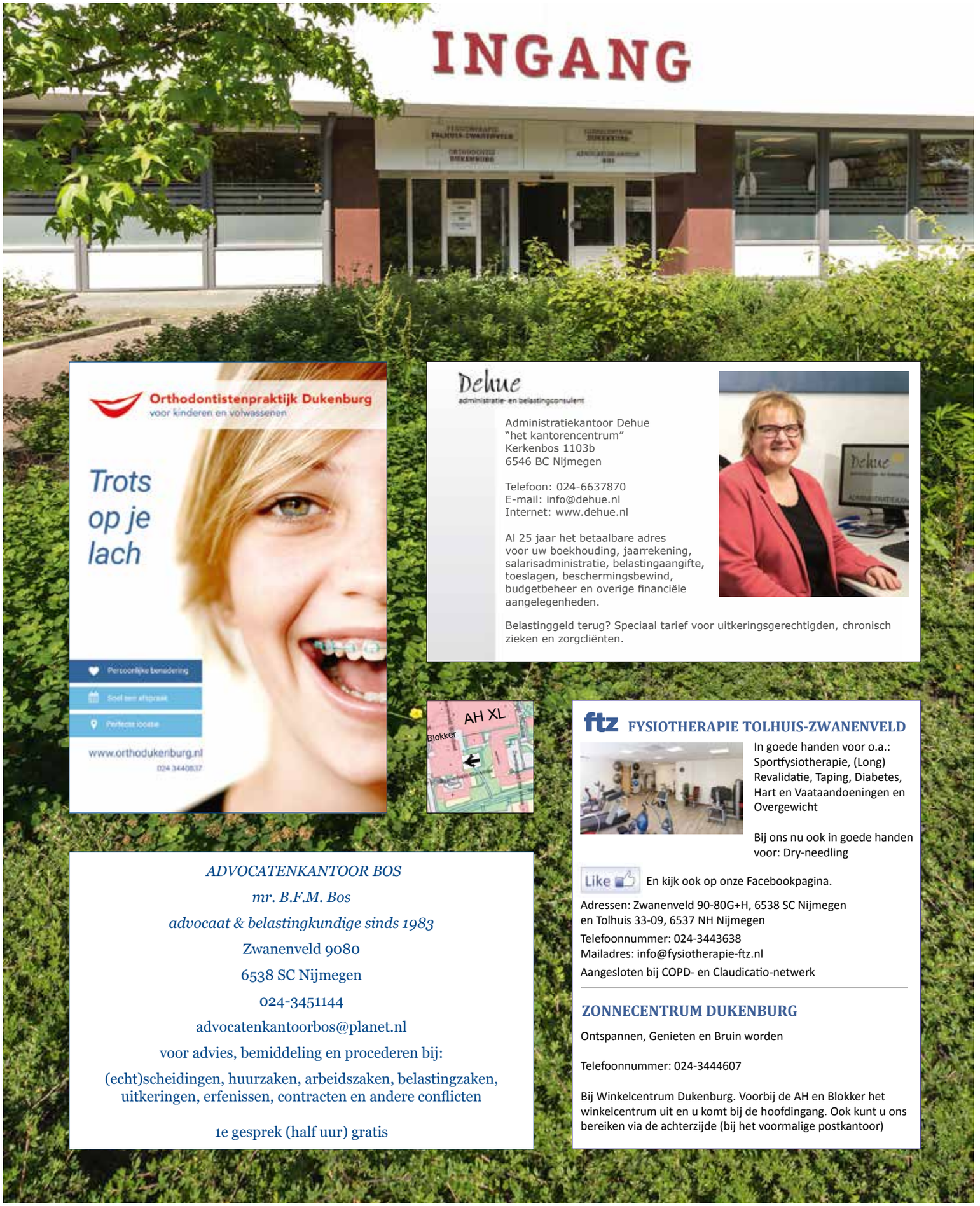
"Rolstoel of sporten?

Goedendag, ik zal mij even voorstellen: Ik ben Mario Kuppers ben getrouwd en woonachtig in de Leuvensbroek. Vanaf 1999 t'm 2014 heb ik verschillende hernia 's gehad en ben ook verschillende malen hier aan geopereerd. Tot in 2014 het niet meer ging. Werken ging niet meer en lopen werd steeds slechter. Na veel onderzoeken bleek dat ik een kromme rugwervel had en dat ik spondylise had. Ze hebben mij toen geopereerd en onderin mijn rug vastgezet met schroeven en een plaat. Had ik dit niet laten doen dan had ik waarschijnlijk nu in een rolstoel gezeten.
Ik heb toen aan mijn arts gevraagd of ik in de toekomst weer zou kunnen sporten. Hij zei dat ik dat zou kunnen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Daar ben ik 100% voor gegaan. Samen met onze fysiotherapeut Jager vd Kamp heb ik weer aan een goed herstel gewerkt. In 2016 ben ik weer begonnen met hardlopen. En het lukte! Het ging zelfs zo goed dat ik in datzelfde jaar mijn eerste run ging doen. Wat een overwinning, die Stevensloop 5 km. Vorig jaar ben ik via mijn vrouw Tiny bij Lindenholt Loopt terecht gekomen. Dit is een super leuke spontane club. Hier train ik vrijwel iedere week.

Doelenstellen
Nu had ik nog één doel en dat was om ooit één keer een halve marathon te lopen. En ja 18 maart 2018 heb ik mijn eerste halve marathon gelopen bij de Stevensloop in Nijmegen. En het is me gelukt onder zware omstandigheden (vrieskou en veel tegenwind) heb ik hem uitgelopen in 2.01 uur.
Mijn motto is: Als je iets graag wilt, ga ervoor, dan lukt het ook. Deze boodschap wil ik de lezers graag mee geven: NEVER GIVE UP!"

Mooie woorden Mario en wat zijn we trots op jou. Zo'n weg gegaan en zo'n prestatie neergezet. Zo zie je maar dat achter iedere hardloper een verhaal zit. Nasleep van dit verhaal is dat ook deze wedstrijd voor Mario eindigde met een gang naar de dokter. Hij had nadien een blessure van zijn lies/bovenbeen. Wederom niet bij de pakken neergezeten spotte we hem onlangs weer rennend in het park. Inderdaad never give up!

Tot ziens en sportieve groetjes van Miranda Boom, Esther Geenevasen en Andreas Ressing, trainers van Lindenholt Loopt



Orthodontistenpraktijk Dukenburg
voor kinderen en volwassenen

Trots op je lach

Persoonlijke benadering
Snel een afspraak
Perfecte locatie

www.orthodukenburg.nl
024 3440837

Dehue
administratie- en belastingconsulent

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

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

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

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

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)

Basisscholen Kampus en Luithorst samen verder

De twee basisscholen aan het Gildekamp gaan met ingang van het nieuwe schooljaar samen verder.

Het kan soms ineens snel gaan. Het formele fusiebesluit van Conexus werd in november 2017 genomen. Terwijl gemiddeld een fusieproces tussen twee scholen zo'n anderhalf jaar duurt, gaan De Luithorst en Kampus al met ingang van het nieuwe schooljaar 2018/2019 samen verder.

Vanaf januari 2018 is door de leerkrachten, directies, leerlingen en ouders keihard gewerkt om de samenwerking zo harmonieus mogelijk te laten verlopen. Zo zijn onderwijsmethoden op elkaar afgestemd, is er een leerlingenraad opgericht, en met ondersteunend personeel is er gekeken naar de ICT voorzieningen en de speciale zorg voor leerlingen die dat nodig hebben.

Het was een intensief proces waar iedereen met veel betrokkenheid voor de leerlingen, het onderwijs en de wijk aan heeft gewerkt. Maar het mag gezegd worden: "we zijn er klaar voor!" De belangrijkste zaken zijn geregeld en we kunnen het nieuwe schooljaar voor de leerlingen goed beginnen.

Vreedzame school = vreedzame wijk

Beide scholen werken al volgens de methodiek van de vreedzame school. Dat is een methode waarbij kinderen binnen de muren van de basisschool leren om conflicten op te lossen, verantwoordelijkheid te dragen en elkaar positief tegemoet te treden. Deze schoolaanpak verbreedt zich via de kinderen naar gezinnen en uiteindelijk naar, zeg maar, de speeltuinen in de wijk. Tevens wordt deze methodiek uitgedragen door de naschoolse opvang en de sportcoach die in de wijk actief is. Zo werken we gezamenlijk aan een veilig, positief sociaal klimaat, waarin participatie centraal staat. En dat gaat verder dan de school.
Want De Luithorst wil het idee van de vreedzame school ook verder in de wijk integreren om zo op weg te gaan naar een vreedzame wijk.

Één gebouw

De Kampus verhuist naar de Luithorst. In juni wordt de daadwerkelijke verhuizing voorbereid. In de Luithorst wordt plaatsgemaakt voor 15 groepen. Voor de nieuwe school houden we rekening met een leerling aantal van ca 350. Drie kleutergroepen, twee maal groep 3 t/m 8. De groepen worden samengesteld als een mix van leerlingen van De Luithorst en Kampus. Op 2 juli gaan de leerlingen kennismaken met hun nieuwe groep. De leerlingen van groep 8 zijn die middag vanaf 13.00 uur vrij.

De nieuwe school gaat verder met de naam en het logo van De Luithorst. De huidige directeur van de Luithorst, Lesley Janssen, wordt directeur van de nieuwe school. Bijna alle leerlingen en al het personeel gaat mee naar de nieuwe school.

In de laatste schoolweek zijn de leerlingen op donderdag en vrijdag vrij! Dan gaan we verhuizen!

Opening nieuwe schooljaar
De eerste lesdag na de schoolvakantie, maandag 20 augustus 08.30 uur willen we met leerlingen, ouders en leerkrachten feestelijk beginnen. Hierover leest u in de volgende Lindenholt Leeft!

Vragen?
Lesley Janssen
Directeur basisschool De Luithorst
Tel: 024 – 3734188
lesley.janssen@deluithorst.nl

Tosca van Lamoen.
Directeur basisschool Kampus
Tel: 024 – 3777961
Tosca.Lamoenvan@bskampus.nl

Tekst en foto: Lydia Termoshuizen

☆ Dag van Lindenholt 2018 ☆

Presenteert in park de omloop

Zaterdag 16 juni 20.00 - 24.00

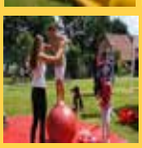
Zondag 17 juni 12.00 - 17.00

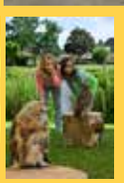
• VIJVERPOP

COVERBAND CATCH!

Deze allround coverband speelt met ervaren muzikanten uit de omgeving van Nijmegen. Plezier in het maken van muziek staat voorop en dat laten ze het publiek merken.

CATCH ! We play and make your day





• Dag van Lindenholt

LINDENHOLT MAATSCHAPPELIJK BETROKKEN

LINDENHOLT RUN

Startschot 12.00 uur

Op initiatief van Lindenholt Loopt wordt voor de eerste keer de LINDENHOLT RUN gehouden waarvan het startschot om 12.00 uur zal klinken. Jong en oud lopen verschillende afstanden door Lindenholt. Na afloop is er een feestelijke prijsuitreiking op het hoofdpodium.

ACTIVITEITEN

- Gildegein
- Voetbaltoernooi
- Kinderboerderij
- Locomotion
- Treintje
- Flyboarden
- Rodeostier
- Bungeerun
- Draaimolen
- Vogelshow
- Hazenkamp Korfbal
- Basketbal Wildcats
- Scouting
- Clown Cees

PODIUM

De dag van Lindenholt presenteert op zondag 17 juni van 12.00 t/m 15.30 op het hoofdpodium in samenwerking met het Waalzinnig festival een aantal optredens met bands en mensen met en zonder beperking. Hiermee stimuleren en versterken we het gevoel van erbij horen en wordt het voor mensen met een beperking makkelijker om mee te doen.

BREAKOUT

Rapper Jolan

SODUKO

GREENWOOD AVENUE

GENTLY OVERDONE

THE EASTWAY

15.45-17.00

The Eastway; The Finest Rock and Roll met o.a. een mini tribute van Johnny Cash en Elvis Presley.

www.dagvanlindenholt.nl