

LENTSE



LUCHT

BAKKEN MET DE KINDERREDACTIE

DOIEVAARS
via livestream

Het doek valt voor
NIUW LEVEN LENT

LUCHTKWALITEIT IN LENT



10

AAN DE LENTSE LUCHT WERKEN MEE



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Gerco Hiddink



Sjaan Huisman



Henry Jansen



Janneke Jansen



Mirre Janssen



Marc Jeuken



Rein Koning



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Jeroen Naus



Marloes Müller



Paul Reuling



Lenny Rijken



Brigitte Rutten



Léonie
Schuijt-Overgoor



Marieke van Stippent



Jorg Verweij



Gabi Verzuu



Marion Zwart



Martin Bos



Marije Braakman



Jolanda Brunnekreef



Minigraver

Het Zand

www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

trampolines, vijvers, kabels, leidingen, rioleringen en funderingen uitgraven. Ook het egaliseren, bestraten, spitten en frezen van uw tuin.

Met ons machinepark kunnen we elke klus aan, van klein tot groot!

Bel of mail als u vragen heeft of voor een vrijblijvende offerte.

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

Een eeuwenoud historisch verdedigingswerk dat de laatste twintig jaar getransformeerd werd van rustend cultureel erfgoed tot een van de meest unieke entertainment buildings van Europa: Fort Lent. Een plek om alles te vergeten en om nooit meer te vergeten.



Fort Lent • Bemmelsedijk 4 • 6663 KZ • 024 323174 •
Lent (Nijmegen) • www.fortlent.nl • info@fortlent.nl

GEEN INSPIRATIE

UIT DE LUCHT

Heeft u dat ook weleens? Geen inspiratie. Zal door het weer komen, het jaargetijde, of omdat ik me suf pieker over Sinterklaas die in Zwalk aankomt en ik niet weet waar ik dat moet zoeken. Geen inspiratie dus.

U moet weten dat ik twee dagen de tijd heb om dit stukje op papier te krijgen. U moet ook weten dat ik u graag nieuwsgierig maak naar de inhoud van deze editie. Vanaf donderdagavond heb ik daarvoor inzage in de artikelen. Op vrijdag kan ik schrijven, om vervolgens op zaterdag mijn stukje in te leveren. Nu was het op donderdagavond al gelijk mis. Al lezend voelde ik het opkomen: geen inspiratie. Ik ben niet snel in paniek. Ik vertrouw op mijn creativiteit en ben daarnaast iemand die geprikkeld wordt door uitdagingen. Maar op vrijdagochtend was er nog geen Eureka.

Voor mijn werk begeleid ik jonge mensen die in het buitenland een 'Indoor- & Vertical-farm' managen. In zo'n farm telen zij groente, kruiden en eetbare bloemen onder ledverlichting en zorgen zij voor lokale voedselvoorziening. Deze jonge mensen zijn vaak slim, flexibel, zelfverzekerd en avontuurlijk ingesteld. Nu had

ik mijn vrijdagmiddag gereserveerd voor het schrijven van dit stukje, zodat ik de ochtend kon besteden aan vier video-interviews. Jonge kandidaten die interesse hebben voor zo'n functie als locatiemanager. Ik kan u vertellen, jonge mensen geven energie. Ze zijn vaak nog onbevangen, hebben dromen om de wereld te verbeteren en de ambitie om dat ook gewoon te gaan doen. De ochtend verliep voorspoedig en mijn vier jonge sollicitanten inspireerden.

De Lentse Lucht die in uw handen ligt staat deze keer weer boordevol informatie. Informatie over het dorp en de omgeving waar u woont. Wist u bijvoorbeeld dat toneelgroep 'Nieuw Leven' ermee stopt? Wist u eigenlijk dat we een toneelgroep hadden? Volgt u de bouwwerkzaamheden aan onze plas? Je kunt het initiatief van de drijvende woningen goed vinden of niet. Ik persoonlijk vind het een mooi initiatief, maar dáár? Precies waar nu net een prachtige snelfietsroute is aangelegd? Is dat nu zo handig? Daar waar wij een fantastische recreatieplas met heerlijk zandstrand hebben gekregen? Je leest het in 'Lentgenoten'. Ook andere, vaste items gaan u zeker weer boeien. Enfin, deze Lentse Lucht barst weer van info die u gelezen moet hebben.



Toch wil ik er iets uitlichten, van de kinderredactie. We mogen namelijk een nieuw redactielid begroeten. Haar naam is Annelou en zij gaat Jesse en Jonah vervangen. Bedankt jongens! Annelou is elf jaar en gaat voortvarend van start. Samen met Janne stelt zij een lastig onderwerp aan de kaak. Hoe knap is dat? Jonge mensen als Annelou en Janne inspireren! Ze inspireerden mij in ieder geval om iets te schrijven over het hebben van... geen inspiratie. Niet zeuren, Henry!

TEKST Henry Jansen ● ILLUSTRATIE Janneke Jansen

COLOFON

Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd.

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

Opzegtermijn: 2 maanden. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij niet te plaatsen of in te korten.

Een bijdrage is verkregen uit het budget wijkactiviteiten / bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen.

Donaties: NL69 RABO 0127 9961 33. Lentse Lucht niet ontvangen? 024-3221076 / bezorging@lentselucht.nl.

Drukwerk: Van der Weerd. Oplage: 4.200 exemplaren.

www.lentselucht.nl

redactie@lentselucht.nl ● webredactie@lentselucht.nl ● wolkjes@lentselucht.nl ● advertenties@lentselucht.nl

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 1
dec. 2020

VAN DE KINDERREDACTIE



NIEUWE SAMENSTELLING VAN DE KINDERREDACTIE



Jesse en Jonah zitten nu in de brugklas en hebben besloten om met de kinderredactie te stoppen. De nieuwe school vraagt veel tijd en het is dan moeilijk om de activiteiten voor de kinderredactie te plannen. Wij vinden dat heel jammer en zullen hun artikelen over sport en andere zaken wel missen. Jonah en Jesse bedankt voor jullie inzet!

Wel zijn we heel blij met ons nieuwe redactielid: Annelou. Ze is meteen vol enthousiasme met Janne gaan samenwerken aan een artikel over het vuurwerkverbod, waarin alle voors en tegens de revue passeren. In een bericht hieronder stelt Annelou zich aan de lezers voor.

Hallo, ik ben Annelou, ik ben elf jaar en zit in groep 8 van De Verwondering. Ik ben best creatief en vind het leuk om te tekenen. Ik zit nu ook in de kinderredactie van de Lentse Lucht en daarin zal ik gaan schrijven én tekenen.

HET VUURWERKVERBOD

In dit stukje gaan wij, Janne en Annelou, het hebben over het vuurwerkverbod. Wij vertellen jullie wat wij ervan vinden en ook hoe anderen erover denken.

Het vuurwerkverbod in Nijmegen is ingegaan op 23 september 2020. Er is al heel lang een discussie in onze stad, omdat vuurwerk voor veel mensen en dieren irriterend is. Kleine kinderen en dieren worden bang van die harde knallen, het kan gevaarlijk zijn en het is ook milieuvriendelijk. Soms is er ook veel schade. Andere mensen vinden het juist heel leuk om vuurwerk te zien en om deze af te steken. Er mogen nog wel een paar dingen worden afgestoken, zoals: grondbloemen, sterretjes, knalwten en trekrotjes, oftewel kindervuurwerk. Siervuurwerk mag nog wel verkocht worden, maar niet afgestoken worden. Knalvuurwerk mag niet meer verkocht worden.

Onze mening

Janne: "Ik vind het verbod goed, want ik vind het zielig voor alle dieren en ik vind het niet nodig, want je betaalt er veel geld voor en het is na 10 minuten alweer weg."

Annelou: "Ik vond het altijd wel leuk om vuurwerk af te steken, maar ik snap ook wel dat ze een vuurwerkverbod hebben afgesproken, omdat het altijd heel veel ongelukken bracht."



De meningen van andere mensen

Persoon 1: "Wel goed omdat je er gewond door kunt raken."

Persoon 2: "Het is leuk voor even, maar daarna blijft er veel troep liggen. Vuurwerkshows kunnen wel."

Persoon 3: "Ik vind het wel heel jammer, want we zouden dit jaar zelf gaan afsteken."

Jullie zien dat de meningen kunnen verschillen. Dat is ook wel begrijpelijk. Maar omdat een aantal mensen te ver ging met vuurwerk en anderen daarvan de dupe werden, moest de gemeente wel ingrijpen.

TEKST Janne en Annelou • ILLUSTRATIE Annelou

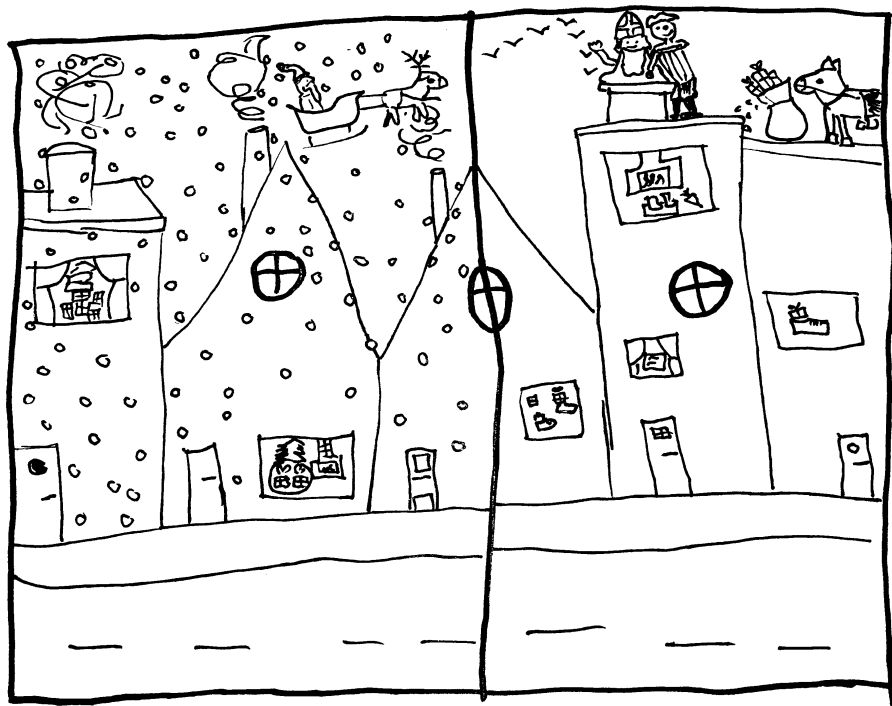
PERELSTAD

De stad is bedekt met een dik laag wit poeder,
ijspegels hangen aan huizen
en glinsteren als parels in de zon.

Vogels pakken hun koffers in
en vliegen ver van hier
naar een warmer oord.

Maar sommige zijn blut en hebben niet genoeg veren
om te kunnen vliegen
en blijven in een pracht van een perelstad.

Waar paarden over daken lopen
en rendieren in de lucht vliegen,
waar kinderen wachten op cadeautjes
én op mannen met lange witte baarden....



TEKST Sabirin • ILLUSTRATIE Noa

PEPERNOTEN

Pepernoten zijn altijd wel lekker, maar
nu komt Sinterklaas en dus mogen ze
helemaal niet ontbreken. Daarom heb ik
een leuk en gemakkelijk recept uitge-
zocht om zelf pepernoten te bakken.

Eerst de ingrediënten:

250 gram zelfrijzend bakmeel
125 gram bruine basterdsuiker
4 theelepels koek- en speculaaskruiden
snufje zout
100 gram koude boter
90 ml melk

Dan volgen nu de stappen om te bakken

Verwarm de oven op 170 graden.
Roer het bakmeel, de basterdsuiker, de
speculaaskruiden en een snufje zout door
elkaar in een kom en voeg de koude boter
en de melk toe.
Kneed het geheel tot een stevige bal. Kneed
niet te lang, want het deeg mag niet te
warm worden.



Bekleed een bakplaat met een stuk bakpa-
pier. Draai balletjes van het deeg en leg ze
op de bakplaat. Je hoeft ze niet plat te druk-
ken, want ze worden vanzelf plat in de oven.
Bak ze 25 minuten in de oven.

Ik hoop dat jullie met dit recept een leuke
Sinterklaas hebben.

TEKST Mia • ILLUSTRATIE Guusje



SPORT

Half september was er de Nationale Sportweek. Een week die wordt mogelijk gemaakt door gemeente en sportaanbieders. Met de Nationale Sportweek probeert men zoveel mogelijk mensen te inspireren om een leven lang te genieten van sport. Tijdens deze week sprak ik Linda Mekkelholt, buurtsportcoach in Nijmegen Noord. Lentse Lucht wil meer weten van deze coaches en ging in gesprek met Linda en haar collega Freek Hofland.

Het doel is simpel

Beiden, in felrode trainingsjas, ontmoet ik achter mijn laptop. Freek: "We moeten zoveel mogelijk vanuit huis werken. Dat is jammer, want als actief sportmens heb je graag *face to face* contact, maar dat is nu even niet mogelijk." De buurtsportcoaches zijn actief in de wijk. Linda: "Wij staan nauw in contact met bijvoorbeeld scholen en sportverenigingen, maar ook met de bewoners zelf. Daarnaast werken we veel samen met partners binnen zorg en welzijn, zoals de fysiotherapeut, STIP / Bindkracht 10 en de GGD. Het doel is simpel: mensen in beweging brengen en houden, door het versterken en ontwikkelen van sport- en beweegaanbod in Nijmegen." De buurtsportcoach doet dit aan de hand van vier thematieken: jeugd & jongeren, volwassenen & senioren, aangepast sporten en sportaanbieders. Binnen dit 'gebiedsteam', waar o.a. Lent in valt, zijn drie buurtsportcoaches actief: Ron Janshen, Coen Merx en Linda Mekkelholt. Zij adviseren

diverse partijen met wie zij als vertegenwoordiger van de gemeente Nijmegen op het gebied van sport- en beweging aan tafel zitten.

Vooral plezier beleven

De buurtsportcoach heeft dus een meer ondersteunende en adviserende rol ten dienste van onder andere scholen, verenigingen en ouders. Freek is daarentegen sportdocent en staat letterlijk met kinderen en andere doelgroepen op het veld. Freek: "Dat kan overal in de wijk zijn, maar meestal in een sportzaal. Zo hebben we bijvoorbeeld het naschoolse wijkspportaanbod voor kinderen in de basisschoolleeftijd. Kinderen die zich nog aan het oriënteren zijn of niet goed weten wat ze willen, kunnen gratis deelnemen. Elke week komen er verschillende sport- en beweegvaardigheden aan bod. Er zit geen tijdslimiet aan, maar in sommige gevallen is na een paar weken de interesse voor een sport gewekt. Vindt een kind een sport leuk? Dan kijken we samen met de ouders/verzorgers welke mogelijkheden er voor het kind zijn, bijvoorbeeld bij een vereniging. Snel zie je aan het kind waar de interesse ligt. Is het kind een individuele sporter of meer een teamspeler? Is het kind atletisch en kan het goed hardlopen of turnen? Heeft het een goede reflex en haalt het meer plezier uit badminton? Welke sport het uiteindelijk wordt maakt vaak niet uit. Het kind moet vooral plezier beleven." De groepen in Lent zitten nog niet vol, dus kinderen kunnen nog meedoen met de wijk sport.

Soms is het om financiële redenen lastig om lid te worden van een vereniging. Ook dan kan de buurtsportcoach helpen en adviseren. De gemeente Nijmegen heeft speciale regelingen die mensen helpen lid te worden van een vereniging. Zo is er in onze gemeente bijvoorbeeld de Meedoen-regeling, Stichting Leergeld Nijmegen en het Zwemfonds.

Projecten en initiatieven

Naast de adviserende rol van de buurtsportcoaches hebben ze nog andere belangrijke taken. Linda: "We zetten samen met onze partners uit de wijk diverse projecten op voor verschillende doelgroepen, voeren beweegadviesgesprekken met bewoners en we hebben een belangrijke taak in het versterken van de Nijmeegse sportaanbieders. Wij staan soms letterlijk naast een trainer op het veld en adviseren hoe je een team kunt begeleiden. Ook denken wij met clubs mee over bijvoorbeeld vrijwilligers- en beleidsvraagstukken. Wij helpen de Nijmegenaren graag. Bijvoorbeeld als ze meer willen sporten, maar niet weten wat bij ze past, als ze willen weten wat voor sportaanbod er is in de wijk, als ze nieuw aanbod op willen starten of op zoek zijn naar specifiek aanbod vanwege een beperking. Bewoners kunnen dan contact met ons opnemen en wij gaan vervolgens graag in gesprek om te helpen."

“Het doel is mensen in beweging brengen en houden”

Aanbod kinderen en overige vragen?

Wijksport groep 1 & 2	Wijksport groep 3 & 4	Wijksport groep 5 t/m 8
Woensdag	Woensdag	Maandag
16.00-17.00u	17.00-18.00u	16.15-17.15u
Sportzaal	Sportzaal	Sportzaal
De Ster, Lent	De Ster, Lent	De Spil, Lent

*Aanmelden via noordsport@nijmegen.nl

Heeft u vragen over sport-/beweegstimulering in Nijmegen-Noord, neem dan gerust contact op met de buurtsportcoaches of de sportdocent via: noordsport@nijmegen.nl of spreek ze aan als u ze in de wijk tegenkomt. Ze zijn herkenbaar aan hun rode trainingsjas. Daarnaast kunt u natuurlijk ook direct contact opnemen met Linda zelf:

Buurtsportcoach Lent / Linda Mekkelholt
l.mekkelholt@nijmegen.nl / 06-46919712

TENIST Henry Jansen

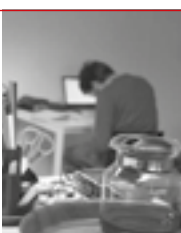


studiekunst
huiswerk- en studiebegeleiding

www.studiekunst.nl



Huiswerk – en studiebegeleiding
Griftdijk Zuid 131 Lent
06 1205 7059





FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion
Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef
Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

www.fysiotherapielent.nl info@fysiotherapielent.nl **024-3094503**



Dé specialist in e-bikes
al v.a. €1199,- of lease €1,50 per dag!

Griftdijk Zuid 137, Lent/Nijmegen www.zoevers.nl



SCHOONHEID OP MAAT

- ACNE
- BINDWEEFSELMASSAGE
- BEAUTY ANGEL COLLAGEEEN
- COAGULEREN
- COUPEROSE
- FRUITZUURBEHANDELING
- MESOTHERAPIE
- MICRODERMABRASIE
- RADIO FREQUENCY THERMA-LIFT



Oudedijk 2 | 6663 KT Lent | 06 24 170 150
info@schoonheidopmaat.nl | schoonheidopmaat.nl



Kapper de Krul

Laauijkstraat 16a
024 - 324 09 03
www.kapperdekrul.nl

Maandag	9.00 t/m 13.00 uur
Dinsdag	9.00 t/m 18.00 uur
Woensdag	9.00 t/m 18.00 uur
Donderdag	9.00 t/m 20.00 uur
Vrijdag	8.30 t/m 18.00 uur
Zaterdag	8.30 t/m 13.00 uur



Albert Heijn Bemmelen
Ruim 150 parkeerplaatsen,
gratis en overdekt

Openingstijden:
Maandag t/m zaterdag
08:00 tot 21:00
Elke zondag
08:00 tot 21:00

Kijk ook eens op www.ahbemmelen.nl
Buitengracht 2, 6681 JJ Bemmelen T: 0481-451100



CHIROPRO
gezond in beweging met chiropractie

Expert in de diagnose, behandeling en preventie van klachten die gerelateerd zijn aan het bewegingsstelsel zoals:

Rug- en nekpijn
Hoofdpijn
Hernia / ischias
Sportblessures

Wij staan voor zorg zoals we zelf behandeld willen worden. Met onze unieke behandelmethode dringen we door tot de kern van uw klachten.

Kijk voor meer informatie op www.chiopro.nl
of bel naar 024 - 737 03 24.

Edith Piafstraat 110c te Lent

THEO KOOIJMANS

NOMADEN IN LEENT

Je komt ze overal tegen. De één komt hier om te vissen of op te treden met een rariteitenkabinet. De ander komt bodemonderzoek doen of vakantie vieren. Deze keer betrapten we Theo Kooijmans (59) uit Dreumel, die kwam onderzoeken of er een webcam geplaatst kan worden bij het ooievaarsnest aan de Waaldijk.

“Vandaag onderzoek ik of ik een camera kan plaatsen en of er voldoende infrastructuur is bij het ooievaarsnest. Tot dit jaar hadden we een camera staan bij een ooievaarsnest in Wamel, ook aan de Waal. Voor komend jaar zoeken we een andere locatie. Het is de vraag hoe dicht we bij het nest kunnen komen. Te dicht is ook niet goed want dan loop je de kans dat de ooievaars de camera onderpoepen, zoals in Wamel regelmatig gebeurde. Je moet dan iedere keer met een sponsje naar boven om de zaak weer schoon te poetsen. Uiteindelijk is het daar wel goed gelukt en leverde het prachtige beelden op. Ik werk als technisch specialist bij Omroep Gelderland. Daar ben ik verantwoordelijk voor de studietechniek, de camera's, en ik ondersteun onze verslaggevers voor werken op locatie en geef technische hulp waar nodig. Het werk is wel heel erg veranderd na de corona-uitbraak, er zijn veel grote live locatieprogramma's uitgevallen, zoals de Vierdaagse en de Zwarte Cross. Mijn collega's en ik werken nu veel vanuit huis, maar ik moet toch regelmatig naar Arnhem of naar buitenlocaties, zoals vandaag, om werkzaamheden ter plekke uit te voeren.”

Livestream

“Als de camera eenmaal gemonteerd is komen de ooievaars via een *livestream* in beeld. Op de website van Omroep Gelderland kunnen de ooievaars dan dag en nacht bekeken worden. De camera moet met een hoogwerker geplaatst worden en dat is hier wat lastig, omdat het nest zo'n 50 meter van de weg af staat. Een andere mogelijkheid is dat we de camera plaatsen bij het tegenoverliggende Sprok. Voordeel hiervan is dat je de camera binnen kunt plaatsen en dus geen last hebt van poep en van de elementen.”



Elektronica

“Als kind van 12 wist ik al dat ik iets wilde doen met elektronica. Ik heb elektronica gedaan op de MTS en daarna heb ik nog één

jaar op de HTS gezeten. De computer was net in opkomst. Op de hele HTS stonden in die tijd maar tien terminals. Het werken voor Omroep Gelderland bevalt me erg goed. Ik werk er al vanaf de start van de TV-tak in 1998. Het is een bijzondere club mensen daar. Iedereen is erg

flexibel en er hangt een fijne relaxte sfeer. Er zijn voor mij genoeg uitdagingen, iedere dag is anders. De techniek verandert ook steeds en wij gaan mee met de nieuwste technieken. Ons internetplatform is inmiddels erg groot, we hebben miljoenen volgers. Na deze afspraak moet ik naar 't Harde om te kijken of ik daar een camera in een eekhoortjesnestkast kan plaatsen. We zijn ook nog aan het kijken of we een camera in een egelnestkast kunnen monteren. Bezig zijn vind ik heerlijk, ik kan absoluut niet stilzitten. Ik weet zeker dat ik na mijn pensioen bezig zal blijven met zaken die me interesseren. Vooral het werken aan vernieuwende technieken vind ik leuk.”

TEXST EN BEELD Joop Koopman



**DE
FIETSENDOKTER**

**Voor al uw reparaties en
onderhoud voor uw fiets.
Goede en betrouwbare service
voor een eerlijke prijs.**

Robbert Baggerman
Weverstraat 11, 6663 AV Lent
Reparatie op afspraak! 06 1853 8212



www.studiohartebeest.com

**STUDIO
HARTEBEEST**

GRAFISCH-ILLUSTRATIEF ONTWERP IN DE RUIMTE



PERSIA ATELIER

Coupeuse nodig voor maatkleding, kledingreparatie of vermaken? Dan heeft u die nu gevonden!

Denk aan bijvoorbeeld korter maken, innemen, uitleggen, nieuwe rits, gaatje repareren etc. Wij zijn ook gespecialiseerd in het (ver)maken & herstellen van gordijnen en motor kleding.

Kom een keer langs of neem contact op via telefoonnummer 024 8444 112.
Bloemenhof 8, 6663 BL, Nijmegen Lent
Maandag t/m vrijdag 14:00 - 20:00




ESENSA | Saskia van Leendert

Natuurgeneeskunde
Lichaamsgerichte Therapie
Mindfulness

GESPECIALISEERD IN:

- stress / burn-out klachten
- rug-, schouder- en nekklachten
- spijsverteringsklachten
- natuurlijk afvallen
- voedingsadvies
- begeleiding bij kanker



Schoolstraat 25, Lent
024 - 388 88 02
06 - 16 64 27 89
WWW.ESENSA.NL

**H INSTALLATIETECHNIEK
HULLENAAR BALK**



**CENTRALE VERWARMING - HOUTPELLETKETELS
WARMTEPOMPEN - ZONNEPANELEN
ELEKTROTECHNIEK - AIRCO
WATER EN SANITAIR - SERVICE EN ONDERHOUD**

WWW.HULLENAARBALK.NL

KUNNEN HONDEN OOK EEN WINTERDEPRESSIE HEBBEN?

DE DIERENDOKTER

Het zijn barre en soms ook bange tijden voor velen onder ons, maar hoe zit dat met onze grote vriendelijke vrienden, onze dierbare harige huisgenoten? Hoe vergaat het hun in deze donkere wintermaanden, kunnen zij ook last hebben van depressieve gevoelens?

Een winterdepressie ontstaat waarschijnlijk doordat twee hormonen, melatonine en serotonine, niet meer in balans zijn. Melatonine wordt door onze hersenen aangemaakt gedurende de nacht en deze productie stopt 's ochtends door het zonlicht. In de winter is dit zonlicht echter vaak onvoldoende sterk waardoor er teveel melatonine aangemaakt wordt. Daarnaast wordt er in de wintermaanden onvoldoende serotonine aangemaakt. En juist serotonine is het gelukshormoon; als dit dus onvoldoende wordt aangemaakt kan er een depressie optreden.

Wij weten dat bij honden het hormoon melatonine een belangrijke rol speelt in de ontwikkeling van de beharing, het lerend vermogen en mogelijk ook bij angststoornissen. Het gelukshormoon serotonine speelt een belangrijke rol in het gedrag en de emoties van de hond. Bij gedragsproblemen zoals (angst-)agressie en verlatingsangst wordt bij honden wel eens medicatie ingezet die de hoeveelheid serotonine in het bloed doet toenemen. Dit levert regelmatig positieve resultaten op.

Nu is dan de vraag: kan een huisdier last hebben van een verstoring in de balans tussen deze twee stoffen in de wintermaanden en hierdoor in een winterdepressie raken? Een onderzoek in Engeland liet zien

dat de helft van de hondeneigenaren vond dat hun hond meer sliep in de winter; 40% bemerkte een verminderde activiteit bij hun huisdier. Ook katteneigenaren zagen duidelijk verschil in activiteit tussen de winter- en de zomermaanden.

Helaas bewijst dit nog niet dat dieren zich daadwerkelijk depressief voelen in de winter. Er kan ook andersom geredeneerd worden: huisdiereneigenaren voelen zich minder gelukkig en reflecteren dit naar hun huisdier. Ze lopen bijvoorbeeld zelf in de kou liever een korter rondje dan in de zomer en concluderen dan dat hun huisdier minder actief is. Helaas is er nog te weinig onderzoek gedaan om hier conclusies uit te trekken.

Eén van de oplossingen voor onszelf om de winterdepressie te voorkomen is regelmatig bewegen, uiteraard het liefst buiten. Neem dan gelijk uw, misschien ook wel winterdepressieve, viervoeter mee. Want wat is er nu fijner en gezonder dan een lekkere frisse wandeling samen met uw vrolijke viervoeter langs onze mooie rivier de Waal?

TENIST Hans Dekker

ILLUSTRATIE Marije Braakman



VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

Dé biologische speciaalzaak,
met de lekkerste seizoensproducten
van boeren en bakkers uit de omgeving...



**Studenten
krijgen 10%
korting!**

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

- echtscheiding
- alimentatie
- arbeidsrecht en uitkeringen
- vreemdelingenrecht
- strafrecht
- jeugdrecht

Berg en Dalseweg 15
6521 JB Nijmegen
Tel 024 - 323 88 44



GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl



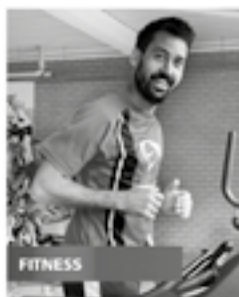
Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

Thermionpark 18 - 6663 MM Lent
024-3094504 / 3483329
info@cesartherapiedelint.nl
www.cesartherapiedelint.nl

U kunt bij ons terecht voor
rug-, nek- en schouderklachten,
houding- en bewegingsproblemen,
baby- & kinderoefentherapie,
spanningsklachten & burnout, psychosomatiek,
bekkenklachten rondom zwangerschap,
urine-incontinentie, chronische pijn,
Mindfulness, Medical Kinetics,
slaapproblemen, bedrijfsoefentherapie

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en Bemmelen

Kom sporten bij Laco sportcentrum Bemmelen!



Laco sportcentrum Bemmelen
v. Nijmegen 2, 6601 CZ Bemmelen | telefoonnummer: (0411) 461687
www.laco.nu/bemmelen

LENTS ALLERLEI



Kerstcadeaupakketten van de Warmoes van eigen oogst

Net als vorig jaar heeft de Warmoes zich dit najaar gestort op de inmaak van alle verse en onbespoten groenten en fruit uit de tuin. Het resultaat is een grote variatie aan jam, siroop, chutney, gelei, mosterd, vruchten op siroop en zoet/zuur. De inmaakproducten zijn allemaal gemaakt met biologische ingrediënten en bevatten geen toegevoegde (conserverings) middelen.

Helaas kan de Warmoes door alle coronamaatregelen dit jaar geen workshops 'inmaken', 'wecken' of 'chutneys maken' organiseren. Maar speciaal voor de kerstperiode zijn er een aantal kerstcadeaupakketten met inmaakproducten samengesteld. Aanvulling met (kruiden) plantjes en huisgebakken boterkoek met rozemarijn of membrillo (kweepeerpasta) is ook mogelijk. Net als veel andere ondernemingen is het tuincafé gesloten en is de levering van oogst aan restaurants nagenoeg stilgevallen. Met de verkoop van de pakketten kan de Warmoes toch nog wat inkomsten genereren. Dus: support your locals!

Op de website van Warmoes, www.dewarmoes.nl, staan alle pakketten vermeld. De winkel van Warmoes met verse oogst en inmaakproducten is, zolang er oogst is, geopend op woensdag, vrijdag en zaterdag van 11:00-14:00 uur. Dan is er ook koffie en taart to go verkrijgbaar.

Vragen over reizen met het OV?

Bent u 55+ en wilt u weten hoe u een OV-chipkaart aanvraagt of hoe de 40% korting voor samen reizen werkt? Wilt u meer weten over de coronamaatregelen in het OV of informatie over verlenging van abonnement of keuzedagen? Bent u (onverwacht) noodgedwongen afhankelijk van OV maar u weet nog niet hoe het werkt? Bel dan met een OV-ambassadeur tijdens het telefonisch spreekuur. Wanneer: dagelijks van dinsdag tot en met vrijdag
Hoe laat: 10.00-12.00 uur / Telefoonnummer: 038-303 70 10
Meer informatie: www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur
De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!

Sinterklaas

Net als andere jaren is de Sint met zijn pieten te bezoeken in het Huis van Sinterklaas. Hij neemt dit jaar zijn intrek in de Sint Nicolaaskapel in het Valkhofpark. Gezien de leeftijd van Sinterklaas nemen hij en zijn pieten de coronamaatregelen uiterst serieus. Om die reden is het dan ook alleen mogelijk om de Sint te bezoeken na het plannen van een afspraak. Dit kan t.z.t. via een speciaal hiervoor ingerichte website. Er zijn net als voorgaande jaren pietenboekjes te verkrijgen bij de lokale ondernemers in de binnenstad. Hierin staan leuke opdrachten zoals een letterzoekactie en een kleurplatenactie. Als alle opdrachten zijn gemaakt, zal Sinterklaas in het Huis van Sinterklaas zijn handtekening zetten! Meer informatie is te vinden op www.intonijmegen.com en op de website www.sint-nijmegen.nl.

Corona-testlocatie Transferium

Op het terrein van Transferium P+R Noord (Willem van Arenbergstraat) komt een testlocatie-XL waar iedereen met coronaklachten zich kan laten testen. Het is een teststraat van de samenwerkende GGD's Gelderland-Zuid en Gelderland-Midden.

Er komt een alternatief voor het transferium P+R Noord. Hoe en waar dit precies zal zijn is nog niet duidelijk.

Op de XL-locatie worden in eerste instantie reguliere PCR-testen afgenomen. Maar de XL-locatie wordt ook ingericht voor integratie met innovatieve testen en sneltesten. Deze testen zijn volop in ontwikkeling en zijn belangrijk bij een betere aanpak van het coronavirus. Inwoners met klachten maken nu en straks via de gebruikelijke route een afspraak voor een coronatest: online via www.coronatest.nl en telefonisch via 0800-1202.

Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u mailen naar coronavragen@nijmegen.nl.

vervolg zie pag 15

VAN DE WEBREDACTIE

Met alle onzekerheid of we de komende feestdagen onbezorgd door kunnen brengen, met onze geliefden thuis of gezellig in een etablissement buiten de deur, hebben we de neiging om eens terug te kijken naar hoe dat in vorige jaren ook alweer was.

Sommige berichten keren elk jaar weer terug. Zo biedt Stichting Sensor al sinds 1958 een anoniem luisterend oor per telefoon, chat en e-mail. Alle dagen en nachten van het jaar. In 2015 voerden de 950 vrijwilligers ruim 250.000 gesprekken per telefoon, chat en e-mail. Hoofdt thema's zijn eenzaamheid, psychosociale problemen en relatieproblemen. De decembermaand staat in het teken van familiebezoek en gezelligheid. Eenzaamheid wordt daardoor tijdens de feestdagen vaak sterker ervaren. Wie behoefte heeft aan een gesprek van mens tot mens, kan zelfs in de Kerstnacht terecht bij de vrijwilligers van Sensor. Ze luisteren naar het verdriet om verloren dierbaren. Naar gemis van échte, vertrouwelijke relaties.

Drie jaar geleden werd er op Historische Tuinderij Warmoes in december een gezellige wintertuin dag georganiseerd. Op een mooie zondag werden de laatste groenten van het land gehaald en heerlijke groentetassen samengesteld. Hierin zaten onder andere boerenkool, verschillende kolen, snijbiet, peen, verse kruiden, koolrabi, cavolo nero en een zakje mispels. Inclusief recepten. We staken de vuurton aan, schonken warme chocolademelk en glühwein en genoten van de winterse sfeer in de boomgaard en de moestuin. Kinderen konden marshmallows roosteren en werden verrast met een echte verhalenverteller!

In december 2018 organiseerde het Citadel College samen met Green Capital Lent een antiverspillingslunch en een antiverspillingsdiner om ook in Lent een aantal duurzaamheidsonderwerpen aan te pakken. Daarbij was gekozen voor de onderwerpen 'Sociale Cohesie' en 'Voedselverspilling' en werd een start gemaakt met projecten die jong en oud, nieuwkomers en geboren en getogen Lentenaren moesten samenbrengen.

Vorig jaar werden we uitgenodigd om deel te nemen aan de jaarlijkse Kerkop-schoot-vieringen voor peuters en kleuters, hun ouders/verzorgers en opa's en oma's, in de kerk van Ressen. Bij deze viering zaten we in een kring op de grond op kussens, luisterden naar een Bijbelverhaal en zongen liedjes op bekende peuterwijsjes. Dominee Beer was erbij en de kinderen mochten ook allerlei dingen zelf beleven en doen.

Dit jaar worden we door wandelgroep 'En Route' gewezen op de mogelijkheid om ieder weekend, momenteel met vijf groepjes van twee personen, acht tot tien kilometer te gaan wandelen in de regio Rijk van Nijmegen, Reichswald of de Betuwe.

Genoemde berichten werden de afgelopen jaren door inwoners van Lent in de maand december op de website geplaatst. Veelzijdig en gevarieerd, sfeervol en concreet, kort en uitgebreid. Ook in de komende decembermaand zijn dergelijke berichten weer te vinden op www.lentselucht.nl

TEXST Rein Koning

LENTS ALLERLEI vervolg



Iedere vrijdagmiddag tussen 12.00 en 17.00 staat Leo Dirks u aan de Azaleastraat 53 op te wachten met zijn zelfgemaakte soepen. Bloemkool- of preisoep, pompoen of ui, iedere vrijdag wordt u weer verrast met de soepen van die dag. Voor een paar centen heeft u al een liter heerlijke, zelfgemaakte, veelal vegetarische soep. Zelf uw pannetje meenemen is handig, maar niet noodzakelijk. Soep halen bij Leo is een uitje. Iedere week is het gezellig druk op zijn oprit, waar u op gepaste afstand een praatje kunt maken met dorpsgenoten of met Leo zelf.

Koffie voor de Voedselbank

Ook dit jaar worden er weer waardepunten ingezameld waar de Voedselbank gratis pakken koffie voor krijgt (voor haar klanten in Nijmegen, Lent en Overbetuwe). Voor iedere 500 punten die ingeleverd worden, krijgt de voedselbank een pak koffie. Koffie is voor onze klanten een duur product en zit ook heel zelden in de voedselpakketten. Het gaat om de punten die op alle soorten koffie van Douwe Egberts zitten en op alle soorten Pickwick Thee. Spaart u mee om deze actie weer tot een succes te maken? Bij Jan Linders, De Ster en de kerken staan de hele maand december inzamelendozen waar u uw punten in kunt leveren.



2004: De Goot



2006: Don Ton



2006: Prinselijke Problemen



2010: Blauw Bloed Sigaren en zeebenen

TONEELVERENIGING

**Als een vereniging 70 jaar lang een belangrijk onderdeel is van een dorp...
als ze mensen iets geeft om van te genieten...
als ze kunst brengt op het toneel...
als ze Lentenaren op het podium laat schitteren...**

... dan kan Lentse Lucht natuurlijk niet anders dan een eerbetoon plaatsen, zoals we op deze pagina's doen.

Helaas gaat Nieuw Leven stoppen. Hopelijk blijft de vereniging nog lang bestaan in de harten van degenen die van de voorstellingen hebben genoten.



2012: Het laat de pastoor koud



2014: Bejaardentehuis De Toekomst



2018: Bed Bad en Brood



2013: Viva Vitoria



2007: Knettergek



2008: Een verhuizing en andere ongemakken



2009: Kom mee naar buiten allemaal

NIEUW LEVEN LENT

Bericht van de vereniging zelf:

Opgericht 8 april 1950. Na 70 jaar toneelactiviteiten in Lent heeft het bestuur, in goed overleg met alle leden, besloten tot opheffing van onze toneelvereniging over te gaan. Samen zijn we tot de conclusie gekomen dat het steeds moeilijker, zo niet onmogelijk, wordt om op dezelfde voet verder te gaan. Het was de afgelopen periode al erg moeilijk om een mooi stuk te vinden met de juiste bezetting binnen onze vereniging. De belangrijkste factor hierin is de leeftijd van de meeste spelers, maar ook, niet te vergeten, de vervelende coronatijd waarin we allen op dit moment verkeren. Ook met de maatregelen van de regering, die op dit moment op iedereen van toepassing zijn, is het voor ons een onmogelijke situatie geworden om repetities te

houden en uitvoeringen te geven. Wij betreuren uiteraard zeer dat wij als vereniging deze beslissing moeten nemen. Wel kunnen wij, samen met u, terugkijken op 70 jaar toneel in Lent. Per 31 december 2020 sluiten wij dus een lange toneeltraditie af. Tot slot een woord van dank aan iedereen die ons al die jaren heeft gesteund, in welke vorm dan ook.

Met vriendelijke toneelgroet,
Bestuur en leden Toneelvereniging Nieuw Leven Lent



2011: Tortelduifjes en ouwe kraaien



2012: Het laat de pastoor koud



2011: Dat zullen we nog wel zien



2015: Huisje Boompje Beestje



2019: Niets is pluis in het warenhuis



- De cliënt centraal
- voor jong en oud
- Meerdere specialisaties
- Werkt nauw samen met scholen, instellingen en paramedici
- Behandelt aan huis
- Goed bereikbare locaties
- Modern behandel materiaal



praatjuf

praktijk voor logopedie
oplossingen voor stem, spraak en taalproblemen

0316 - 225612

Angeren
Bemmel
Hulssen
Lent
Didam
Oosterhout



Mensen
helpen?



Zorg of hulp
nodig?



Mensen
ontmoeten?



Een idee voor
de buurt?



Vragen
over regels en
papieren?

STIP NOORD
Thermion Lent

Bel voor een afspraak
024-3502000
ma-vr
9.00-17.00



WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD

@StipNijmegenNoord

INTUÏTIEF TRAJECT SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

In januari, april en september kun je
bij ons starten met een cursus.
11 lessen met meditatie, mindfulness,
visualisatie, energie- en lichaamswerk.
Meer informatie op www.intuitieftraject.nl

Al 15 jaar de
school om jezelf
en je intuïtie te
ontwikkelen.

**Apotheek
in polikliniek
CWZ Waalsprong**

voor al uw medicijnen

Openingstijden
elke werkdag
van 8.00-17.00 uur.
Carbatinastraat 3, Nijmegen
www.cwz.nl/waalsprong



CWZ een
santeon
ziekenhuis



LENTGENOTEN

Bouwwerkzaamheden Lentse Plas

Vanaf juni dit jaar is de gemeente bezig met de aanleg van faciliteiten voor de drijvende woningen in de Lentse Plas. Op openbaar terrein worden 'parkeerkoffers' aangelegd, met privé-parkeerplaatsen voor alleen de bewoners van de drijvende villa's. Er komen landhoofden met keerlussen bij de 6 steigers. Hier kunnen pakketdiensten, bezorgers, koeriersdiensten, vuilophaaldiensten, bouwbedrijven, glazenwassers etc. hun bestelauto's en vrachtwagens parkeren en keren. Om dit allemaal mogelijk en bereikbaar te maken gaat de gemeente het huidige vrijliggende, veilige snelfietspad degraderen tot fietsstraat. Alles ten behoeve van slechts 27 woningen.

Veiligheid, recreatie, natuurbehoud

Het Rijnwaalpad is in 2015 als belangrijkste snelfietsroute tussen Nijmegen en Arnhem feestelijk geopend. Dit snelfietspad is 17 km lang en heeft 17 miljoen euro gekost. De bedoeling van de gemeente was het creëren van een veilige route, waar de fietser lekker kan doortrappen, zonder gehinderd te worden door allerlei obstakels en zonder confrontatie met autoverkeer.

Sinds enkele jaren is de Lentse Plas volop in gebruik als zwemplas en wordt het zelfs de 'hotspot' van Nijmegen-Noord genoemd. Bij mooi weer weten duizenden recreanten het strand en het fijne zwemwater te vinden en is het er 'gezellig druk'.

Bij de ontgronding en aanleg van de plassen in de landschapszone zou de gemeente ook oog hebben voor natuurbehoud. Slechts een paar jaar geleden zijn een moeras, een broekbos en een mooie lange wandelvlonder aangelegd. De struiken en bomen begonnen net een beetje vorm en formaat te krijgen. Het moeras heeft ook de functie van waterberging bij natte periodes. Helaas moest alles wijken voor parkeerplaatsen.

Bouw Drijvende Woningen

Ondanks veel weerstand vanuit de wijk Lent en een petitie, ondertekend door ruim 2.100 omwonenden, tegen de komst van de drijvende woningen kreeg de gemeente groen licht om door te gaan met de bouwplannen. Het protest was vooral gericht tegen het afnemen van de veiligheid op het Rijnwaalpad en de gevolgen voor de recreatie aan de Lentse Plas. De aannemer is onlangs gestart met de voorbereiding van de bouw.

Bezwaarschrift door de wijkraad

Stichting Wijkraad Lent heeft namens de inwoners van Lent een bezwaarschrift ingediend. Wij vinden dat de werkzaamheden aan de parkeerkoffers zijn uitgevoerd zonder dat de gemeente vooraf de benodigde verkeersbesluiten heeft genomen. Hiermee wordt de burger de mogelijkheid ontnomen om bezwaar en beroep aan te tekenen. De gemeente wil pas later een verkeersbesluit nemen over de omvorming van het snelfietspad tot fietsstraat, maar legt wel vast de parkeerkoffers aan. De meest noordelijke parkeerkoffer ligt in de zone 'natuur' en is daarmee in strijd met het bestemmingsplan.

Alternatief Plan Wijkraad Lent



Wij hebben bij de gemeente gepleit voor één centrale parkeerplaats bij de bouwweg met een paaltje als afsluiting, zodat het Rijnwaalpad als snelfietspad behouden kan blijven. Autoverkeer komt dan niet op het fietspad, met uitzondering van hulpdiensten. De 4 parkeerkoffers kunnen dan vervallen, het moeras en vlonder kunnen worden hersteld. De bewoners van de drijvende woningen hoeven maar een klein stukje verder te lopen. Wel willen wij graag voetpaden langs het snelfietspad, zodat wandelaars ook veilig zijn. Wij hopen dat de gemeente Nijmegen de Lentenaren tegemoet komt en verstandige keuzes maakt, zodat veiligheid, recreatie en natuur gewaarborgd blijven. Wij houden de vinger aan de pols!

Brigitte Rutten **VOORZITTER WIJKRAAD LENT**



Word de mooiste
versie van jezelf

**Coaching voor
kinderen, jongeren
en volwassenen voor:**

*Mooi
talent*

- gelukkiger leven;
- wijsheid en plezier in opvoeding;
- een passende studie en beroepskeuze;
- passie in je werk en liefdevolle relaties.

Bel Marion van Diemen op 06 13397954
of mail naar info@mooitalent.nl
Praktijk: Annabellstraat 26 6515 CH Nijmegen
www.mooitalent.nl



"Uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

- ✓ Huur / koop
- ✓ Bouw
- ✓ Vergunningen
- ✓ Familie / echtscheiding / alimentatie
- ✓ Contracten / incasso
- ✓ MKB / ondernemers
- ✓ Strafzaken
- ✓ Ontslag
- ✓ Schade



Laauwikstraat 8a | 6663 CJ Nijmegen-Lent
024 - 73 70 017 | www.goedrechtadvocaten.nl



OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



DE HORT OP MET WAALSTAPPERS

Een drankje doen op een terras, een film kijken in de bioscoop of een flinke wandeling maken. Het kan in je eentje, maar met meer mensen is dat natuurlijk des te gezelliger. Dat ontdekken Waalstappers, een snel groeiende gemeenschap, die graag samen er op uit trekt. Dat is tijdens de coronacrisis een stuk lastiger, maar Waalstappers zoekt mogelijkheden en blijft inventief, binnen de grenzen van de RIVM-maatregelen. Buitenactiviteiten en online activiteiten passen daar uitstekend bij.

In juni 2018 werd Waalstappers opgericht, met als missie het verbinden van mensen uit Nijmegen en omgeving door samen actief te zijn. Het concept van Waalstappers is uniek: "Je wil een avondje naar de bioscoop, maar hebt geen zin om alleen te gaan. Dan vraag je andere Waalstappers om mee te gaan." Zo ontstaan er ontmoetingen en breiden deelnemers hun sociale netwerk uit. Daar komen weer vele nieuwe initiatieven uit voort. Deelnemers inspireren elkaar.

Vanuit dit bewonersinitiatief is er inmiddels een indrukwekkende vrijwilligersorganisatie opgetuigd. Via de website www.waalstappers.nl kunnen deelnemers zich registreren en aanmelden voor activiteiten. Ook de activiteitenkalender is te vinden op de website. Daarnaast verschijnt er elke week een nieuwsbrief.

*De sfeer is heel open,
omdat iedereen graag
nieuwe mensen wil
leren kennen*



Suzan:

Ik woon al langer in Nijmegen. Na mijn studententijd raakte ik in een isolement. Mijn medestudenten verlieten de stad voor werk of anderszins. Ik had behoefte aan uitbreiding van mijn netwerk, mensen om samen mee naar de kroeg te gaan, te poolen of te wandelen. Ik heb dat gevonden bij Waalstappers. Ben inmiddels zelf ook actief als het gaat om het aanbieden van activiteiten. Binnenkort organiseer ik een online pubquiz. Spannend, maar hartstikke leuk om te doen.

Tim:

Sinds kort woon ik in de omgeving van Nijmegen. Ik heb behoefte aan mensen leren kennen. Daarom heb ik mij bij Waalstappers aangesloten. Inmiddels heb ik een eetclubje en ik ben van plan om zelf een activiteit te gaan aanbieden. Het lijkt mij leuk om samen met andere Waalstappers regelmatig te gaan mountainbiken. Ik vind het erg leuk dat er nu een aparte afdeling is voor 20- tot 40-jarigen, genaamd Nimma Connect. Daar voel ik mij echt thuis.

Anna:

Voor mij is Waalstappers een eye-opener. Natuurlijk was het best spannend om een eerste keer deel te nemen aan een activiteit, maar ik werd erg welkom ontvangen. De sfeer is heel open, omdat iedereen graag nieuwe mensen wil leren kennen. Na het overlijden van mijn man heeft Waalstappers mij geholpen om weer actief te worden buiten de deur.

Waalstappers is voor mensen uit Nijmegen en omgeving van alle leeftijden. Iedereen mag gratis een half jaar proefdraaien. Daarna kost het lidmaatschap slechts €24 per jaar. Dat bedrag is ook te voldoen via de Meedoenregeling van de gemeente Nijmegen. Waalstappers wil iedereen in de gelegenheid stellen om zich aan te sluiten! Wees welkom!

Meer informatie over Waalstappers is te vinden op de website www.waalstappers.nl

TEXST Karin Rheiter, voorzitter Waalstappers



mansan
natural health & beauty

- * Kinderwens?
- * Zwanger+Ongemakken?
- * Menstruatie klachten?
- * Menopause+Ongemakken?
- * ME/ CVS, Burn-Out?
- * Fibromyalgie?
- * Rug/Nek/Schouder klachten?
- * Migraine/Hoofdpijn?
- * Afvallen?
- * Hooikoorts?

ACUPUNCTUUR HELPT!

Therapeutische behandelingen worden vergoed. Verwijzing van een arts is niet nodig!

Mansan | Immanuel Kantstraat 57 | 024 848 10 80 | info@mansan.nl

Voor actuele aanbiedingen kijk op onze website www.mansan.nl



LLTV

Bij onze vereniging kan iedereen terecht, van beginner tot gevorderd, voor tennisles, competitie en toernooien maar vooral voor gezellig sportief samenzijn.

Voor meer info: www.lltv.nl en mocht u vragen hebben, dan info@lltv.nl

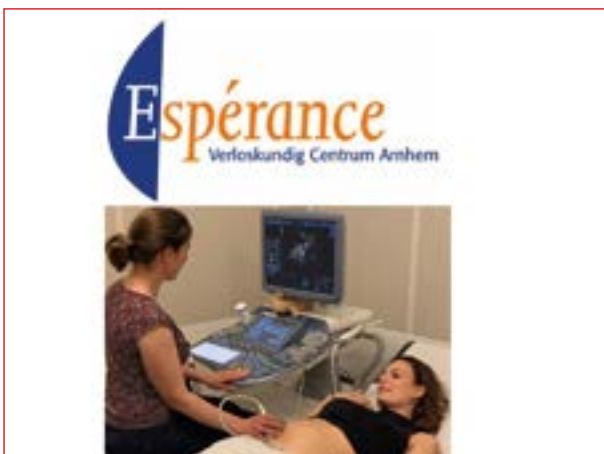
FIETSENWINKEL - FIETSENMAKER VAKMANSCHAP SINDS 1985



WHEELS

ST. ANNA STRAAT 42 NIJMEGEN WWW.WHEELSTWEEWIELERS.NL

450 m2 nieuwe & gebruikte fietsen: SENSE, BSP, TARGET, WELLINGTON



Espérance
Verloskundig Centrum Arnhem

- Ruim 12,5 jaar specialist in medische echo's tijdens de zwangerschap, waaronder de 20 weken echo
- Persoonlijke benadering in een prettige sfeer
- Ruim de tijd om alles goed uit te leggen
- Vergoed door alle zorgverzekeraars

Locatie **Lent**: Thermionpark 11, 1e verdieping, route 5
Verwijsformulier via verloskundige of gynaecoloog

www.esperance-arnhem.nl

Je hebt al genoeg te doen als je gaat verhuizen. Daarom regelen wij **alles** rondom je hypotheek.

Dit is een van de **Jazekerheden** van De Hypotheker.

Meer informatie op hypotheek.nl/jazekerheden



Jazeker. De Hypotheker.

We vergelijken alle banken en vinden voor jou de beste deal.

Lent, Edith Piafstraat 110, (024) 645 24 25
Nijmegen St. Canisiussingel 36A (024) 3605540

DE LUCHT IN LENT

MILIEU

Een aantal bewoners maakt zich druk over de lucht in Lent. Van alle kanten zijn er bedreigingen die het leven er niet gezonder op maken. De schepen in de Waal vormen de belangrijkste bron van vervuiling, gevolgd door smerige lucht afkomstig van de industrie. Hier kan vanuit Lent niet zo veel aan gedaan worden. Wel aan de derde bron, het verkeer. We praten er over met Ton Ammerlaan, woordvoerder van de bezorgde inwoners.

Hoe ben je terechtgekomen in de groep bezorgde burgers?

“Ik werk bij de Han, waar we aan duurzaamheidsprojecten werken, en ik ben actief in de wijkraad Lent. Ik woon dicht bij de Prins Mauritssingel en maak me samen met andere Lentenaren zorgen over de luchtkwaliteit. Ik merkte dat alle verzoeken aan de gemeente om hier iets aan te doen vastliepen. Ook een brief van de wijkraad vond geen gehoor. Ik dacht toen: dit moeten we aanpakken. Ik stelde voor om het budget van de gemeente voor groen te gebruiken voor het verbeteren van de luchtkwaliteit, er bleek nog vier ton over.”

Zijn er meetgegevens bekend over de luchtvervuiling?

“De gemeente rekent de hoeveelheid fijnstof in Lent uit op basis van een theoretisch rekenmodel. Men kijkt dan onder andere naar het aantal auto's en de snelheden. Deze gegevens houden geen rekening met lokale omstandigheden en tonen niet de pieken.”

Wordt er ook daadwerkelijk gemeten?

“De gemeente beschikt over vijf meetapparaten waarvan er één geplaatst is bij restaurant Pomodora. De uitslagen zeggen



“Ik vind dat er serieus onderzoek moet komen naar de luchtkwaliteit, meten is weten”



De WHIS*wall van 4Silence, zonder ionisator

te weinig over de situatie verderop en worden beïnvloed door de scheepvaart. Er zijn meer meetlocaties nodig in Lent, vinden ook de gemeenteambtenaren.”

Wat kan fijnstof voor problemen geven bij mensen?

“Volgens de GGD veroorzaakt fijnstof onder andere COPD en hart- en vaatziekten. Volgens de RIVM-site ligt Lent regelmatig in code geel, wat de levensverwachting verlaagt met zo'n drie procent.”

Wat zijn de plannen?

“Met bewonersgroepen en ambtenaren formuleren we nu een meetplan en moge-

lijke oplossingen. Dit gaan we in december aanbieden aan de gemeenteraad. Ook de gemeente vindt dat er serieus onderzoek moet komen, meten is weten. Tot slot werk ik met een groepje studenten van de engineering-opleiding van de HAN aan meetapparaten en een meetplan met sensoren, om op die manier geluid en fijnstof te meten. De zo verkregen database kan dan gekoppeld worden aan de gegevens van het RIVM en de gemeente. Ik hoop van harte dat de gemeente het plan goedkeurt.”

Welke oplossingen zie je?

“Een eenvoudige maatregel zou zijn de middenberm te beplanten, denk aan een tiny forest. Dit geeft een bewezen reductie van stof en geluid. De gemeente zou ook kunnen investeren in een lage geluidswal met groen aan de huizenkant, met daarbovenop een ionisator. Met behulp van zwakstroom worden hiermee stofdeeltjes samengeklonterd, waarna het in bakken eronder valt. De wijkraadgroepen zouden graag zien dat de gereden snelheid op de Prins Mauritssingel verlaagd wordt met behulp van meer 50km-borden, flitspalen en optische versmalling.”

www.luchtmeetnet.nl



FAMILIE HENDRIKS

Ooit was Lent een bloeiend tuindersdorp. Daar is niets meer van over. In deze serie schenken we aandacht aan families die jarenlang het gezicht van Lent bepaalden. De vorige keer hebben we gelezen over de familie Hendriks, die aan de Bergstraat al drie generaties lang een tuindersbedrijf runt. We zijn gebleven bij de broers Geert en Cor, die inmiddels in het bedrijf van vader Geert zijn opgenomen. De generatie van de beide broers (jaren '60) heeft veel betekend voor Lent. Een periode van investeren, geld verdienen en herinvesteren. We spreken Cor en zoon Geert-Jan over hoe het hun verder verging.

TUINDERSVERHALEN (AFLEVERING 18)

Spanning aan de keukentafel

Cor: "Geert en ik hadden interesse om de kwekerij over te nemen. Twee broers werden boekhouder en onderwijzer. Een andere broer en mijn zus gingen werken op de Radboud. In 1962 kwamen wij in het bedrijf van mijn vader. In 1963 volgde een zeer strenge winter." Deze winter is al vaker beschreven in Lentse Lucht. Opvallend is dat deze winter door iedere geïnterviewde tuinder wordt genoemd. Hij moet veel indruk hebben gemaakt. Het geeft ook de bezorgdheid aan die er continu was. Tuinders waren volop aan het investeren, verdiende centen werden direct geherinvesteerd. De risico's die dit met zich meebracht, uitten zich in zorgen die aan de keukentafel werden besproken. Een strenge winter als die van 1963 blijft dan ook lang in het geheugen gegrift.

Lent is toonaangevend geweest voor de tuinbouwsector in Nederland. Lent was in zijn hoogtijdagen belangrijk voor de ontwikkeling van producten en technieken zoals deze vandaag de dag nog in de sector worden gebruikt. Bovendien is het belangrijk geweest voor de mensen uit Lent zelf, Nijmegen en omgeving. Mensen hebben hier uit het niets welvaart voor zichzelf en anderen gecreëerd. Met recht dus een dorp met een rijke historie om trots op te zijn!

Uitbreiding in de Zandsestraat

In 1968 trouwden Cor en Corrie Maaswinkel (1942.) Ze kochten een stuk grond naast de kwekerij en bouwden er een bungalow. Broer Geert nam het huis van zijn ouders over. Vader en moeder verhuisden naar een huis aan de Laauwikstraat, maar kwamen later terug naar de Bergstraat waar zij beiden stierven in 1997, kort na elkaar. De kwekerij aan de Bergstraat groeide uit tot een bedrijf

van meer dan twee hectare, waarvan meer dan de helft was bebouwd met kassen. Men specialiseerde zich op twee teelten, Saintpaulia en Kalanchoë. Naarmate de tijd vorderde viel Saintpaulia af en ging men geheel over op de teelt van Kalanchoë. Cor

en Corrie kregen drie kinderen, Anita (1969), Geert-Jan (1971) en Patrick (1976). In 1980 werd opnieuw een grote investering gedaan. Er werd een perceel van twee hectare gekocht aan de Zandsestraat in Bemmelen, waar een nieuw huis op werd gebouwd en wederom een flinke kas. Cor, Corrie en hun kinderen verhuisden naar deze plek; Geert bleef in de Bergstraat.

Onze focus ligt dan ook op teelten die niet geschikt zijn voor grootschaligheid

Een volgende generatie

Ook de Bergstraat ontkomt niet aan de Waalsprong en in 1997 verkopen Cor en zijn broer de kwekerij aan de gemeente Nijmegen. In 2004 wordt er op de grond van de gebroeders Hendriks een prachtig sportpark geopend. In het jaar 2000 stapte broer Geert uit de kwekerij en richtten Geert-Jan en Patrick G.J. Hendriks C.V. op. Geert-Jan en Patrick gaan het bedrijf leiden en vader Cor wordt stille kracht achter alle activiteiten op de kwekerij. Geert-Jan: "Pa is veel op de kwekerij te vinden. Hij kiest zelf wanneer hij komt en gaat, maar eigenlijk is



Van links naar rechts aan het werk in de kas, Samuel, Sevi en Xander

hij er veel te veel. Hij vindt het gewoon te mooi. We hebben heel veel jongelui bij ons werken en hij vindt het prachtig om al die verhalen in de koffiepauzes aan te horen.” Als Cor en Corrie naar Bemmelerhuizen neemt Patrick het huis aan de Zandsestraat over. Geert-Jan en Bianca wonen dan inmiddels in de bungalow aan de Bergstraat. In 2002 wordt zoon Luc er geboren. Ook aan de Zandsestraat worden er kinderen geboren. Patrick en zijn vrouw Mirjam (1977) worden trotse ouders van Naud (2007) en Stan (2010).

Afscheid van een plantje

De Waalsprong heeft natuurlijk veel impact gehad op de tuinbouw in Lent. Maar misschien nog wel van meer invloed voor Lent was de schaalvergroting in de Nederlandse tuinbouw. Kwekerijen werden alsmaar groter; in het Westland zijn tegenwoordig bedrijven van tien hectare heel normaal. Veel kwekerijen in Lent konden de concurrentie niet meer aan en verdwenen. Geert-Jan: “Ook wij hebben hiermee te maken gehad. De Kalanchoë is een massaproduct geworden. De marges zijn ontzettend klein. Wij hebben voor dat product een te kleine kwekerij. Wij hebben hier iets meer dan een hectare en zijn ons gaan specialiseren in andere producten.” In 2019 is men definitief gestopt met het telen van Kalanchoë, het plantje dat een halve eeuw zoveel voor de familie heeft betekend. De afgelopen jaren is men zich steeds meer gaan toeleggen op planten als Gynura, Tradiscandia Nanouk en Basella. Geert-Jan: “Het zijn nicheproducten, die we verhandelen via het bemiddelingsbureau in Naaldwijk en Aalsmeer. Onze focus ligt dan ook op teelten die niet geschikt zijn voor grootschaligheid. Basella Alba is daar een mooi voorbeeld van. Vroeger werd deze teelt gekweekt door de gebroeders Jan en Wim van Kempen in Lent. Wij hebben zaad van hen overgenomen en zijn nu, naar mijn weten, de enige kweker in Europa die ermee op de markt komt.” Ander jong plantmateriaal importeren Geert-Jan en Patrick uit Indonesië. De stekjes komen zonder wortels naar Neder-



Bouw huis Bergstraat nr 14 waar nu Geert-Jan en Bianca wonen (1968)



Huidige kwekerij met huis waar nu Patrick en Mirjam wonen (1995)

land. Menige Lentse jongere heeft in de afgelopen jaren bij Geert-Jan en Patrick deze stekken in een potje gestoken. Nog steeds vinden jongens en meisjes uit Lent er hun eerste baantje.

Covid

In deze tijd is de vraag hoe het hen nu vergaat niet te vermijden. Geert-Jan: “In het begin van het jaar was het moeilijk. De totale bloemenhandel kwam tot stilstand en ook wij moesten afwachten wat er zou gebeuren. Maar doordat mensen veel thuis moesten blijven kwam de handel weer op gang. We kunnen zeggen dat wij van de dip in het voorjaar volledig zijn hersteld. Waarschijnlijk zullen wij hetzelfde draaien als andere jaren. Voor de lange termijn kijken we wat de toekomst ons zal brengen. Of onze kinderen interesse krijgen om in het bedrijf te stappen, wachten we rustig af. We gaan iedere dag met plezier naar ons werk, dat vinden wij het allerbelangrijkst.”



U kunt u nu ook

Online een afspraak maken

Maar bellen kan natuurlijk ook
gewoon: 024 360 64 22



www.dierenklinieklent.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

**In de Betouwstraat 42
6511 GD Nijmegen
Tel.: 024-3233160**

www.schoenmakerijtweehuysen.com

duqaat
moderne boekhouders



☎ 024 234 01 02

✉ info@duqaat.nl

www.duqaat.nl

Help mijn kind raakt me zo met zijn/haar gedrag!

Jij bent die ouder:

- Die graag liefdevoller zou willen reageren op zijn/haar kind.
- Waarbij dit niet lukt omdat je kind je raakt met zijn/haar gedrag.
- Die open staat om naar je eigen verhaal te kijken.

Als **Kindertolk®** vertaal ik het gedrag van je kind naar een boodschap voor jou. Wat wil je kind je vertellen met zijn/haar gedrag.

Wat ouders zeggen:

- Ik kan nu als een liefdevolle ouder reageren.
- Ik voel meer ruimte voor mijn kind.
- We zijn weer een team.
- Ik voel nu meer rust als er emoties zijn bij mijn kind.
- Ik voel me meer in verbinding met mezelf en mijn kind.

Nieuwsgierig?



Anke Zegers
Kindertolk & Fysio-coach
www.ankecoaching.nl
mail@ankecoaching.nl
0619214345



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Leon Pennings
Annemieke de Grood
Stef de Grood**

**Berg en Dalseweg 172
6522 CC Nijmegen
024 - 323 33 66**

www.tandarts-villawesthof.nl

GEZOND VERZEKERD HET NIEUWE JAAR IN!

ZORG EN WELZIJN

Met een laag inkomen of hoge kosten is het leven niet altijd makkelijk. Ook in Nijmegen zijn er mensen die maar moeilijk rond kunnen komen. Sommigen leven al lang op deze manier, anderen hebben er recentelijk mee te maken gekregen, bijvoorbeeld doordat iemand zijn baan is kwijtgeraakt door Corona.

Een onvoorziene uitgave als een kapotte koelkast of een ziekenhuisbezoek kan een flinke deuk slaan in je budget. Of wanneer de kinderen weer nieuwe kleding of een laptop nodig hebben. In Nijmegen zijn gelukkig veel regelingen om mensen met een laag inkomen te ondersteunen.

Veel informatie over regelingen van de gemeente Nijmegen, zoals bijvoorbeeld bijzondere bijstand, de meedoen-regeling of de busvoordeelpas, kun je vinden op de website van de gemeente Nijmegen: www.nijmegen.nl

Een van de regelingen waar je misschien ook gebruik van kunt gaan maken is de Collectieve Aanvullende Zorgverzekering (CAZ) De gemeente heeft voor mensen met een laag inkomen de CAZ verzekering. De verzekeraars CZ en VGZ geven hierbij korting en de gemeente betaalt een deel van de premie. Deze zorgverzekering kan voordeliger voor je zijn als je veel zorgkosten hebt.

De aanvullende zorgverzekering is uitgebreid met extra vergoedingen voor bijvoorbeeld brillen, fysiotherapie en medicijnen. Ook is het eigen risico meeverzekerd. Hierdoor krijg je dus niet achteraf nog rekeningen die betaald moeten worden. Dat geeft rust.

In december is het weer tijd om je zorgverzekering eens onder de loep te nemen. Past jouw verzekering nog bij je huidige situatie? Misschien heb je wel iets extra's nodig in het aankomende jaar?

Wil je weten of je voor de CAZ in aanmerking kunt komen? Kijk dan op de website: www.gezondverzekerd.nl

Kom je er niet uit? Maak dan een afspraak bij Stip Noord. Wij kijken graag met je mee en helpen je verder, zodat je gezond verzekerd het nieuwe jaar in gaat.

Adres: Thermionpark 16 in Lent. Stip Noord is geopend op dinsdag van 13.00u tot 17.00u en op donderdag van 9.00u tot 13.00u. **Je kunt een afspraak maken via de Stiplijn (tel. 024-3502000, dagelijks bereikbaar van 9.00u-17.00u) of bij de Stip.**



Gabi Verzuu COÖRDINATOR STIP NIJMEGEN-NOORD:

LENTSE WOLKJES

Mama in jouw Kracht. Kom lekker sporten als de kids naar school zijn, op bed liggen of neem ze mee in de buggy/draagzak! ZwangerFit / MamaFit / VrouwFit / Ouder-Kind Fit & Yoga. App of bel: Ushi: 06-53723616 www.mamainjouwkracht.nl

Jos Rensen, de goed gestemde pianostemmer; al ruim 35 jaar de vakman voor uw piano. Bel 06-23837559 voor een afspraak. Ook voor de juiste toon in tweedehands piano's. Uw goede stemming is een piano waard en uw piano een goede stemming! www.rensenpianoservice.nl

Druk en tóch lekker, gezond en verantwoord eten? **Anneke kookt!** Iedere dinsdag een vegan&bio afhaalmaaltijd vanaf €7,50. Elke vrijdag twee soorten soep én een lekker taartpuntje voor het weekend. Actuele data: www.lovinglywholesome.nl/ afhaalmaaltijden of meld je aan voor de nieuwsbrief.

Wil je **aktief zwanger** zijn? Dat kan ook in Lent. Kijk voor informatie op www.aktiefzwanger.nl. Ineke Dijkstra verzorgt deze lessen in De Ster op woensdagavond om 20.00 uur.

Dag mooie, drukke vrouw. Ervaar je stress? Woon je in je hoofd? Heb je lichamelijke klachten? Je lichaam heeft alle antwoorden. Met aandachtige aanraking, liefdevolle aandacht en intuïtieve vragen hervind jij jouw Zachte Kracht d.m.v. massagetherapie in Lent. Vergoeding mogelijk. Sijtje Princen, 06-48856967, www.zachtekracht.nu

Hou je van massages? Heb je **ontspanning** nodig? In mijn Lentse massagepraktijk ben je in goede handen. Je krijgt een grondige reset. Ik combineer de westerse massagetherapie met de kennis van Ayurveda. Van harte welkom! Sonja Gobec, 06-1860 3759, www.lavendelmassagetherapie.nl

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden?

Een particuliere mededeling of oproep kost € 4,00 en een zakelijke € 12,50. Voor sluitingsdatum (zie colofon) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl.

Uw woning verkopen?

Kies voor zekerheid en expertise van
Strijbosch Thunnissen Makelaars

024 365 10 10 | stmakelaars.nl

Al ruim 85 jaar uw specialist op het gebied van

- ✓ Verkoop
- ✓ Aankoop
- ✓ Taxaties
- ✓ Hypotheken
- ✓ Verzekeringen



Strijbosch Thunnissen
DYNAMIE Makelaars



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



Tuinontwerp, realisatiebegeleiding en onderhoud

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



15.000 m²
woonplezier
onder
één dak



OPENINGSTIJDEN:

Ma t/m Do	10.00	- 17.30 uur
Vrijdag	10.00	- 21.00 uur
Zaterdag	10.00	- 17.30 uur
Zondag	12.00	- 17.30 uur

Zansen

EST. 1966
totaal wonen



Karstraat 95 Huissen | 026 326 99 00 ★★★★★ 9.1/10 klantwaardering

jansentotaalwonen.nl



DE KLEINE KERN KRAP BIJ KAS

DORPSNIEUWS

U wandelt of fietst vast wel eens langs het dierenparkje De Kleine Kern, gelegen naast verzorgingstehuis St. Jozef aan de Lentse Schoolstraat. Nee? Gauw een keer doen! Dit dierenparkje wordt geheel gerund door vrijwilligers. De drijvende kracht is Riet Jansen, die op een steenworp afstand van het parkje woont. Haar overbuurvrouw, Anneke Bruinsma, startte spontaan een donatie-actie op Nextdoor, toen ze van Riet hoorde dat de kas opdroogt.

Dierenparkje

Riet verzorgt samen met drie andere vrijwilligers de dieren. Er wordt volgens een vast rooster gedraaid. Riet: "In de ochtend ben je al gauw drie uur bezig met het voeren, schoonmaken van de hokken en medicatie geven. 's Avonds wordt er ook een ronde gedaan, voordat de kippen op stok gaan. Ik doe het met groot plezier en je krijgt er veel voor terug. De dieren herkennen je en in de loop der jaren heb ik een band met ze opgebouwd. Ieder dier heeft een naam, dat is wel zo prettig en praktisch, want dan weet je onderling over welk dier je het hebt." Er zijn herten, schapen, geiten, konijnen, kippen, ganzen en er is een volière met allerlei soorten vogeltjes. Sinds kort is er een verwarmingselement voor de nacht.

Stukje geschiedenis

De Kleine Kern bestaat inmiddels 43 jaar. In 1977 kwam het op de plek waar eerst een school stond. Het fungeerde al snel als een ontmoetingsplek voor ouders met kinderen en bewoners van St. Jozef. Nog steeds is het een komen en gaan van ouders met hun kroost en ouderen die er graag op een bankje in het zonnetje vertoeven.

Corona en financiën

Nee, de dieren hebben geen corona opgelopen, maar door de coronacrisis kunnen er geen Open Dagen plaatsvinden. Normaal is het parkje iedere derde woensdagmiddag open en krijgen kinderen en hun ouders een rondleiding; de donatiepot staat dan klaar. Ook de huis-aan-huis-collecte kan nu niet doorgaan. Maar er waren wel een aantal zieke dieren, waardoor er veel onkosten zijn gemaakt. Riet: "Een dierenartsconsult is al gauw € 125 per dier. Verder zijn er natuurlijk de kosten van voer, stro en hooi, maar ook het hoeven van dieren, het scheren van de schapen en vergeet het onderhoud van het parkje zelf niet. Je komt al gauw op een bedrag van € 500 per maand." Anneke heeft zelf geen tijd om te helpen, maar door een oproepje op Nextdoor te plaatsen, hoopt zij haar steentje bij te dragen. Haar kinderen, Olivia en Jelle, die meegegaan zijn op onze privérondeleiding, zijn onder de indruk van de kleurrijke vogeltjes. Ook de konijnen en geitjes krijgen volop aandacht. Wel oppassen voor de scherpe hoorntjes!



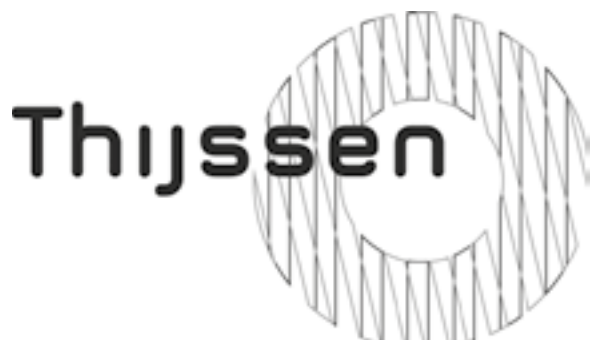
Riet Jansen-Goosens en Gerrit van Binsbergen

Vrijwilligers gezocht

Naast financiële middelen zoekt het dierenparkje ook vrijwilligers. Riet: "Het is zo heerlijk om mee bezig te zijn; lekker buiten, en de dieren verdienen het stuk voor stuk. Maar je bent wel 1 à 2 dagen per week gebonden." Voor wie dat niet wil, maar De Kleine Kern een warm hart toedraagt: NL50 RABO 0315571098 ten name van 'Stichting De Kleine Kern'.

TEXST Anne-Rie Bus ● BEELD Astrid Mutsaars, Lenny Rijken

**Welkom...
in de Wereld van**



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

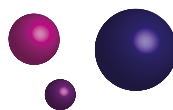
www.oogzorginbemmel.nl

**Drukwerkspecialist
in klein en groot
formaat**



Koopmansweg 2, 6515 AL Nijmegen (Oosterhout)
t [024] 34 54 124 info@drukwerkfabriek.nl
www.drukwerkfabriek.nl

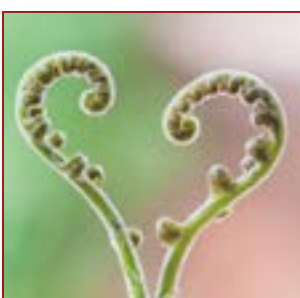
Mieke Stapelkamp



Het Buske 79, 6663 KP Lent
06 21 64 86 21

De combinatie van Oost en West

Praktijk voor **Fysiotherapie,**
Oedeemtherapie, Acupressuur
Bowen, Fascie Technieken,
Triggerpoint Reset, VIP en
Traject voor Chronische Pijn
www.miekestapelkamp.nl



Relatiewerk

*"Hadden we dit maar véél eerder gedaan!"
"Hoe je een relatie 'doet', dat leer je hier."*

**Een half jaar werken
aan je relatie**

**10 dagen - 10 stellen -
5 weekenden**

Op een mooie locatie
bij Nijmegen.
Start begin januari 2021.

Meer informatie

www.maaupositiefverschil.nl/relatiewerk

Schrijf je nu in!

fенно@maakpositiefverschil.nl

**Geef SAMEN een boost aan je relatie,
vóórdat het scheef gaat.
Haal het beste in jezelf en elkaar naar boven.**

Fенно Meijer en Mieke de Wit
geven samen relatietherapie.
Prettige gesprekslocatie in Oud-Lent.



**Relatietherapie direct
nodig? Maak dan NU
een afspraak!**

Mail of bel

fенно@maakpositiefverschil.nl of
06 - 336 761 65

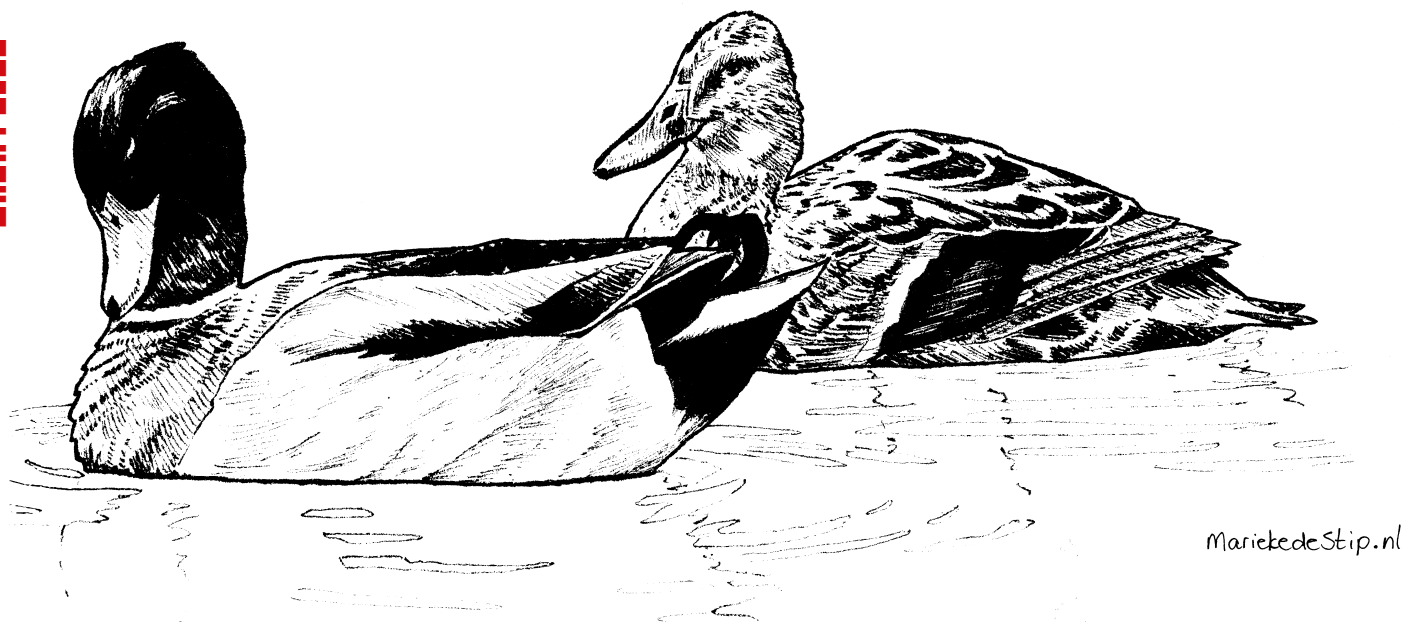
**Vroegboekorting
halfjaartraject**

10% tot 15 december 2020
Gebruik code LL1020



WILDE EEND

OPEN LUCHT



Dit jaar is uitgeroepen tot het jaar van de wilde eend. Dat wordt feestelijk gevierd zou je zeggen, maar daar is geen reden voor. Het gaat namelijk helemaal niet goed met de bekendste eendensoort van Nederland. Telde Nederland in het jaar 2000 nog zo'n 500.000 broedparen, dat aantal ligt nu ongeveer 20 procent lager. Deskundigen staan voor een groot raadsel, want elders in Europa gebeurt dit niet. In Nederland verdwijnen duizenden jonge eendjes als sneeuw voor de zon. Vroeger overleefden veel jonge eendjes de eerste levensfase ook niet, maar dat werd gezien als normaal. De totale eendenpopulatie bleef tenminste stabiel. De eendennatuur is nu eenmaal ingesteld op grote verliezen. Eenden produceren omvangrijke nesten, vaak zijn er meer dan tien jongen. Dit betekent dat de soort als voedsel dient voor een aantal predatoren. Mikkend op een stabiele populatie in de tijd betekent dit, dat van een ouderpaar plus twaalf jongen er na een jaar nog maar twee dieren over zijn. Niet alleen de wilde eend is slachtoffer van de achteruitgang. Ook de populaties van kuifeenden en tafeleenden lopen terug, terwijl de kraakeend juist weer enorm toeneemt de laatste jaren.

Nederland is met al zijn wateren een typisch eendenland. Jarenlang was de eend de meest voorkomende watervogel. In plat Amsterdams wordt hij liefkozend 'drijfseissie' genoemd, in tegenstelling tot alle andere vogels, die 'seissies' genoemd worden. Sinds de jaren negentig van de vorige eeuw gaat het dus bergafwaarts met de eend. In dit jaar van de eend wordt door SOVON Vogelonderzoek uitgezocht wat de oorzaken van de achteruitgang zouden kunnen zijn. Ook het feit dat er meer mannen dan vrouwen voorkomen is onderwerp van onderzoek. Tot slot is SOVON geïnteresseerd in de

verhouding tussen wilde en tamme eenden. Veel eenden in parkvijvers, grachten en sloten zijn behoorlijk tam. Dat zijn eenden die ooit gevangen zijn en doorgefokt als siervogel. Vervolgens ontsnapten ze weer of werden vrijgelaten. Ze lijken vaak bedrieglijk veel op de wilde eend, maar zijn te ontmaskeren aan kleine veranderingen in het verenkleed. Het kan bijvoorbeeld gaan om een paar witte veertjes op een plaats waar ze niet horen. Ze staan bekend onder de weinig flatteuze naam 'soepeenden'. Om het onderzoek zo breed mogelijk te maken worden burgers ingeschakeld bij het onderzoek. *Citizen Science* heet dat, de burger als wetenschapper. Onlangs las ik over een jager die eenden schoot omdat die "toch nergens toe dienden". Dit is een misvatting, want de eend vormt een onmisbare schakel bij de verspreiding van plantenzaden. Het voortbestaan van moerasbegroeiing is zelfs afhankelijk van eenden.

Vooruitlopend op de onderzoeksresultaten lijken het grillige voorjaarsweer van de laatste tijd en het chronisch tekort aan insecten een rol te spelen bij de teruggang van de eendenpopulatie. Ook het biotoop is aan geleidelijke veranderingen onderhevig. Het zou best kunnen dat residuen van geneesmiddelen in het oppervlaktewater een rol spelen in dit verband. Stoffen met hormonale werking zouden de voortplanting wel eens kunnen verstoren. Er is nooit eerder onderzoek gedaan naar de specifieke gevolgen voor de wilde eend. Zoals heel vaak lijkt een combinatie van ongunstige factoren de oorzaak. Aan het eind van dit jaar worden de onderzoeksresultaten bekend gemaakt en kunnen we wellicht actie ondernemen.

TEXST Johannes

ILLUSTRATIE Marieke van Stippent (referentie: Bjorn Peters)

“Mijn visie is dat je kinderen niet jong genoeg in contact kunt brengen met de natuur”

PATRICIA EIKELENBOOM

IN BEELD

Deze keer brengen we Patricia Eikelenboom (39), woonachtig in woongemeenschap Eikpunt op Plant je Vlag, in beeld. Zij is ZZP-er van Beleef de Natuur en probeert vooral jongeren liefde bij te brengen voor de natuur. Zij doet dat binnen en buiten scholen, en haar activiteiten vallen binnen de driehoek ‘duurzaamheid, milieu en natuur’.

Waar komt je passie voor de natuur vandaan?

“In mijn vroegste herinneringen zit ik altijd tussen de bloemen en vang sprinkhanen en spinnen. Ik groeide op aan de rand van Streefkerk en zag de padden en de kikkers om me heen springen. De weilanden rond ons huis waren mijn speeltuin.”

Wat houdt jouw werk in?

“Ik richt me grotendeels op kinderen en jongeren. Het begon allemaal toen natuurjuf Marjon van der Steen me vroeg om te assisteren bij een natuurclubje in het dorpje Ooij. Het clubje was ontstaan in samenwerking met de kinderopvang en de plaatselijke school. In korte tijd groeide het aantal kinderen van 8 naar 16. Het programma bedachten we zelf en het uitgangspunt was dat het een buitenactiviteit moest zijn. We werkten met thema's zoals wilde planten zoeken en daar eten van maken, kampvuur leren maken en ook het nemen van een stormbaan die we zelf maakten met geleende touwen.”

“Het werk in Ooij inspireerde me om ook zoiets op te zetten in Lent. Dat werden de Sprokkelbos Avonturiers. Mijn visie is dat je kinderen niet jong genoeg in contact kunt brengen met de natuur. Ze leren zo spelenderwijs respect te krijgen voor alles

wat leeft en dat je zuinig om moet gaan met de schaarse natuur die er nog is. Het geeft de kinderen ook rust in deze woelige coronatijd. We sluiten aan op de behoefte van de kinderen. We bedenken wel thema's, maar als een kind iets anders wil vinden we dat ook goed. Deze zomer had ik bijvoorbeeld een les over kriebelbeestjes. Eén van de kinderen wilde graag naar de vlinderbrug. Daar kun je van dichtbij de bloemen van de vlinderstruik bekijken. We zagen veel vlinders op de bloemen zitten en dan vindt de natuurbeleving daar plaats, anders dan wij van te voren hadden bedacht. Het leuke van kinderen is dat ze heel erg in het moment leven. Daar kunnen wij als volwassenen nog van leren.”



Werk je ook met volwassenen?

“Ja, in principe wel. Graag zou ik weer workshops geven op festivals, als die weer mogen. Ik verzorg ook bedrijfsuitjes. Ik ga dan met de deelnemers bijvoorbeeld sporen zoeken en vraag er foto's van te maken. Ook geef ik ze een quiz mee met natuurvragen. Ik zorg voor koffie en thee en iets lekkers, en aan het eind maak ik de winnaar bekend.”

Heb je nog wensen voor de toekomst?

“Als mijn kinderen, die nu twee en vier zijn, naar school gaan, wil ik meer lessen op scholen gaan geven. Ik breng veel onderwijservaring mee, want ik was al docent op de MBO Helicon opleiding te Apeldoorn als activiteitenbegeleider natuur en welzijn. Ook was ik ooit reisleader in Peru. Ik hoop mijn vergaarde kennis over te kunnen brengen op jongeren én volwassenen.”