

LENTSE

LENTSE



Balans vinden • **In je zwangerschap**
• **Tijdens long covid**
• **Met biodanza**
• **In de natuur**

Aan Lentse Lucht werken mee

omslagbeeld *Lent als kraamkamer* - Jochem van Gelder



Martin Bos



Suzanne Botterman
Zambon



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Jochem van Gelder



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Mirjam Kabki



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart

WORK IT MAMA!

VERANTWOORD FIT
NA JE ZWANGERSCHAP

ZIEN WIJ JOU IN
ONZE MOMMYJIM?

Scan de QR code
voor meer informatie of
om je aan te melden.

WWW.MOMMYJIM.NL

Minigraver

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

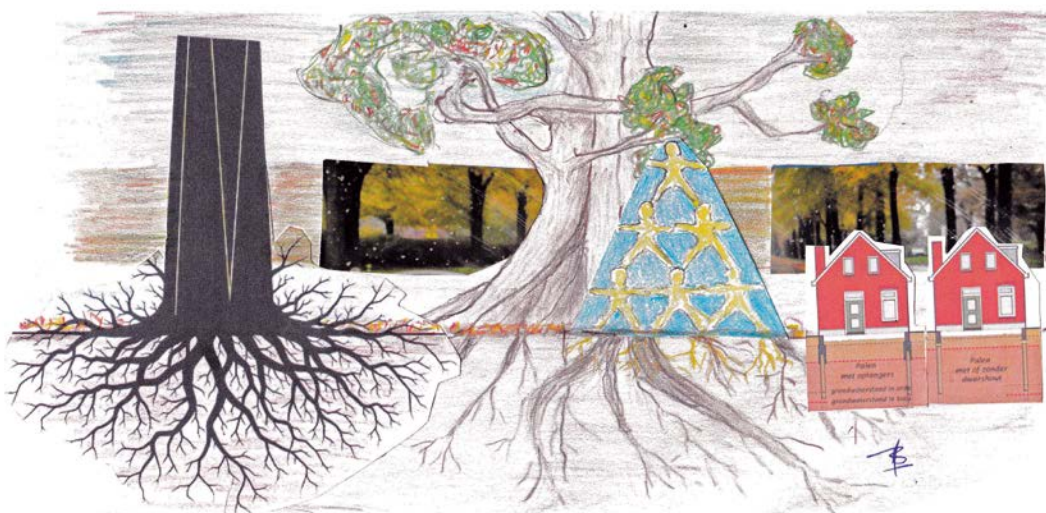
Fundamenten

Uit de lucht

Het einde van het jaar nadert, de meeste blaadjes liggen ondertussen op de grond en ook dit blad is (blijkbaar) weer op de deurmat gevallen. Zoals elk jaar wanneer het buiten guurder wordt, trekken we meer naar binnen in onze warme huizen. Het is de tijd waarin men adviseert om die tijd van cocoonen ook echt te gebruiken om bij jezelf naar binnen te kijken, naar je fundament... Zal het toeval zijn dat dat fundament ook de rode draad lijkt deze maand?

Maar eerst iets anders. Het zou kunnen dat de naam onder dit stukje doet denken aan de rubriek 'ontmoetingen'. Dat klopt, maar zoals een boom haar blaadjes laat vallen, laat ik deze rubriek los omdat het voor deze 'reporter' tijd is voor iets nieuws. Toch waren de reacties te enthousiast om de rubriek zomaar verloren te laten gaan. Dus ben je iemand met een passie voor schrijven en voel je je geroepen om deze rubriek over te nemen? Meld je dan vooral bij de redactie. Want laten we eerlijk zijn, in deze maatschappij zijn ontmoetingen onverminderd belangrijk als fundament voor een fijne buurt.

Een fundament is allereerst een term voor de basis van een gebouw, zoals je kunt lezen in het artikel over het patroonaatsgebouw waar het huidige 'witte huis' op is gebouwd. Hoe mooi dat we



niet afhankelijk zijn van foto's. Want wanneer mensen elkaar verhalen blijven vertellen en iemand zo handig is om een maquette te maken, behouden we toch een beeld van een markant Lents gebouw. Het fundament voor een maatschappij zit ook in het kennen van de geschiedenis. Zo kan de liefhebber van geschiedenis in deel 25 weer verder lezen over Huize Doornik. Maar ook leren van de geschiedenis van jonge vrouwen in het studentenverzet die nooit vergeten raakt dankzij het Lène Coenderspad.

Mocht je dichterbij je eigen fundament willen komen, lees dan over het thuiskomen bij jezelf met behulp van biodanza,

of laat je inspireren door Nico die dagelijks in contact staat met de natuur. Maar vergeet nooit dat een fundament niet op 1 heipaal kan staan. Als therapeut weet ik hoe essentieel een netwerk is, dus lees ook vooral over hoe jij je kunt verbinden met anderen in onze buurt. Misschien ga jij voor ontmoetingen bij theater de Klif, of toch lekker naar de kerstinloop in de Dorpsschuur? Laten we open blijven staan voor deze echte ontmoetingen, waardoor we samen met die ander onderdeel worden van het fundament van onze (lokale) maatschappij.

tekst Marije Brand • beeld Janneke Jansen

Colofon

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

Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht?

Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email

naar bezorging@lentselucht.nl. De sticker wordt dan zo snel mogelijk bij je 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.

Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: Nezzo. Oplage: 5.500 exemplaren.



Sluitings-
datum kopij
dinsdag 2
dec 2025

Leven met long covid

de onzichtbare gevolgen van een 'bijna vergeten' virus

Gezondheid

Meer dan vier jaar na het begin van de pandemie lijken de meeste mensen het coronavirus grotendeels te zijn vergeten. Maar voor een groeiende groep blijft het virus dagelijkse realiteit. Zij leven met long covid (ook wel post-covid genoemd): langdurige klachten die maanden, soms zelfs jaren na een besmetting aanhouden. Ook in Lent worstelen veel mensen met vermoeidheid, concentratieproblemen en een lichaam dat niet meer doet wat het ooit kon. Drie inwoners vertellen hun verhaal, in de hoop meer bewustzijn, kennis en begrip te kweken. In het kader geeft huisarts Franca Ruikes toelichting vanuit haar medische ervaring.



Drieënhalf jaar geleden kreeg **Mark Koopman** (52) corona, precies op het moment dat Nederland weer 'van het slot ging'. In het begin leek het op een gewone griep, met keelpijn en spierpijn. Maar de klachten verdwenen niet. "Na een paar weken kreeg ik moeite met ademen en zware pijn in mijn benen. Daarnaast was er die enorme vermoeidheid. Een ergotherapeut zei dat het vanzelf over zou gaan, maar na drie maanden wist ik: dit is niet normaal." De diagnose long covid volgde. "Bij mij zit het vooral in mijn benen," vertelt Mark. "In het begin kon ik nauwelijks de trap op. Mijn spieren waren zo stijf dat ik mijn benen amper kon buigen. Dat is iets verbeterd, maar ze blijven mijn zwakke plek."

Begrensd leven

Naast pijn in zijn benen en een extreem laag energieniveau kampt Mark met kortademigheid, migraine, concentratieproblemen, POTS en PEM (zie kader huisarts). "Ik moet goed op mijn grenzen letten, anders verergeren de klachten. Dan ben ik zo uitgeput dat ik alleen nog kan liggen." Zijn dagen zijn strak gepland. "Ik kan maar één activiteit per dag doen. Boodschappen doen is een dagtaak. Daarnaast moet ik overdag twee uur rusten." Werken is onmogelijk. "Dat doet pijn, want ik wil wel, maar mijn lichaam kan het niet." Voor corona was Mark een enthousiast wandelaar. "Ik liep lange afstanden, soms dertig kilometer per dag. Ik was net lid geworden van een wandelclub, maar heb dat meteen moeten opzeggen." Ook zijn

hobby fotografie heeft hij opgegeven. "Ik fotografeerde graag in de natuur, maar voordat ik daar ben, is mijn energie al op." Zijn gewone fiets heeft hij moeten inruilen voor een e-bike.

Stilstand en kleine successen

De ziekte heeft ook zijn sociale leven veranderd. "Ik ben heel saai geworden," zegt hij met een lach. "Samenkomen met meerdere mensen is al snel te veel. Spontane bezoeken lukken niet meer, en sinds mijn besmetting ben ik niet meer op vakantie geweest." Toch probeert hij vast te houden aan wat wél kan. Hij doet (aangepast) vrijwilligerswerk op de Joodse begraafplaats en helpt zijn vader één keer per week in de tuin. "Dat geeft me het gevoel dat ik nog iets beteken. Ik moet vaak even zitten, maar kleine successen maken me blij." Dat zijn situatie nauwelijks verbetert, frustreert hem. "Het maakt me soms verdrietig en moedeloos. Soms voelt het alsof ik het leven leid van een tachtigjarige. Al is mijn vader van boven de tachtig nog volop actief, dat is confronterend."

Onzichtbare groep

Wat Mark het meest dwarszit, is het gebrek aan aandacht en kennis. "Er is nog geen behandeling die helpt. Je moet het zelf uitzoeken, en dat voelt eenzaam. Soms lijkt het alsof de wereld denkt dat long covid niet bestaat." Zijn oproep is duidelijk: "Mensen met long covid zijn er nog steeds. Je ziet het niet aan ons, maar we zijn er wel!"



Mijn lichaam bepaalt het tempo

In december 2023 werd **Esther J. (49)** wat verkouden. Voor de zekerheid deed ze een coronatest: positief. “Het was niet mijn eerste besmetting,” vertelt ze. “Ik dacht: dat valt wel mee, ik ben er binnen twee weken vanaf.” Maar toen ze na de kerst weer aan het werk ging, merkte ze dat haar energie op was. “Ik hield het amper vol. Toen wist ik: dit is niet gewoon herstel.” De huisarts verwees haar naar een sportarts. Een fietstest liet zien dat haar waarden overeenkwamen met die van post-covidpatiënten. “Tot dat moment werkte ik nog halve dagen, maar de test en dat werken hadden mijn reserves volledig uitgeput. Ik moest me volledig ziek melden.”

Herstel met beleid

Vanaf dat moment begon een langzaam en moeizaam herstel. De uitslag van de fietstest gaf houvast, vooral het genoemde omslagpunt: de hartslag waarbij het lichaam meer melkzuur aanmaakt dan het kan afvoeren. “Met hulp van een fysiotherapeut en een hartslagmeter leerde ik herkennen wanneer ik over mijn grenzen ging. Als mijn hartslag ’s ochtends al hoog was, wist ik dat ik rustig aan moest doen.” Toch was dat niet het enige wat hielp. Wat volgens Esther het grootste verschil maakte, was haar jarenlange ervaring met Tai Chi, de Chinese bewegingskunst die draait om balans en aandacht. “Tai Chi heeft me geleerd goed naar mijn lichaam te luisteren. De houdingen doe je niet op wilskracht, maar vanuit ontspanning en

ademhaling. Dat bewustzijn helpt me om mijn grenzen te bewaken.”

Grenzen voelen en accepteren

Wandelen, een activiteit die ze altijd graag deed, werd een oefening in loslaten. “Ik wist nooit hoe ver ik zou komen. Soms moest ik meerdere keren pauzeren.” Ze merkte dat ze beter geen verwachtingen kan hebben. “Als ik van tevoren bedenk wat ik allemaal wil doen, raak ik teleurgesteld als het niet lukt. Daarom probeer ik de dag gewoon te nemen zoals die komt. Dat werkt beter.” Elke ochtend begint ze met Tai Chi of een boedhistisch ochtendgebed in haar tuin. “Dat helpt me om in verbinding te komen met mezelf. Ik vraag me dan af: hoe zit het met mijn energie vandaag, wat kan ik doen?”

Stilstand en groei

Hoewel post-covid zwaar is, ziet Esther ook wat het haar heeft gebracht. “Ik heb geleerd om echt te luisteren naar mijn lichaam, om naar binnen te keren. In zekere zin heeft het me dichterbij mezelf gebracht. Zes weken geleden had ik misschien zelfs gezegd dat ik deze ervaring niet had willen missen.” Toch blijft het een grillig pad. Onlangs laaide het virus opnieuw op, en dat wierp haar ver terug. “Het voelt alsof ik weer een half jaar achteruit ben gegaan. Gelukkig niet helemaal terug bij af, maar het is zwaar. Ik had het toch liever zonder deze ervaring gedaan.”

Lees verder op pagina 6



Er is niet één type longcovid-patiënt

*Interview met huisarts Franca Ruikes
(Huisartsenpraktijk Thermion, Lent)*

Wat verstaat u onder long covid?

“De term long covid kan wat verwarrend zijn. Mensen denken soms dat het om longproblemen gaat, maar het Engelse ‘long’ betekent ‘lang’. Het verwijst dus naar langdurige klachten na covid. Tegenwoordig wordt ook vaak de term post-covid gebruikt. Het gaat om klachten die langer aanhouden dan gebruikelijk: na een besmetting verdwijnen de meeste klachten binnen vier weken tot drie maanden, maar bij een deel van de patiënten blijven ze veel langer bestaan, soms zelfs jarenlang.”

Wat zijn de meest voorkomende klachten?

“De meest voorkomende klacht is een allesoverheersende vermoeid-

heid, soms zo ernstig dat mensen na een kort gesprek al uitgeput zijn. Daarnaast zien we veel cognitieve problemen, zoals concentratieverlies, vergeetachtigheid en 'brain fog'. Ook prikkelgevoeligheid voor licht en geluid komt vaak voor. Verder hebben veel patiënten last van Post-Exertionele Malaise (PEM) - een forse verergering van klachten na lichamelijke of mentale inspanning - en van het Posturaal Orthostatisch Tachycardiesyndroom (POTS), waarbij de hartslag sterk stijgt bij een houdingsverandering. Daarnaast zien we regelmatig het mestcelactivatiesyndroom (MCAS), met klachten die lijken op allergische reacties."

Is al duidelijk wat de oorzaak is?

"Dat is nog niet precies bekend. Onderzoekers denken aan verschillende oorzaken: achterblijvende virusdeeltjes die organen blijven belasten, een ontregeling van de darmen of een verstoorde reactie van het afweersysteem."

Hoeveel mensen ziet u hiermee in Lent?

"Een exacte registratie is er niet, maar in onze praktijk, met acht huisartsen, begeleiden we zo'n 25 tot 30 patiënten met forse klachten. Dat is waarschijnlijk slechts het topje van de ijsberg. Uit onderzoeken blijkt dat ongeveer één op de acht mensen na een coronabesmetting langdurige klachten houdt."

Wat betekent dit voor hun dagelijks leven?

"De impact is enorm. Sommige patiënten kunnen nauwelijks werken of hebben te weinig energie voor hun gezin en sociale contacten. Een korte wandeling of een simpele huishoudelijke taak kan al te veel zijn. Ze moeten voortdurend kiezen waar ze hun beperkte energie aan besteden."

Mijn lichaam is als een oude telefoon batterij

Toen **Thomas Klijn** (48) afgelopen januari ziek werd, dacht hij dat het om een **stevige bronchitis** ging. Hij hoestte veel en voelde zich beroerd, maar verwachtte snel herstel. Toch bleef de vermoeidheid aanhouden. "Begin februari werd ik opnieuw ziek. Ik dacht dat ik niet goed was uitgezeikt, maar het ging maar niet beter." Elke dag probeerde hij even naar buiten te gaan, maar zelfs een klein rondje lopen putte hem volledig uit. "Soms was ik blij als ik nog thuis kwam. De afstand die ik kon lopen, nam nauwelijks toe." Na een paar dagen ging Thomas weer aan het werk, maar de dagen verliepen moeizaam en hij moest veel pauzes houden. "Fietsen was moeilijk, ik had pijn op mijn borstkas en kon me slecht concentreren. Er kwamen allerlei vreemde klachten bij. Toen ben ik terug naar de huisarts gegaan." Zijn bloedwaarden waren goed, maar de klachten bleven. Het bleek long covid te zijn.

Balanceren met pacing

Na een moeilijke eerste periode leerde Thomas, nog voor de zomer, omgaan met zijn beperkte energie. Hij past, onder begeleiding van een ergotherapeut, pacing toe – een methode om rust en activiteit in balans te brengen. "Ik deel taken op in kleine stukjes, plan rustmomenten in en luister goed naar mijn lichaam. Liggen is het enige wat echt helpt om weer op te laden." Ook op zijn werk, bij een huisartsenpost, houdt hij daar rekening mee. "Ik heb in de zomer kunnen opbouwen van vier naar zes uur per dag. Dat gaat goed, en soms merk ik dat ik wat langer door zou kunnen, maar ik moet oppassen dat ik

mezelf niet overschat. Ik hoop mijn uren langzaam verder te kunnen uitbreiden." Tijdens zijn werk reserveert hij regelmatig een kamer om even te gaan liggen. "Dat klinkt misschien raar, maar die pauze helpt me de dag door te komen. En het levert me soms ook nog goede ideeën op."

Snel leeglopende batterij

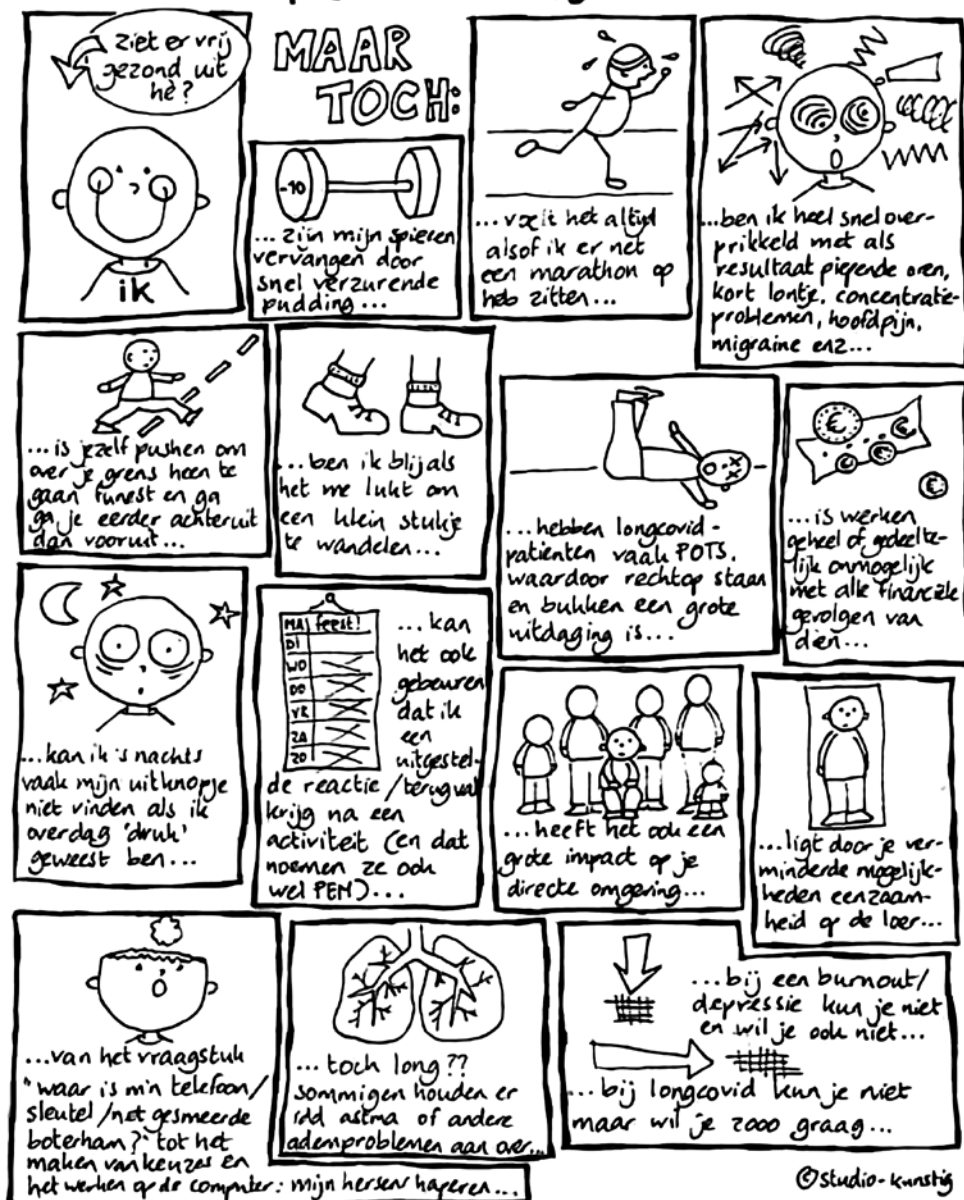
Thomas vergelijkt zijn lichaam met een oude telefoonbatterij. "In de ochtend heb ik nog wat energie, maar die loopt in de loop van de dag snel leeg. Ik moet een paar keer per dag opladen door te rusten." De vermoeidheid is anders dan hij vroeger kende. "Het is niet de moeheid van te weinig slaap of drukte, en ook niet die van een burn-out. Het is lichamelijk, alsof mijn systeem uitvalt. Soms gaat het even goed, maar dan krijg ik ineens spierpijn, een algemeen gevoel van malaise of doen mijn benen gewoon niet meer mee." Ook bij Thomas is sprake van inspanningintolerantie: bij overbelasting verergeren de klachten. "Als ik te veel doe, krijg ik de volgende dag de rekening gepresenteerd."

Gezondheid geen vanzelfsprekendheid

Thomas probeert positief te blijven en ook voordelen te zien. "Ik plan sociale dingen beter. De kwaliteit van één-op-één-momenten is hoger. En ik klaag minder - dat is fijner voor iedereen," zegt hij met een glimlach. Hoewel hij zijn oude energie mist, is hij dankbaar dat het de goede kant op gaat. "Ik besef nu des te meer dat gezondheid niet vanzelfsprekend is, en ik ben dankbaar voor fijne momenten en goede dagen."

LOÓÓÓÓÓÓNG - COVID

post - covid - syndroom



GAAT HET OOIIT OVER ??? GEEN IDDE...

illustratie Juudths

Wat kan de huisarts doen?

"Een luisterend oor is ontzettend belangrijk. Daarnaast geven we voorlichting en kijken we, zoals bij elke chronische aandoening, naar psychische, zingevings- en omgevingsfactoren die herstel kunnen bevorderen of juist belemmeren. We werken nauw samen met ergo- en fysiotherapeuten, en soms verwijzen we naar een sportarts of andere specialist."

Is er ook goed nieuws?

"Gelukkig wel. Ongeveer de helft van de mensen herstelt binnen drie maanden, en een groot deel binnen een half jaar. Slechts een klein percentage houdt langdurige klachten. Voor die groep is erkenning ontzettend belangrijk. Positief is, dat er veel onderzoek wordt gedaan naar long covid, onder meer binnen nieuwe post-covid expertisecentra in het land. Dankzij die aandacht komt er ook meer kennis over andere postinfectieuze ziekten, zoals Q-koorts, ME en de ziekte van Lyme. Dat vergroot de kennis én de erkenning."

Waar kunnen mensen terecht voor informatie of steun?

"Goede informatie is te vinden op www.thuisarts.nl, www.postcovid.nl en www.c-support.nu. En natuurlijk kunnen mensen met hun klachten bij de huisarts terecht. Alles wat je hindert, is het bespreken waard."

Eenduidige boodschap

Voor Esther, Mark en Thomas is het leven met long covid een dagelijks zoeken naar evenwicht. Ze hebben hun levensritme moeten heruitvinden, en soms daarin nieuwe waarden gevonden. De verschillen tussen longcovidpatiënten zijn groot: Mark leeft al meer dan drieënhalve jaar met ern-

stige klachten die nauwelijks verbeteren. Esther had vooral last van erge vermoeidheid en leek na bijna twee jaar bijna hersteld, maar kreeg onlangs een terugval. Thomas, die verschillende beperkende klachten ervaart, kon binnen een half jaar zijn werkuren weer opbouwen en zelfs voorzichtig beginnen met hardlopen.

Hun boodschap aan de buitenwereld is echter hetzelfde: neem long covid serieus. Want hoewel het virus voor de meesten verleden tijd is, komen er nog steeds nieuwe patiënten bij en leven velen dagelijks met de ontwrichtende gevolgen.

tekst en beeld Anouk de Graaf

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

De fietsendokter

Robbert Baggerman
Weverstraat 11, 6663 AV Lent
Di, Woe, Vrij 09.00 tot 12.00
13.00 tot 17.00
Donderdag 13.00 tot 17.00
18.00 tot 20.00
Zaterdag 09.00 tot 12.00
Zondag en maandag gesloten

Reparatie op afspraak! 06 18538212
www.defietsendokter-lent.nl



FRUITBEDRIJF - LANDWINKEL
CADEAUS - BOERDERIJTERRAS
VERGADEREN - CAMPERS

dewoerdt.nl - Ressen



Wijkkliniek CWZ Waalsprong

Spreekuren van bijna alle specialismen bij jou om de hoek. Makkelijk en vertrouwd.



EEN LEVEN LANG GEZOND BEWEGEN VOOR IEDEREEN

het gymlokaal



Wie zijn wij?

Het Gymlokaal Lent is een sport boutique met een nieuwe verfrissende kijk op fitness. Waar Lifestyle Coaches voor jou persoonlijke en hoogwaardige trainingsprogramma's maken. Een sport boutique waarin persoonlijke begeleiding gecombineerd wordt met onder andere de nieuwste trainingstechnieken voor fitness op maat in 30 minuten.

Onze diensten

- Sporten onder begeleiding van geschoolde trainers.
- Groot aanbod aan verschillende groepslessen!
- Om de drie maanden wordt de voortgang opgemeten.

Contact

Contact
024 - 204 5002
www.gymlokaal.com
info@gymlokaal.com

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

ESPÉRANCE

ECHOCENTRUM

In het prachtige Thermion gebouw in Lent bevindt zich Echocentrum Espérance.
Al ruim 15 jaar specialist in medische echo's tijdens de zwangerschap zoals de 20-weeken echo.

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog



Thermionpark 11 in Lent
www.echocentrum-espérance.nl



Het Patronaatsgebouw

Historie

Tot 1936 stond er een patronaatsgebouw in Lent. De kerk was eigenaar en het voorste deel van het gebouw werd gebruikt als dorpshuis. Het achterste deel werd verhuurd aan de ABTB ofwel de Algemene Boeren en Tuinders Bond, in Lent kortweg de Bond genoemd. Het patronaatsgebouw werd in 1936 gekocht door Bernardus Petrus Bouwmeister die het af liet breken en op de fundamenteën een nieuw gebouw realiseerde met de naam het Witte Huis. Dit gebouw heeft de tand des tijds doorstaan en staat er nog steeds op een prominente plek in Lent. De naam is wel veranderd in Osteria Pomodoro. Er is geen foto bewaard gebleven van het patronaatsgebouw maar er is wel een maquette van gemaakt door Lentenaar Hans Bouwmeister (76), kleinzoon van Bernardus Petrus. Reden genoeg om bij hem op bezoek te gaan. Bij het gesprek is ook Jos Bouwmeister (73) aanwezig. Hij is de neef van Hans en voormalig uitbater van het Witte Huis. Tegenwoordig is Jos woonachtig in Bemmelen.

Maquette

Hans bouwde het patronaatsgebouw minutieus na op een schaal van 1:100. Hans: "Er is van het patronaatsgebouw geen enkele foto bewaard gebleven. Wel kon ik aan de originele bouwtekeningen komen, daar waren gelukkig alle maten op te vinden. Als kind had ik al een fascinatie voor miniatures. Ik bouwde al vroeg huisjes bij mijn treinen. Alle gebruikte bouwmaterialen bestaan uit afval. Zo zijn de daken gebouwd van beschuitrolpapier en het stuk dat met riet bedekt was van schuursponsjes. Voor de ramen gebruikte ik het plastic uit vleesschaaltjes. Daar zijn de 'ramen' al in gestanst. Destijds woonde er ook een gezin in het patronaatsgebouw, vandaar dat er toen twee voordeuren waren." Het is fijn dat er in de vorm van deze maquette een stukje Lentse geschiedenis bewaard is gebleven zodat we ook nu nog een beeld kunnen krijgen hoe het vroeger was.



De neven Jos (l) en Hans Bouwmeister (r)



tekst Joop Koopman • beeld Lenny Rijken



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Al meer dan **45 jaar** een **begrip** in Nijmegen Oost



- ✓ Implantaten
- ✓ Mondhygiënist
- ✓ Kindertandarts
- ✓ Reguliere tandheelkunde
- ✓ Cosmetische tandheelkunde
- ✓ Bleken
- ✓ Airsmile, de onzichtbare beugel

☎ L. Pennings en A. de Grood
+31 24 323 33 66

🏠 Berg en Dalseweg 172
6522 CC Nijmegen

www.tandartsnijmegenoost.nl



Waalsprong

Gratis 1,5 uur parkeren
op parkeerdek P1

Openingstijden:
Maandag t/m zaterdag
08:00 tot 22:00 uur
Elke zondag
10:00 tot 22:00 uur



HART VAN DE WAALSPRONG

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

Plantverkoop

Wij hebben 1000m2 aan buitenplanten.
Bent u op zoek naar bomen, struiken, grassen, planten of bodembedekkers? Bij ons kunt u terecht! Is de plant toevallig niet aanwezig dan kunnen wij die voor u bestellen.

Waarvoor kunt u bij ons terecht:

- 📄 Professioneel advies
- 📄 Advies in onderhoud
- 📄 Levering van planten
- 📄 Inplanten

Maandag en dinsdag op afspraak.
Woensdag t/m zaterdag geopend.
Kijk op onze website voor de openingstijden.
www.geknipvooruw tuin.nl
Laauwikstraat 3a 6663 CD Lent

Kom gerust bij ons kijken!




Wools
Bloemen
van Schaijk
Advocaten

WBvS Advocaten is hét allround advocatenkantoor in Nijmegen en Elst voor al uw juridische vragen, problemen, mediation en procedures. Dicht bij Lent en makkelijk bereikbaar.

- Arbeidsrecht
- Verbintenissenrecht
- Echtscheiding
- Mediation
- Ondernemingsrecht
- Incasso zaken
- Contracten
- Personen- en familierecht
- Burenrecht



Nieuwe Aamsestraat 88a te Elst
Berg en Dalseweg 122 Nijmegen
T 0481 - 365252 | E info@wbvs-advocaten.nl
www.wbvs-advocaten.nl

Welluidende klanken



Lentse Bespiegelingen

Afgezien van een enkele in de bebouwde kom verdwaalde haan, beginnen de vogels in ons stadsdeel voorzichtig aan de dag. Aan de oevers van onze traag stromende rivieren zijn uitbundige ochtendconcerten van merels en andere toonkunstenaartjes betrekkelijk spaarzaam. Ze zijn op hun hoede voor hun veel grotere, minder zang-getalenteerde soortgenoten. Die houden zichzelf zo stil mogelijk om de kleine veldieren en kleine vogels te kunnen verrassen. Vooral de meeuwen zijn ordeverstoorers. Als grootmeesters der thermiek laveren ze krijsend tussen de veel rustigere ganzen en eenden door. Roofvogels zoals de torenvalk en buizerd vallen juist op door stil fladderend in de lucht te hangen. Die hebben, tot afgrijzen van de Partij voor de Dieren, een voor de mens onzichtbaar muisje in het vizier.

Als orkest zullen ze geen prijzen winnen met hun dominerende, zware instrumenten. Maar als kijkspel is het een fenomenaal schouwspel tegen de Hollandse luchten van het rivierenlandschap. Op die rommelige, groen-grijze wereld raken passanten noch bewoners uitgekeken.

Een lange continue voorstelling met huppelende kinderen, loom voort deinende Galloway-runderen en rennende honden met een stok in hun bek. Bijeenkomsten van grote families voor een feestje en traag lopende groepen die de as van een dierbare komen verstrooien. Tegen het vallen van de avond bij mooi weer, de onvermijdelijke, verliefde stelletjes die een ijsje komen eten. En tenslotte jongeren die per auto arriveren en deze steeds onder handbereik houden terwijl ze hun geluidsinstallatie demonstren en zakendoen.

Dat alles en iedereen aangetrokken door die machtig ruisende rivier die, zoals Marsman treffend dichtte: 'Traag door oneindig laagland stroomt.' Inderdaad, de roep van het water van achter de dijk, met daarop een tegen de wind en regen in zwoegende fietser, wordt nog altijd gehoord.

tekst Ben de Pauw • illustratie Marije Braakman



Een uniek stukje Nijmegen...

Na een stevige wandeling of fietstocht, lekker bijkomen op ons zonnige terras of gezellig binnen. Zorgen wij voor de koffie, de lunch, een lekkere borrel of diner! Klinkt goed toch?

Ook voor een feestje, familiedag of bedrijfsborrel ben je bij ons op het goede adres!

06 21350167 - www.cafedezonlent.nl - Oosterhoutsedijk 16



Hé puppie, zien we je snel ?



Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20
www.dierenklinieklent.nl
024 3606422



"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



COACHING LENT

als je het anders wil 💪 coachinglent.nl



VANNATURE
fair, biologisch, lokaal

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



mét Gratis
Parkeer
Plaatsen

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl



**werk je
in de zorg
en werk je aan
verandering ...**



... of wil je iets veranderen
aan je werk of je leven?

**vrienden van
verandering**

www.vriendenvanverandering.nl/coaching



*Het voelde als
thuiskomen
bij mezelf*

Biodanza: liefde in beweging

Sport

Julia Arnscheidt (55) is een bijzondere verschijning: Als ze lacht, dan lacht haar hele gezicht mee. Haar blauwe ogen stralen, haar tanden zijn bloot. Als ze praat, dan ondersteunen haar handen de woorden. En vooral als ze praat over haar grote passie: biodanza.

Sinds september is er in De Spil een biodanzagroep onder haar leiding. Zij mailde Lentse Lucht omdat ze dit graag met iedereen in Lent wil delen. Ik had geen idee wat biodanza nou eigenlijk was en daarom nodigde ze mij uit om een aantal proeflessen te nemen. “Eigenlijk kun je na drie lessen pas echt voelen wat het met je doet,” zei ze. Nu sta ik zelf vrij nuchter in het leven en leek biodanza me wat zweverig, maar ik ben ook nieuwsgierig, dus ben ik ervoor gegaan. Na de eerste les was ik al om. Het gevoel van rust en contemplatie dat die ochtend me gegeven had, bleef de hele week bij me.

Hoe is Julia bij biodanza terechtgekomen? “In 2013 woonde ik op Schiermonnikoog. Ik wilde graag een yoga-opleiding doen, dus ik vroeg daarnaar bij een vriendin die yoga gaf. Zij zei dat yoga mooi is, maar biodanza nog veel mooier. Helaas was er op Schier geen biodanza. Toen ik in 2015 naar Wijchen verhuisde, gaf ik mezelf drie proeflessen biodanza cadeau. Het voelde als thuiskomen bij mezelf. Voorheen paste ik me in het leven vaak aan, maar door biodanza kwam ik steeds meer in aanraking met wie ik ben. Ik kreeg meer zelfvertrouwen. Het was een gevoel van bevrijding.”

Als je zo gegrepen wordt door iets, wil je dat vaak delen met anderen. Zo ook Julia: “In 2017 ben ik begonnen met de opleiding tot biodanza-docent en sinds 2020 geef ik les. Plezier en levensvreugde staan daarbij voorop. In mijn lessen probeer ik mee te geven dat er veel kracht schuilt in eenvoud. De lessen draaien om veiligheid, vertrouwen en je overgeven. Maar, en dat wil ik benadrukken, alles is een uitnodiging. Dus je kan er ook voor kiezen om iets niet te doen of anders te doen. Alles draait om goed voor jezelf zorgen in een veilige omgeving.”

Waarom heet het eigenlijk biodanza? “Het gaat over het leven dat je in je voelt (bio/bios is oudgrieks voor leven) omzetten in een betekenisvolle beweging (danza). En ik gun het iedereen. Om de verbinding met jezelf te vinden, de verbinding met anderen en ook met het grote geheel.”

Wat maakt biodanza zo bijzonder? Nu begint ze pas echt te stralen: “Bij biodanza is alles gericht op het licht. Alles wat ons voedt, mag groter worden. Het duister hoeft niet weg, maar wat je vergroot is wat al gezond is. We bewegen van chaos naar harmonie.”

Wil je ook biodanza proberen?

Mail naar info@loveinmotion.nl of bel/app naar 06-25007217.

Drie proeflessen kosten €30. De lessen zijn in De Spil, Laauwikstraat 5, op donderdagochtend (vanaf januari op vrijdagochtend) van half 10 tot half 12. Inloop vanaf kwart over 9.

tekst en beeld Marion Zwart

Alles voor een fijn thuis...



Jansen EST. 1966
totaal wonen

Karstraat 95 Huissen
Elke dag open!
15.000 m² wooninspiratie
jansentotaalwonen.nl

OPENINGSTIJDEN:
Ma 13:00 - 17:30 uur
Di - Za 10:00 - 17:30 uur
Zo 12:00 - 17:30 uur

GEEF JE INTUÏTIE DE RUIMTE

HET JUISTE MOMENT IS NU

cursussen & opleidingen

**INTUÏTIEF
TRAJECT**

SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

WWW.INTUITIEFTRAJECT.NL



Zie de nieuwe website
www.meijerendewit.nl
voor meer informatie



Meijer & de Wit

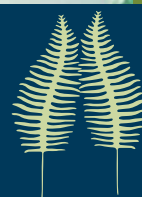
Therapie en coaching

Samen **jezelf** leren kennen

*"Het was eerst een noodzaak.
Nu voelt het als een cadeau aan onszelf."*

*"Ik heb zoveel over mezelf geleerd.
Had ik dit maar veel eerder gedaan!"*

We werken met bewezen methodieken, zoals ACT en Verbindende Communicatie.



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

Fenno Meijer en Mieke de Wit
Voor individuele en relatietherapie
Maak een afspraak via info@meijerendewit.nl,
bel 06 - 336 761 65, of stuur een Whatsapp-bericht.

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

Lentgenoten

Kerstinloop voor alle Lentgenoten op 18 december van 19.30 tot 22.00 uur in de Dorpsschuur op het eiland Veur Lent, Oosterhoutsedijk 29



Sociale cohesie

Wijkraad Lent wil het oude jaar afsluiten en het nieuwe jaar, samen met u, welkom heten. Daarom gaan we een week voor kerst een inloopbijeenkomst houden waar iedereen die een hart heeft voor Lent welkom is. We willen dat alle Lentenaren, jong en oud, geboren en getogen Lentgenoot en ook nieuwe inwoners elkaar beter leren kennen.

Bij deze kerstinloop hopen we dat vertegenwoordigers van allerlei werkgroepen, verenigingen en Lentenaren met nieuwe initiatieven binnenlopen, met elkaar sparren, ervaringen delen om zo de sociale cohesie te bevorderen. Dan kunnen we samen met een drankje en een hapje elkaar leren kennen, nieuwe ideeën vormgeven en prikkelen om elkaar te helpen. De wijkraad kent de wegen naar ons wijkteam, naar de gemeente, naar opbouwwerk, wij kunnen verwijzen, maar ook meedenken.

Daarom vragen wij ook Lentse werkgroepen en besturen van verenigingen om te komen, om zo te ontdekken wat er allemaal leeft en waar we elkaar tips over kunnen geven. Ook vinden we het belangrijk dat we wensen horen over onze tweemaandelijks Platformbijeenkomsten. Heb je speciale agendapunten of tips? Kom en laat je horen. We weten dat iedereen het druk heeft met zijn werk, zijn gezin, de (nieuwe) woning en tuin, met familie, vrienden... Maar vaak blijf je dan toch in je eigen bubbel hangen, terwijl een fijne wijk en buurt, goede scholen, voorzieningen op allerlei gebied met hulpvaardige dorpsbewoners heel belangrijk zijn. Vooral als je hier nog maar pas woont, of juist als je al heel lang Lentenaar bent en alles ziet veranderen.



We moeten nog goed nadenken over hoe we deze avond organiseren, met flyers, informatiehoekjes, leuke acts et cetera. Iedereen die mee wil helpen is welkom en kan vanaf nu per mail contact opnemen met de wijkraad. Het programma en de locatie publiceren we 14 dagen van tevoren op onder andere de website van de Lentse Lucht. Maar ook al help je niet met de voorbereiding, houd dan alvast de avond van 18 december vrij.

Afscheid Michel Willemsen

De wijkraad heeft op dit moment vijf bestuursleden (zie foto's) en we willen heel graag uitbreiden. Michel Willemsen kon de activiteiten van de wijkraad niet goed meer combineren met zijn werk en is daarom gestopt. Erg jammer, we zullen zijn kennis en rust missen! Wel blijft hij lid van Werkgroep Verkeer. Daar zijn wij heel blij mee.

tekst en beeld Léonie Schuijt-Overgoor

Hoe meer bestuursleden hoe lichter het werk!

Versterk daarom de wijkraad met uw kennis en inzicht. We hebben minimaal nodig:

Een veelzijdig ICT'er

Een digitale duizendpoot, die ook het digitale samenwerkingsproces van Wijkraad Lent met Wijkraad Oosterhout vorm wil geven. We hopen voor heel Nijmegen-Noord één digitaal platform te kunnen realiseren dat gemakkelijk te vinden is en waarop we alle wijkinformatie kunnen plaatsen.

Contactpersoon voor Groene organisaties

Er zijn in Lent veel 'groene' organisaties. De wijkraad wil graag meer verbinding met deze verschillende organisaties.

Platformbijeenkomsten Wijkraad Lent eerste half jaar 2026

Data 19 februari, 16 april en 18 juni

Tijd 20.00 uur tot maximaal 22.00 uur. Inloop 19.45 uur.

Plaats We willen op wisselende plekken in Lent deze bijeenkomsten houden. Op de website van de Lentse Lucht vindt u daarover, ongeveer 14 dagen vóór de bijeenkomsten, meer informatie.

E-mail info@wrlent.nl Website www.wijkraadlent.nl FB facebook.com/wijkraadlent nextdoor.nl/pages/stichting-wijkraad-lent-lent-nl-ge/



Christa van Suilen-Verzijl
voorzitter, aandachtsgebied:
gezond in noord



Matthijs Kortekaas
penningmeester, aandachtsgebied:
stedelijke ontwikkeling



Léonie Schuijt-Overgoor
aandachtsgebieden: mobiliteit,
adviesgroep Veur Lent-Hoge
Bongerd en netwerkcontacten



Jenna Ekkelboom-van Deur
secretaris, aandachtsgebied:
jeugd en jongeren



Miranda van de Burgt
aandachtsgebieden:
sociale cohesie en back up
stedelijke ontwikkeling

OUTDOOR KRACHTTRAINING



**MEE DOEN?
SCAN DE CODE**

DOE MEE MET EEN GRATIS
PROEFLES. MELD JE AAN!



OUTDOORJIM
2018

OUTDOORJIM.NL



**TANDARTS
LENT**

Wij nemen nieuwe patiënten aan!

Schrijf je in via www.tandartslent.nl
of
Bel voor een afspraak met 024-3230030





Info@tandartslent.nl Dorpsplein 3, 6663 CS, Lent



Den Hartog
TUINCREATIES

**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



superkeukens



compleet
met apparatuur
€ 7.490
348 cm

Luanda zand

- ✔ In eigentijdse zandkleur
- ✔ Compleet met alle apparatuur
- ✔ 5 jaar apparatuurgarantie
- ✔ In elke opstelling leverbaar

Superkeukens Huissen

Nijverheidsstraat 15, Huissen Tel (026) 326 99 80 verkoop@superkeukens-huissen.nl ELKE ZONDAG OPEN

Lentse Wolkjes

Koop lokaal bij coöperatieve boekhandel De Toren van Bommel. Divers en interessant aanbod boeken (literair, thrillers, non-fictie, kinderen, jongeren, regionaal). Op voorraad of te bestellen. Ook tweedehands: boeken, muziek, films. Dorpsstraat 42, Bommel. Vier kilometer van Lent. Geen parkeerkosten.
www.torenvanbommel.nl

Kom je een keer **gratis** meedoen met de **Hatha Yoga** les op zaterdagochtend van 10.00-11.00u? Ik geef op zaterdag een rustige ontspannen les, met ook actieve oefeningen. Het geeft je energie en ontspanning. Voor info www.inyogalent.nl. Aanmelden en info: anjahuinink@hotmail.com.

Kundalini Yoga in Nijmegen-Noord. Deze vorm van yoga is een krachtige manier om lichaam en geest in balans te brengen. Lessen op dinsdagochtend in de praktijk De Enk. Alle info vind je op www.kundalini-yoga-elst.nl

De Grote Vraag - Praktijk voor existentiële counseling en coaching. Voor wie zoekt, vastzit of worstelt met het leven. Niet voor wie beter wil leren plannen. Gesprekken die raken, ruimte geven en verdiepen. grotevraag.nl

Zen-meditatie bij Parkinson. Je krijgt Parkinson en dan? Miranda Anderson is ervaringsdeskundige, zen-leraar en coach. Op haar website: www.zen4parkinson.nl vind je diverse artikelen en de op maat gemaakte cursus: 'Zenvol omgaan met Parkinson'. Miranda geeft les in Lent en online.

Zoek jij een goede masseur/sporttherapeut in Lent? Voor **sportmassage en sporttherapie** kun je bij mij terecht op locatie St. Jozef, Lentse Schoolstraat 25 te Lent. Meer info op www.sportmassage-sporttherapie-bas.nl. Of bel met BAS 06-22208237 Graag tot binnenkort!

*Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden?
Een particuliere mededeling of oproep kost € 6,00 en een zakelijke € 15,00.
Vóór 2 december 2025 (januarinumner-1), betaling via
NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar volkjes@lentselucht.nl*

Hey (**hoog**)begaafde neurodivergent! Verveel je je in werk dat te langzaam gaat? Of loop je telkens vast? Ontdek jouw rode draad, ontmoet gelijkgestemden en vind werk dat je brein prikkelt.
Kijk op www.derodedraad.com

Bij **Praktijk Grondsteen** ben je welkom met jouw verhaal, jouw levensvragen rondom verlies van naasten, gezondheid, verlies van werk of na scheiding. **Speciale uitnodiging aan mannen die op verhaal willen komen.** Paulo Kessler, Praktijk Grondsteen, www.praktijkgrondsteen.nl, tel.0642859318.

Maak eens kennis met opstellingenwerk in de Lentse Dorpsschuur. Met maandelijks een (familie)opstellingenmiddag en workshop 'stap in je **Human Design**'. Ook voor **individuele opstellingen** of een individuele opvoedopstelling (bij gezins- en opvoedvraagstukken). Zie: praktijkvoorsystemischwerk.nl/agenda

Vakkundig **Pianostemmen en Reparatie.** Ook voor een goede gebruikte piano of advies. **Jos Rensen, De goed gestemde pianostemmer, www.rensenpianoservice.nl.**
Vrouwe Udasingel 251, **06 23837559**. Tarief € 90,- incl. btw.

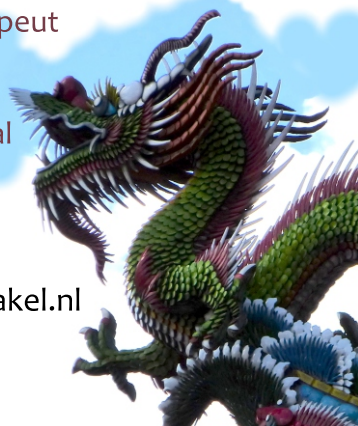
Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief
- klankschalen

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010





Uitgerekend in Lent

Zorg en welzijn

Lent in de luiers

Wie in Lent woont, kan het onmogelijk ontgaan zijn: de woonplaats groeit uit haar voegen. Nieuwe huizen rijzen als paddenstoelen uit de grond, speeltuintjes vullen zich met jonge gezinnen, en misschien wel het meest zichtbare teken van de bloei: de geboorteborden. Ze staan in voortuinen, hangen aan hekken en soms zie je er zelfs twee naast elkaar. De cijfers liegen er bovendien niet om. In 2013 telde Lent nog 7.340 inwoners. In 2025 staat de teller op maar liefst 15.975. Dat is een toename van 8.635 inwoners in twaalf jaar tijd, een uitzonderlijke groei van 118%. De groei is een monotoon stijgende lijn: elk jaar opnieuw meer mensen, meer baby's, meer leven.

Zwanger in Lent

Sinds april 2024 hoor ik zelf ook bij die groeiende groep. Ik verhuisde naar Lent, samen met mijn man. Een nieuw huis, in een nieuwe wijk, in een buurt waar de verhuishagens elkaar lijken af te wisselen. Anderhalf jaar later voelt het als een perfect moment voor een volgende stap. En we zijn niet de enigen. Ik betrap mezelf erop dat ik de geboorteborden niet meer zie als 'iets leuks van de burens', maar als iets waar ik

binnenkort zelf aan moet geloven. Rond half november verwachten we ons eerste kindje. Over een paar weken hangt er dus ook bij ons zo'n vrolijk bord aan de gevel. Ja, ook ik maak me schuldig aan de groeispurt in Lent.

Deze wijk is gebouwd op jonge gezinnen: alles ademt een nieuw begin

Deze wijk is gebouwd op jonge gezinnen: alles ademt een nieuw begin. Nieuwe scholen zijn nog in aanbouw, er worden prachtige speeltuinen gebouwd, en de kinderopvang (gloednieuw) zit letterlijk om de hoek. Dagelijks zien we tientallen kinderwagens langs ons raam schuiven. Soms moet je even wachten om de straat over te steken, niet vanwege auto's, maar vanwege buggyfiles. De namen in onze top-10 vallen langzaam af, omdat we ze om ons heen steeds vaker op geboorteborden zien verschijnen. Zelfs de horeca lijkt zich

aan te passen aan de jonge aanwas. Bij 'Bij An' is de menukaart kindvriendelijker dan menig kinderfeestje, babyccino's zijn daar eerder regel dan uitzondering.

En dan dachten wij nog even uniek te zijn: de enigen op de hoek van de straat met een buik in opmars. Tot bleek dat aan beide kanten van ons huis óók een kindje op komst is. Het lijkt hier wel een mini-geboortegolf per straat.

Drukke praktijk

Een verloskundigenpraktijk vinden was gelukkig geen uitdaging. 'Ode' zit op loopafstand. Hier begeleidt een team van zes verloskundigen, een praktijkmanager en twee lieve assistentes dagelijks de aanstaande moeders in alle fasen van hun zwangerschap, en het zijn er steeds meer. De wachtkamers raken vol, echo-apparaten draaien overuren en de verloskundigen staan dag en nacht paraat. De praktijk voelt bijna als een spiegel van Lent zelf: jong, groeiend, en volop in beweging.

Ode bestaat inmiddels alweer bijna vijftien jaar. De komst van hun derde locatie in De Boog, drie jaar geleden, was een logische stap. "De vraag naar verloskundige zorg in Lent is groot," vertelt Eva, een van de zes gezichten van Ode. Hier, midden tussen de jonge gezinnen, zitten ze precies waar ze nodig zijn. En dat de praktijk het druk heeft, is zacht uitgedrukt. Toch lukt het het team om het overzicht te bewaren. "Dit jaar hebben we bijvoorbeeld Sanne als extra kracht erbij gekregen, om het gat te vullen van één van onze collega's die zelf met verlof ging." Want verlof komt niet alleen bij cliënten voor. 2025 is namelijk het jaar van de Ode-baby's: begin dit jaar werd collega Anne-mieke moeder, kort geleden volgde Bregje, en nu is het Eva zelf die met een groeiende buik haar laatste spreken draait.

De vrouwen die hier hun kindje verwachten, vormen een vrij herkenbare groep. "Typisch Lent," zegt Eva lachend, "zijn de hoogopgeleide tweeverdieners met een flinke dosis betrokkenheid. Ze lezen veel, willen meedenken en stellen scherpe



Verloskundige Eva

vragen. Er is veel behoefte aan controle, en geboortepannen zijn vaak tot in de puntjes uitgewerkt.” Ook valt haar op dat de wens voor een natuurlijke bevalling groeit. “Veel ouders hier willen het proces zo fysiologisch mogelijk laten verlopen. Ze hebben vertrouwen in hun lichaam en dat is mooi om te zien. En ja, bijna iedereen doet de NIPT-test. Dat past ook wel bij Lent: mensen willen weten waar ze aan toe zijn.”

Verloskundige met een bolle buik

Terwijl verloskundige Eva de laatste spreekuren draait bij Ode, bereidt ze zich tegelijk voor op haar eigen bevalling. Het zorgt voor een bijzondere dynamiek in de praktijk. “Ouders zijn opvallend geïnteresseerd in hoe het met mij gaat, terwijl ik gewend ben om over hen te praten,” vertelt ze. Die nieuwe ervaring werpt een ander licht op haar werk. “Je kunt van tevoren niet bedenken hoe allesomvattend het is om zwanger te zijn. Pas als je het zelf meemaakt, voel je hoe zo’n transformatiefase in elkaar zit, fysiek én mentaal. Laatst lag ik in bed met onrustige benen en dacht ik ineens: ah, dus zó voelt dat!” Bovendien begrijpt ze de constante verantwoordelijkheid en de behoefte aan geruststelling veel beter. “Als iemand belt omdat ze haar baby even niet voelt, voel ik veel beter mee waar die angst vandaan komt.” Ze merkt dat ze

nóg geduldiger is geworden, met nog meer aandacht voor uitleg en de drang om echt een geruststellend antwoord te geven.

Hoewel Eva zelf in Nijmegen woont, voelt Lent inmiddels erg vertrouwd. “Het is hier gemoedelijk, je herkent veel mensen op straat. “Mijn vriend noemt me weleens gekscherend een BL’er, een Bekende Lente-naar.” Soms begeleid ik gezinnen bij hun tweede of derde kindje en dat is super-bijzonder, want je bent bij zoiets intims, levensveranderlijks betrokken. Als ik onderweg naar een kraamvisite ouders met een kinderwagen zie lopen die ik herken, spring ik graag even uit de auto om in de wagen te spieken.”

Na haar eigen bevalling neemt Eva bewust de tijd om te landen in haar nieuwe rol als moeder. Pas in mei keert ze terug bij Ode. “Het is geen vak dat je er even bij doet,” zegt ze nuchter. “Je geeft tijdens de 24 uur per dienst alles wat je hebt. Daar moet straks ook weer ruimte voor zijn.”

Lent als kraamkamer

Dat Lent groeit, dat is duidelijk. Maar het is goed om te beseffen dat het niet alleen maar een verhaal is van nieuwbouw, kinderwagens en eerste keren. Lent is natuurlijk al veel langer een plek van leven. In het oudere deel van het dorp, met zijn karakteristieke huizen en historische kerkje, wonen mensen die deze groei al jaren zien aankomen. Die weten hoe het hier was, voordat de skyline veranderde. Tegelijkertijd is er een wijk in Lent die letterlijk uit de grond is gestampt. Waar het beton nog vers ruikt, de speeltuinen nog in de verpakking lijken te zitten, en de scholen met elke steen een belofte doen aan de toekomst. In die omgeving, tussen zand, steigers en geboorteborden, lijkt Lent nu wel een kraamkamer. Een plek waar jonge gezinnen neerstrijken, waar namen nog gekozen moeten worden (of juist afvallen), waar alles voelt als een nieuw begin. Het nieuwe Lent leeft. En hōe.

Misschien komt, over pakweg vijftien jaar, een nieuwe generatie Lentse tieners tot de ontdekking dat ze allemaal tegelijk zijn



geboren, in dezelfde straat, in dezelfde wijk, binnen dezelfde geboortegolf. En wellicht kijken ze dan lachend terug op die tijd van babyccino’s, buggyfiles en geboorteborden, en vragen ze zich af: “Wat zat er toch in het water in Lent, in die jaren rond 2025?”

tekst Suzanne Botterman Zambon
beeld Jochem van Gelder

mansan
natural health & beauty

- * Post-Covid klachten?
- * Kinderwens?
- * Zwanger+Ongemakken?
- * Menstruatie klachten?
- * Menopauze+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

DE BRANDENDE STAD

De strijd om Nijmegen en de Waalbruggen tijdens Operatie Market Garden, 17-20 september 1944



144 pagina's, full color
meer dan 75 historische foto's
en 50 dagboekfragmenten

Verkrijgbaar in o.a. de Nijmeegse boekhandels en onze webshop

STUDIO HARTEBEEST

WWW.STUDIOHARTEBEEST.COM

OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

inbeeld makelaardij

Succesvol in Lent: VERKOCHT

Akkerwinde 31

Ferdinand Biesselshof 8

Avilastraat 76

Jouw woning verkopen?
Bel of mail ons gerust voor een vrijblijvende waardebeoordeling!

Deze maand te koop:

Immanuel Kantstraat 24

Volgens Google de beste makelaar van Nijmegen en Lent!

★★★★★ 4,9

024 - 845 7440
www.inbeeldmakelaardij.nl

@inbeeldmakelaardij
InBeeld Makelaardij

Bestel eenvoudig via snapperz.nl

Snapperz Seafood

Verse vis voor elk feestmoment

Minimaal bestelbedrag van 40,-
Bezorging vanaf €40*
Gratis vanaf €75

Kerstbestelling tot 18 dec, afhalen in de winkel



*Bezorgkosten €6.95
(Geen bezorging 5 dec & 15 dec t/m 2 jan '26)

Valburgseweg 18, Elst
+31 (0)48 13 54 603

SNAAPERZ SEAFOOD



Historie Huize Doornik

deel 25

Historie

Een kleine geschiedenis van Huize Doornik. Dit is deel 25 van de serie over Huize Doornik en zijn bewoners achter de Waaldijk.

Ooit stond hier een burcht. Lentse Lucht duikt in de geschiedenis van Huize Doornik. Een verhaal dat leest als een spannend boek.

Toen de familie Gorzeman Huize Doornik pachtte was het echtpaar Urio uit Andorra de eigenaar. De heer Urio was een Indië-ganger, hij was als militair in Indonesië gestationeerd geweest, het echtpaar had geen kinderen. Twee keer per jaar kwam de heer Uria langs om het pachtgeld op te halen. Sinds Pieter Gorzeman en Maria Mijs de boerderij in 1925 pachtten floreerde het bedrijf als nooit tevoren. Dit is af te lezen uit de vele advertenties die in regionale kranten werden geplaatst. Daarin werd personeel gevraagd, werden producten aangeboden en werd verzocht om vervoer van landbouwproducten.

Witlofwortels

Zo werd in 1933 vervoer gevraagd voor witlofwortels naar Arnhem. Voor zover bekend was witlofteelt niet gebruikelijk in de Betuwe in die tijd en had Pieter Gorzeman waarschijnlijk ervaring opgedaan met de teelt van witlof op het boerenbedrijf van zijn ouders in Reimerswaal. Kennelijk was de oogst zo groot dat er hulp ingeroepen werd voor het transport naar Arnhem. Hier zien we al een zekere specialisatie. De wortels moesten na de oogst nog een tijd opgeslagen worden in

een donkere ruimte waarbij het loof of lof zich moest ontwikkelen tot de bekende witlofstronken. Deze activiteit werd overgelaten aan een voorziening in Arnhem, zoals uit de advertentie bleek. In 1934 werden dragende malen te koop aangeboden. Als je nu aan een kind zou vragen wat een dragende maal is zou hij zijn schouders ophalen. Een maal was in die tijd een gebruikelijk woord voor een

koe die voor het eerst drachtig was. De zaken gingen zo goed op Doornik dat zowel 'voor' als 'achter' personeel gevraagd werd. In De Provinciale Geldersche en Nijmeegsche Courant van 1933 werd bijvoorbeeld een flinke melkknecht gevraagd terwijl in 1939 voor een flinke dienstbode werd geadverteerd. Je moest wel je handen uit je mouwen willen steken op Doornik.

Kleed

Er zijn weinig foto's bewaard gebleven van Pieter en Maria Gorzeman. De oorzaak is een brand waarbij veel archiefmateriaal verloren is gegaan. Op deze zeldzame foto uit de jaren zeventig van de vorige eeuw zijn Pieter en Maria samen een kleed aan het knopen in de voorkamer van Huize Doornik. Geleidelijk aan naderen we de Tweede Wereldoorlog. In vroegere oorlogen en bij eerdere natuurrampen had Huize Doornik het flink te verduren gehad. Ook in de Tweede Wereldoorlog ging het helemaal mis met Huize Doornik maar daarover de volgende keer meer.

tekst Martin Bos en Joop Koopman

beeld Archief Akke Gorzeman- van Lunen

DIVERSEN

Aanbieding gevraagd
voor vervoeren van 2
H.A. Witlofwortelen
naar Arnhem. 6330
P. GORZEMAN,
„Huize Doornik”
Bemmel

Dragende Malen
te koop. P. GORZEMAN
Huize Doornik Bemmel.
7201

Bekwame Melkknecht
gevraagd 4 November.
C. GORZEMAN, Huize
„Doornik”, Bemmel.
8353

Flinke Dienstbode
gevraagd, 1 Febr. ~ P.
GORZEMAN, „Huize
Doornik”, Bemmel.
2705



SOUND & SOUL

DE HUISKAMER VAN LENT

Lunch | Borrel | Diner

Evenementen bij Sound en Soul

Bedrijfsborrels
Pubquizen
Jamsessies
Live muziek

Volg ons op social media:  

SOUNDENSOUL.NL



LENT | ORANJE MARIEPLEIN 4

Lents Allerlei

Carnaval komt eraan - help je mee?



Op zaterdag 14 februari 2026 trekt de Carnavalsoptocht weer vrolijk door de straten van Lent! Om er samen een prachtige en veilige dag van te maken, zoekt het LOC (Lentse Optochtcomité) nog helpende handen. We kunnen hulp gebruiken bij verschillende taken, zoals:

- *Assistent-verkeersregelaar* – helpen om de route veilig te houden
- *Veiligheid langs de route* – zorgen dat alles goed verloopt voor publiek en deelnemers

• *Lid van de jury* – meebeslissen over de mooiste wagens en groepen
Het is altijd een gezellige dag vol muziek, kleur en plezier – en bovendien een mooie kans om eens achter de schermen mee te draaien bij één van de leukste evenementen van ons dorp. Heb je zin om mee te helpen en bij te dragen aan een topdag voor héél Lent? Meld je aan via lentseoc@gmail.com. Voor vragen kun je ook na 18 uur bellen naar 024-3603137.

**WARME WINTERAVOND
MET
BERRY BAKKER**



WOENSDAG 28 JANUARI '26
20:00 - 21:30 uur

Inclusief drankje na afloop in Café De Zon (aan de overkant)
Dorpsschuur Lent, Oosterhoutsedijk 29
Toegang: €8,70 (incl. drankje)



Kerstactie voor de Voedselbank

Net als voorgaande jaren doet de Caritas-werkgroep Lent ook dit jaar weer mee aan de kerstactie voor de Voedselbank. Dankzij deze actie ontvangen cliënten in Nijmegen, Lent en Overbetuwe aan het eind van het jaar een mooi kerstpakket. Zo'n pakket betekent juist nu alles zo duur is geworden, veel voor mensen die het moeilijk hebben. Hoe kunt u meedoen? In het portaal van de kerk (Pastoor van Laakstraat 44, Lent) staan lege dozen. Daar vindt u ook een flyer met tips voor de inhoud. Ga naar de supermarkt en koop wat u wilt geven. Vul de doos en lever hem in op: vr 5 of 12 december, 09.30-11.30 uur, parochiesecretariaat (Pastoor van Laakstraat 42, Lent). Of zo 30 nov en 14 dec, vóór of na de viering in de kerk. Kunt u geen doos ophalen? Dan bezorgen wij er graag een bij u thuis en halen die later ook weer op. Bel hiervoor 06-23103108 (Geertjan Reuser) of mail naar caritaslent@gmail.com. Draagt u liever financieel bij? Maak dan uw gift over naar: NL61 RABO 0104 0832 55 t.n.v. Stichting Voedselbank Nijmegen o.v.v. Inzameling Diaconie – H. Maria Geboorte, Lent. Laten we samen wat licht en warmte brengen in het leven van mensen om ons heen. Hartelijk dank voor uw steun!

MaxStudios nu ook in Nijmegen-Noord

Goed nieuws voor alle dansliefhebbers in Nijmegen-Noord: MaxStudios

opent een nieuwe locatie aan Griftdijk 107 (tussen Nannies en het tankstation). De nieuwe locatie beschikt over twee verdiepingen met twee ruime danszalen. Naast de reguliere lessen vinden er ook nationale en internationale workshops plaats. Zo bieden we dansers (jong en oud) van alle achtergronden de kans om hun vaardigheden te verbeteren en nieuwe stijlen te ontdekken. Een jaarlijks hoogtepunt is de Urban Dance Day, een evenement waarin verschillende dansstijlen samenkomen.



www.maxstudios.nl

Laatste jaar kinderwerk in Noord

Er gaat wat veranderen in Noord. Het kinderwerk stopt namelijk aan het eind van volgend jaar. We vinden het belangrijk jullie op tijd te informeren. Daarom laten we het al vroeg in het jaar weten.

• Landelijke bezuinigingen

Tot een paar jaar geleden was er geen kinderwerk in Noord. Bij Bindkracht10 kregen we signalen dat er behoefte was aan extra inzet voor kinderen. We hebben een voorstel gedaan en de gemeente heeft dat goedgekeurd voor drie jaar. Eind 2026 lopen die afspraken af en we hebben al gehoord dat er geen verlenging komt. De gemeente wil wel, maar moet door landelijke bezuinigingen keuzes maken.

• Kinderwerk bouwt af

Dat betekent dat het kinderwerk in Nijmegen-Noord stopt per 1 januari 2027. Om een te plotselinge overgang te voorkomen bouwen we in de loop van 2026 al deels onze inzet af. Dat betekent dat we het komende jaar minder aanwezig zijn in de wijk. Dus minder werving en huisbezoeken en ook minder kinderactiviteiten.

• Word jij actief?

We vergroten onze inzet op andere doelen en hopen dat ouders en andere actieve bewoners met ons mee willen denken! Welke activiteiten moeten echt blijven? En hoe kunnen die door actieve bewoners worden overgenomen. Heb je daar ideeën over? Laat het weten aan kinderwerker Menno van der Geugten op menno.vandergeugten@bindkracht10.nl of 06-82095409.

WINTERCONCERT DOOR STRIJKKWINTET NOVIOMAGUS

Strijkkwintet Noviomagus brengt je in kerstfeer met prachtige muziek van onder andere Corelli.

**Zondag 14
december**

Aanvang: 15.00 uur
Dorpsschuur Lent –
Oosterhoutsedijk 29



TOEGANG:
vrijwillige bijdrage
De opbrengst komt
ten goede aan
De Zonnebloem



Crowdfunding: prentenboek van Lentse bodem!



Als geboren en getogen Lentenaar breng ik binnenkort mijn eerste prentenboek uit: *Slapen is voor apen*. Een warm en kleurrijk verhaal over een kleine aap die op zoek gaat naar haar plek in de wereld. Om de eerste druk te realiseren ben ik een crowdfund gestart. Steun een echte Lentgenoot en help het boek naar alle boekenplanken door heel Nederland!



voordekunst.nl/projecten/20031

Debutconcert vrouwenkoor VocaBella



Op zondagmiddag 30 november zingt vrouwenkoor VocaBella uit Lent een afwisselend programma vol verrassende melodieën en aansprekende teksten waarmee we ons verhaal vertellen. Van pop en filmmuziek tot Engelse folk, strijdlieden en Nederlandse chansons. VocaBella bestaat uit zangeressen van 50 jaar en ouder in de regio Nijmegen. Dirigent: Frans Vodegel, begeleiding: Jan-Pieter en Margot. Historische Kerk Groesbeek, Kerkstraat 18 | 16.00 uur | gratis entree (vrijwillige bijdrage = fijn).

Meer mensen een thuis: deel uw huis in Nijmegen

De woningnood is ook in Nijmegen groot. Veel mensen zoeken een plek om te wonen, terwijl er in bestaande huizen soms ruimte over is. Heeft u een kamer leeg, een zolder die u nauwelijks gebruikt of een huis dat te groot is geworden nu de kinderen uit huis zijn? Door uw woning te delen, helpt u iemand aan een thuis én haalt u gezelschap of een extra inkomen in huis. Gemeente Nijmegen denkt graag met u mee over wat er mogelijk is en welke regels gelden. Steeds meer Nijmegenaren ontdekken de voordelen van huisdelen. Zo verhuurt Jan (82) een kamer aan Yasia uit Oekraïne, en delen Judith en Marcel hun huis met jongeren via Kamers met Aandacht. Zij laten zien dat het niet alleen praktisch is, maar ook waardevol: nieuwe contacten, gezelligheid en een gevoel van saamhorigheid. www.nijmegen.nl/huis-delen

NNRun 2026: save the date



De NNRun (Nijmegen Noord Run) is het jaarlijkse hardloopevenement voor jong en oud van Nijmegen-Noord. De Run wordt in 2016 gehouden op zondag 29

maart. Houd deze datum alvast vrij in je agenda om mee te kunnen doen als deelnemer of als vrijwilliger! Begin volgend jaar informeren we jullie via de Lentse Lucht, sociale media en flyers over het programma en de aanmeldingsmogelijkheden. Organisatie: Loopvereniging Nijmegen Noord (LNN) en voetbalvereniging OSC.

Helpende handen gezocht

Geniet jij op de laatste vrijdag van de maand ook zo van Dansen in de Ster? Om al dansend te blijven genieten zoeken Nilda en Stanley mensen die willen helpen met:

- flyeren;
- opbouwen tussen 14.00 en 17.00 uur;
- opruimen na het feest tussen 22.00 en 23.00 uur;
- gasten turven.

Vrijwilligers kunnen contact opnemen via ncelestijn@icloud.com

Christmas Fair door De Zonnebloem

Zaterdagmiddag 13 december



Wij, bij De Zonnebloem, wilden na het ter ziele gaan van de jaarlijkse kerstmarkt weer iets organiseren in het teken van de naderende Kerst. Een hele kerstmarkt zat er om verschillende redenen niet in. Daarom komen we nu met een try-out: een gezellige Christmas Fair in de welbekende Dorpsschuur (zie afbeelding). Iedereen die ons een warm hart toedraagt is op zaterdagmiddag 13 december van harte welkom om onze Christmas Fair te bezoeken. Het wordt echt de moeite waard en we hopen op een nieuwe jaarlijks terugkerende traditie!



Tijd: 10:00uur – 16:00 uur
Gratis Entree

Koek en Sopie
kerstspullen
Zelf gemaakt items
en vooral gezelligheid
kom shoppen

H INSTALLATIETECHNIEK HULLENAAR BALK



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

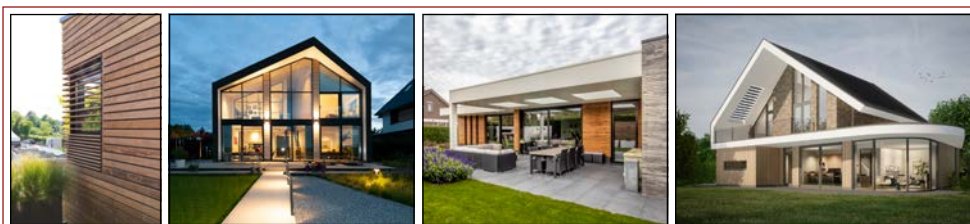
WWW.HULLENAARBALK.NL

Kennismaken met HOCKEY?

Kom PROEFTRAINEN bij MHCB800,
de GEZELLIGSTE club in de buurt.
Scan de QR-CODE, meld je aan
en train 4x GRATIS mee!



www.mhcb800.nl/kennismaken



eco-architecten.nl



Wienen

accountants en adviseurs

Ondernemers én
particulieren kunnen
op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

borstcrawl cursussen

privélessen

video-analyses

groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl

info@snellerzwemmen.nl

snellerzwemmen



sneller
zwemmen
.nl

Pacifisme in tijden van oorlog: een open gesprek



Op woensdag 10 december gaan we in de Sint Maartenskerk in Lent (Pastoor van Laakstraat 30) in gesprek met Bram Grandia. Hoe geef je gehoor aan het gebod van Jezus om je vijanden lief te hebben en te bidden voor wie je vervolgt? Is het nog wel mogelijk om pacifist te zijn: iemand die weigert geweld te gebruiken om conflicten op te lossen? Bram Grandia is al ruim 50 jaar een bevoegde christen-pacifist en nauw betrokken bij het geweldloze vredesproject Tent of Nations in Bethlehem. Hij zal met ons delen hoe zijn geloof hem inspireert om pacifist te zijn. We kijken uit naar een open gesprek. Iedereen is van harte welkom! Gratis entree, inloop met koffie vanaf 19.30 uur, aanvang 20.00 uur. www.4-plek.nl

Kunst Kasteel Bemmelse

13+14 december



EXPOSITIE

Agenda Theater De Klif

Het theater voor en door inwoners van Nijmegen Noord

Zo 30 nov | 15:30 uur - Hakim's Sintstroken (familievoorstelling). Muzikale Sinterklaasvoorstelling door Hakim (bekend van Sesamstraat). Extra voorstelling i.v.m. grote belangstelling.

Vr 23 jan - Marlon Kicken: Maestro (cabaret). *Lachen, ontroering en een vleugje muziek.*

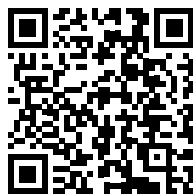
Vr 27 feb - Joost Oomen: Tot wie wij zijn (theater). *In deze try-out gaat Joost Oomen op zoek naar wat kunst is en hoe we haar moeten verdedigen.*

www.theaterdeklif.nl

Steun jij ook Lentse Lucht?

Geniet jij ook elke maand weer van dit mooie blad? Het wordt met veel passie gemaakt door een groep vrijwilligers.

Wil je ons voortbestaan ondersteunen, aarzel dan niet en doneer via deze QR code of met het iban nummer:
NL 69 RABO 0127 9961 33
Elk bedrag is welkom!



Agenda Theaterkerk Bemmelse

Do 4 dec | 20.00 uur - Film: Deliver Me from Nowhere. *Over het ontstaan van 'Nebraska', Bruce Springsteens rauwe en persoonlijke album uit 1982.*

Vr 5 dec | 20.30 uur - Muziek: Lloyd Spiegel & Suzie Vinnick. *Dazzling Celebration of Blues.*

Zo 7 dec | 11.00 uur - Muziek: Lingewaard Mannenkoor Advents-koffieconcert. *Een sfeervol concert in het teken van het naderende kerstfeest.*

Zo 7 dec | 14.30 uur - Theater: De Moedermonologen (uitverkocht)

Za 13 dec | 20.30 uur - Theater: Eric van Sauers, Unmute (uitverkocht)

Zo 14 dec | 14.30 uur - Theater: Jort Kelder en Fre Hooft van Huysduynen, Rat van Fortuin. *Hij rekent af in klinkende munt. Zij gelooft in de kracht van de liefde.*

Vrij 19 dec | 20.30 uur - Theater: Thom Gerrits, Dit zijn de echte. *Thom Gerrits tackelt de grote vraag: waarom is hij nou gelukkiger dan de rest?*

Za 20 dec | 20.30 uur - Muziek: Maite Hontelé & Ramón Valle. *Een unieke muzikale reis met heerlijke klanken.*

Zo 21 dec | 14.30 uur - Theater: Sjon & Sjakkelien, The Passion-Kersteditie. *Sjon en Sjakkelien gaan op hun eigen hilarische manier met het kerstverhaal aan de haal in de stijl van The Passion.*

Za 27 dec | 20.30 uur - Muziek: Bemmelse Popquiz. *Spannend, verbindend, soms hersenkrakend vooral enorm gezellig. Inclusief olieballen.*

Zo 28 dec | 20.30 uur - Muziek: Trianon TOP2000 Band. *Kom dansen en meezingen met de Trianon Top2000 Band.*

www.theaterkerk.nl



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

Locatie de Boog

Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3031144



Een mooi einde van een triest verhaal...

Oorlogsverleden

Dit is een verhaal over de moeder van een jonge Nijmeegse studente die haar leven riskeerde tijdens de Duitse bezetting. Een verhaal over een zachtmoedige medestudent die zonder proces gefusilleerd werd. Maar ook een ontroerend verhaal over een onbeantwoorde liefde en een levenslang schuldgevoel. Dit is het verhaal van Lène Coenders en Toon Fredericks. Zij worden binnenkort geëerd met een straatnaam in de Waalsprong.

Grietje Dresen kan als geen ander vertellen over Lène Coenders (1920-2003). Dat is niet raar, want het is haar moeder. Grietje woont in Lent, en reageerde anderhalf jaar geleden op een oproep voor suggesties voor de inrichting van het Jozef van Hövellpark. Zij stelde voor om een pad te vernoemen naar haar moeder. De gemeente werd geraakt door het verhaal en nam haar suggestie over. Het Lène Coenderspad loopt

straks aan de noordzijde dwars door het Jozef van Hövellpark, en komt uit nabij het nieuwe Toon Fredericksplein. Pad en plein vormen een mooie aanvulling op het Jozef (Jos) van Hövell, een belangrijk leider in het Nijmeegse studentenverzet. En het zijn twee namen met een speciale verbintenis.

Gelijkwaardigheid

“Mijn moeder kwam uit een groot katholiek, maatschappelijk betrokken Limburgs gezin. Ze was enorm belesen. Altijd ergens met een boekje in een hoekje. Haar hele leven heeft ze zich ingezet voor het verbeteren van de positie van de vrouw. Van jeugdwerker, hoofdredacteur ‘Jeugd & Samenleving’ tot medeoprichter van de Open School en de Moeder Mavo. Haar doctoraalscriptie ging over fabrieksmeisjes en ze promoveerde op heksenvervolging. Al haar werk stond in het teken van gelijkwaardigheid en vrouwenrechten.”



Toon Fredericks, gefusilleerd op 22-jarige leeftijd

Vlak voor de Tweede Wereldoorlog kwam ze naar Nijmegen om filosofie en psychologie te studeren. “In het begin lieten de Duitsers de universiteiten redelijk met rust. Ze woonde op kamers bij de familie Roothaan. Een belangrijke naam binnen het studentenverzet, waarvan mijn moeder later ook deel uitmaakte. Vic Roothaan, de middelste zoon, wist te ontsnappen bij een inval in zijn huis in dezelfde avond dat Toon Fredericks werd opgepakt. De Duitsers namen toen twee broers van Vic mee, van wie de jongste net voor de bevrijding in een kamp overleed. Dat heeft Vic zijn leven lang belast.”

Een kleine groep in het Nijmeegse studentencorps Carolus Magnus werd al vroeg actief in het verzet, onder leiding van voorzitter Jos van Hövell. “Mijn moeder kende de mensen uit die groep goed, vooral Vic Roothaan en haar medestudent Toon Fredericks. Toon was een wat dromerige maar zeer idealistische student, die ook gedichten schreef en kracht putte uit zijn geloof. Hij leidde de groep-Fredericks, die concrete verzetsacties ondernam. Mijn moeder was ook gelovig opgevoed, maar behoorlijk kritisch. Vooral de pastorale bemoeienis en de ondergeschikte rol van de vrouw stoorden haar.”

Koerierster

Begin 1943 werden steeds meer jonge mannen opgeroepen voor de ‘Arbeitseinsatz’ in Duitsland, wat feitelijk dwangarbeid betekende. Op 29 april 1943 kwam men hier massaal tegen in staking. Het startte in Hengelo en verspreidde zich – vooral in het

oosten – razendsnel via telefoon en pamfletten. De 23-jarige Toon Fredericks liet ook illegaal stakingsoproepen drukken. Dit is hem en twee zoons van drukker Van der Veer noodlottig geworden. Ze werden op 2 mei opgepakt en op 3 mei 1943 ergens in de bossen bij Hengelo zonder proces gefusilleerd. Vanuit de dodencel schreef Toon Fredericks een ontroerende afscheidsbrief aan zijn 'Helène', waarover straks meer.

De April-Meistakingen werden door de Duitsers brutaal neergeslagen en duurden daardoor slechts drie dagen. Hierna gaan meer mensen in het verzet, duiken onder, of nemen onderduikers in huis. Grietjes moeder is waarschijnlijk kort daarna benaderd om koerierster te worden. Dankzij het boek *Vrouwen en Verzet* van Anneke Nolet is bekend dat zij onder de schuilnaam Wies opereerde. "Mijn moeder maakte vele treinreizen van Nijmegen naar Brabant en Limburg. Zo verspreidde ze onder andere valse persoonsbewijzen, bonkaarten voor onderduikers, en geld voor het verzet." Zogenaamd op familiebezoek treinden door heel Nederland vrouwelijke verzetsdeelnemers. Jonge vrouwen waren minder verdacht. Een jonge vent zou te veel opvallen, want die waren uit het straatbeeld verdwenen.

Afscheidsbrief

Met twinkelende ogen: "Ze heeft minstens eenmaal als 'hoogzwangere' gereisd. Op een van de Limburgse kantoren dreigde een inval, al het contante geld moest acuut weggesluisd worden. Ze heeft toen al die biljetten in haar toch al uitgezakte step-in gestopt." Ze schrijft hier levendig over in haar egodocument 'Wacht' uit 1963*. "En van mijn zus weet ik dat ze op station Nijmegen bijna gepakt was met een koffer vol bezwarende papieren. Ze wist de koffer ongemerkt achter een openstaande deur te zetten en liep toen zo de Duitse controlepost voorbij. Dat verhaal kende ik niet. We praatten er niet veel over. Jammer. Achteraf had ik graag meer details gehoord."

*Ik hou onuitsprekelijk veel van jou.(...)
Ik ga rustig de dood tegemoet.
Tot ziens in de eeuwigheid! Toon*

In datzelfde egodocument schrijft Lène Coenders uitgebreid over Toon Fredericks. Want ruim na zijn executie ontving ze via de ouders

van Toon zijn afscheidsbrief. Een liefdesbetuiging, waarin Toon haar tegelijkertijd vroeg zich te ontfemen over zijn gedichten. Hij schreef de brief op de avond voor zijn dood. "Het is een ontroerende liefdesbrief waarin hij haar opbiecht haar met heel zijn hart lief te hebben. En dat hij spijt heeft zich niet eerder te hebben uitgesproken." Uit 'Wacht' blijkt dat Grietjes moeder het wel heeft aangevoeld, maar bewust terughoudend was.

Haar hele leven heeft ze zich ingezet voor het verbeteren van de positie van de vrouw

Ontmoetingsplek

"De brief is ook ontroerend vanwege zijn grote godsgeloof. Hij zag hierdoor onbevreesd zijn dood tegemoet. Hij was trouwens de enige die mijn moeder Helène noemde. Iedereen noemde haar Lène of op zijn Limburgs Len. De originele brief die hij met een zilveren vulpotlood schreef is verloren gegaan. We hebben alleen een in het Duits getypte versie. Waarschijnlijk werd de inhoud gecontroleerd door de Duitse autoriteit ter plaatse. Het vulpotlood liet Toon ook aan mijn moeder na en is nog in ons bezit." De brief gaf Grietjes moeder jarenlang een soort schuldgevoel. Niet vanwege de onbeantwoorde liefde, maar omdat het ondanks verschillende pogingen niet lukte om de gedichten gepubliceerd te krijgen. Toons tweede grote wens ging niet in vervulling...



Grietje Dresen met het boek 'Vrouwen en Verzet' van Anneke Nolet

"De gedichten werden te ouderwets gevonden. Het was de tijd van de experimentele Vijftigers. Gedichten zoals hij schreef waren passé. Uiteindelijk heeft ze zich erbij neergelegd en de verzameling – inclusief een kopie van de liefdesbrief – overgedragen aan het Katholiek Documentatie Centrum hier in Nijmegen. Maar het bleef altijd een beetje knagen."

Dat er nu een pad naar haar moeder vernoemd wordt en een plein naar Toon Fredericks is om meerdere redenen prachtig. "Het gaat me niet zozeer om de naam van mijn moeder, maar dat er aandacht komt voor de vaak vergeten inzet van vrouwelijke studenten. Dat Toon na zijn tragische dood nu symbolisch alsnog met mijn moeder verenigd wordt - ik denk dat Toon daar heel blij mee zou zijn. En mijn moeder zou de invulling van het park waar 'haar' pad doorheen loopt en dat als ontmoetingsplek gaat dienen, geweldig hebben gevonden. Thema's als vrijuit spelen en ontmoeten gingen haar altijd aan het hart. Een mooi einde van een triest verhaal..."

tekst en beeld Karin Veenendaal

In Hof van Holland worden de 23 straten met namen van Nijmeegse verzetsdeelnemers uitgebreid met de namen van studenten die actief waren in het verzet. Ook kunstenaar Marius van Beek, die actief was binnen het studentenverzet, wordt geëerd.

<https://www.oorlogsdodennijmegen.nl>

<https://www.dbnl.org/> (zoekterm: Lennert Savenije)

Anneke Nolet, *Vrouwen en verzet. In het Rijk van Nijmegen, 1940-1945*

Erik Dijkstra, *Staken op leven en dood. De vergeten April-Meistakingen van 1943*

* Een egodocument is een schriftelijke bron waarin de auteur over zijn eigen leven, gedachten of gevoelens schrijft.

DISVELD MAKELAARDIJ

WONING KOPEN OF VERKOPEN?

Korte lijnen,
oprechte
aandacht en
eerlijk advies.

Disveld Makelaardij is een klein en jong kantoor met jarenlange ervaring in de regionale woningmarkt.



Bel of mail ons voor een persoonlijke kennismaking.

024 21 222 79

disveldmakelaardij.nl

Mediteren leren?



Boek nu gratis proefles


Zen.nl



Strik Patisserie Lent - Oranje Marieplein 11



Fijne Feestdagen!

Geniet van een
gestrikt moment!

COUPON
€2,50 Korting

Geldt alléén in december 2025 op alle seizoensproducten.
Maximaal 1x in te leveren per winkelbezoek.

Ik kijk met een compleet andere insteek
naar het probleem van je kind.

*"Het komt recht je hart binnen
want het gaat over jou!"*

Als **Kindertolk** ga ik ervanuit dat jouw kind je iets van jezelf wilt laten zien met zijn rakende gedrag. Dit haal ik liefdevol en nauwkeurig boven water.

Zo kan je kind de spiegel loslaten en
kun jij weer de ouder zijn die je wilt zijn,
in contact met jezelf én je kind!



Anke Zegers

jezelfgeheelinbeeld.nl

Eerst telefonisch
kennismaken?

06 19214345



Jezelf
GEHEEL IN BEELD

Mindful Wellness Retreat

29 MEI - 31 MEI 2026
ALTFORT (MAAS EN WAAL)



Overprikkeld brein en lichaam?

♥
Leer innerlijke rust creëren

- ✓ 3 dagen all-in verblijf in luxe B&B
- ✓ mindfulness yoga, meditaties, ontspanningsoefeningen
- ✓ ontspanningsmassage
- ✓ gebruik van wellness
- ✓ heerlijke verzorgde maaltijden



All-inclusive
vanaf €675,-



Vrijwilligers maken het mogelijk Theater de Klif

*De meeste
voorstellingen
zitten gezellig
vol of zijn
helemaal
uitverkocht*

Buitenlent

In het enorme voorzieningengebouw de Klif in Nijmegen Noord ligt op de bovenste verdieping een knus theater verscholen met 170 plaatsen. In het theater - dat nu een kleine tien jaar door vrijwilligers wordt gerund - worden maandelijks theaterconcerten, cabaret- en kindervoorstellingen geprogrammeerd. Lentse Lucht sprak met twee vrijwilligers: Joeri Jorg (46) en Tjerk Romkema (45) over dit theater.

Geheel gerund door vrijwilligers

De vrijwilligers zijn verdeeld in twee groepen: de organisatiegroep, waaronder Joeri en Tjerk, die de voorstellingen programmeert en zorgt voor de kaartverkoop en promotie. En de techniegroep, die het podium op de dag zelf klaarmaakt voor de voorstelling en zowel de belichting als het geluid doet.

Joeri en Tjerk zijn allebei enthousiast over hun taak en over de leuke groep vrijwilligers waarin ze zijn beland. Dat je als vrijwilliger alle voorstellingen mag bijwonen is mooi meegenomen. Zo kun je meteen de reactie van het publiek op de voorstelling proeven. Het theater heeft nu voldoende vrijwilligers doordat de meesten lang verbonden blijven aan het theater.

Cabaret en kindervoorstellingen favoriet

Aan het begin van elk theaterseizoen bespreken de vrijwilligers voorstellingen die in aanmerking komen om in het volgende seizoen te boeken. Het plannen van voorstellingen gebeurt anderhalf jaar van tevoren. Daarbij zijn cabaret- en kindervoorstellingen, zoals de Sintvoorstelling van Hakim op 30 november, favoriet. De meeste voorstellingen zitten gezellig vol of zijn helemaal uitverkocht. Gebeurt dat een keer niet, dan wordt de zitindeling aangepast zodat de sfeer wordt behouden. De voorstellingen voor volwassenen zijn op de vrijdagavond (begin van het weekend) en die voor de kinderen op de zondagmiddag.

Bezoekers ontmoeten elkaar

De kindervoorstellingen kosten meestal €8 tot €10; die voor volwassenen rond de €20. Een kaartje voor een vrijdagavond is inclusief een gratis drankje aan de bar na de voorstelling. Zo ontmoeten bezoekers en buurtbewoners elkaar. De optredende artiesten vragen zich bij aankomst weleens af waar ze nu weer zijn beland, zo midden in een Vinexwijk. Maar na enthousiaste reacties van het publiek drinken ze gezellig een glaasje mee aan de bar. Het theater werkt ook samen met de Sound & Soul food-

bar aan het Oranje Marieplein in Lent. Met een Klif-theaterticket kun je daar - voorafgaand aan de voorstelling - terecht voor een heerlijk thetermenu.

Samenwerking met gemeente Nijmegen

De Klif huurt het theater van de gemeente Nijmegen, die ook voor het onderhoud zorgt. Afgezien van een kleine gemeentelijke bijdrage moet het theater zichzelf bedruipen. Kwestie van een evenwicht zoeken tussen de prijs van de kaarten en de kosten van de voorstelling. Toch zit een optreden van bijvoorbeeld Jochem Myjer er niet in. Het is volgens Tjerk en Joeri juist de sport om de pareltjes te spotten. Zo stonden in het verleden Tangarine, Stefano Keizers en Pieter Derks al in Theater de Klif. Joeri en Tjerk zijn blij dat ze de komende periode Nabil, Joost Oomen en Debby Petter mogen begroeten. Die genieten al een redelijke bekendheid.

Zie voor het programma en kaarten:
www.TheaterdeKlif.nl

tekst Marianne van der Pol
beeld Jorg Verweij



**Boaz doet
Betweterig**

Wat is beter, Sinterklaas of Thanksgiving?

Oh hallo daar. Welkom bij Boaz doet Betweterig. Uh. Ja. Woohoo. Text. Woorden. Originele content woouoooooooo.

Vandaag gaan we kijken naar Sinterklaas, want dat feest is er bijna en we gaan het vergelijken met een Amerikaanse feestdag die rond dezelfde tijd wordt gevierd, Thanksgiving. Dit is NIET een “wat is

beter”, want dat is een beetje moeilijk te bepalen.

Anyway, laten wij beginnen.

Sinterklaas

Sinterklaas, een klassieker in de Nederlandse cultuur. Eigenlijk een beetje een Kerst knock-off, maar goed. Het heeft Sinterklaas zelf (wat een beetje lijkt op de Kerstman z’n echte naam, Saint Nicholas) en de pieten. Oh, en voor de mensen die dit niet weten: in recente jaren moest Sinterklaas ineens miljoenen uitgeven om onbekende redenen. Sinds die dag zagen de pieten er anders uit. Mensen zeggen dat die miljoenen iets met de pieten te maken hebben. Of dit ook zo is weten we niet. Je zet ook elke week je schoen met een wortel om dat goeie ouwe paardje te voeden. Soms vraag ik me af hoe dat paard niet ziek wordt van al die wortels. En dan op de laatste dag van Sinterklaas gewoon een heleboel cadeaus in een dag. Het is een leuke feestdag (en tijd), maar als een ouder persoon zijnde kunnen sommige delen nog een beetje saai zijn. De cadeaus zijn wel altijd leuk, en de kruidnoten zijn lekker, dus het is nog steeds wel goed!

Thanksgiving

Dus Thanksgiving. Het bestaat.

De Amerikaanse feestdag om de oogst en andere zegeningen in het leven te vieren.

Het is qua inhoud vooral een vreetfeestijn.

Drie populaire gerechten tijdens de feestdag zijn bijvoorbeeld pompoentaart, aardappelpuree en natuurlijk geroosterde kalkoen. Vaak wordt er tijdens de feestdag ook bijpassende versiering opgehangen. Ook wordt er als mogelijk naar American football gekeken, of als je niet van sport bent naar de parades die elk jaar in New York worden gehouden.

Ik zou nog meer vertellen, maar er is niet veel meer te vertellen.

Dit is voor een groot deel wat er allemaal te doen is. Klinkt wel nog steeds leuk.

Is er een betere?

Dit is een beetje een meningsding. Mijn voorkeur gaat naar Sinterklaas, maar dat is een beetje “biased” want ik woon niet in Amerika en heb het dus nooit gevierd. Het zou dus zomaar kunnen dat Amerikanen juist zouden zeggen dat Thanksgiving beter is. Uiteindelijk is er niet echt een betere dus, want dit hangt af van waar je woont, waarmee je bent opgegroeid, of je van kalkoenpoten of chocoladeletters houdt, enzovoort.



...En dit is het einde van het stukje!

Hopelijk was het leuk om te lezen, en als niet, dan:

1. Geef mij feedback
2. Hoop ik dat je een fijne Sinterklaasviering hebt of
3. Allebei.

Nou, dat was het. Tot later,

mensjes/alientjes/Sinterklaas/Mr.Thanksgiving/mascotte/huisdiertjes!

tekst en beeld Boaz

@maaske-volmondiglogopedie

Wij kunnen helpen als je kind:

- Veel kokhalst of verslikt
- Onrustig drinkt uit borst of fles
- (Mogelijk) een kort lipbandje of tongriempje heeft
- Refluxklachten heeft
- Moeite heeft met eten van een lepel of kauwen
- Ondersteuning nodig heeft bij beginnende communicatie

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar

Meer weten? Bel: 06-24287695
@ info@volmondiglogopedie.nl

volmondig
logopedie

Een luisterend oor, ook online

De
Veel
hoek

Nijmegen-Noord groeit. Nieuwe straten, nieuwe gezichten, nieuwe verhalen. Als je hier al langer woont, heb je het vast gemerkt: ons stadsdeel verandert. En met verandering komen vragen. Waar vind ik leuke activiteiten? Hoe leer ik mijn buren kennen? Waar kan ik terecht als ik me zorgen maak? Over geld, activiteiten, of gewoon over hoe het allemaal moet?

Bij de Stip in Nijmegen-Noord zien we het heel vaak: mensen die op zoek zijn naar verbinding, naar informatie en advies. Tot nu toe kon je daarvoor langskomen tijdens ons spreekuur. En dat blijft natuurlijk zo. Op maandagmiddag, dinsdagmiddag en donderdagochtend ben je welkom voor een kop koffie en om je vraag te stellen. Wij denken met je mee.

Maar wat als jouw vraag op een heel ander moment in je opkomt? 's Avonds, als de kinderen eindelijk slapen. Of midden op een drukke werkdag. Daarom is er nu iets nieuws: de DigiStip Noord. Een appje sturen, een mailtje typen - wanneer het jou uitkomt. Je krijgt meteen een automatisch berichtje terug, zodat je weet dat je vraag is aangekomen. Daarna neemt een medewerker van de Stip tijdens onze openingstijden contact met je op. Geen chatbot, maar gewoon iemand die met je meedenkt, een écht persoon. Net als altijd. En je hoeft er de deur niet voor uit.



digistip noord



noord@stipnijmegen.nl



06-20952444

Woon je hier pas of al lang: weet dat je welkom bent. Bij de Stip, in de wijk én online. Want soms is het al genoeg om te weten dat er iemand is die met je meedenkt.

tekst Wendy Marechal

Slaapproblemen?

De beweegpraktijk leert u omgaan met stress en uw rust te (her)vinden. De Beweegpraktijk helpt!

DEBEWEEGPRAKTIJK

Oefentherapie Cesar en Mensendieck

De Beweegpraktijk
voorheen Oefentherapie Cesar de Lint

De Boog, Lent
Noord (Oosterhout), Nijmegen
Oud West, Nijmegen
Thermion, Lent

scan QR-code voor contact!

Fysiotherapie in Lent

mmfysio

EEN LEVEN LANG EGEZOND BEWEGEN VOOR IEDEREN

Wie zijn wij?

MMfysio is een brede fysiotherapiepraktijk met de focus op algemene fysiotherapie en sportfysiotherapie. Wij behandelen niet alleen een knie of een rug, maar gaan bij elke patiënt uit van de volledige persoon. We hechten er veel waarde aan een toegankelijke, vriendelijke praktijk te zijn voor iedereen die bij ons binnenkomt.

Sammy Tilburgs

Joris Botman

Loes Bons

Kasper Vullings

Nick Bender

Onze specialiteiten

- Sport fysiotherapie
- (o.a hardlopen, zwem- en balsporten)
- Handtherapie
- COPD
- Manuele therapie
- Schouderklachten
- Artrose
- Rugklachten
- Leefstijl

Maak een afspraak

024-3580779
www.mmfysio.nl |
info@mmfysio.nl

GRIETDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Ook sokken en ondergoed mogen bij het textiel!



! Alleen schoon en droog textiel in een dichte zak in de textielbak.



www.dar.nl/textiel



erloskundigenpraktijk **Partus**

Tweede locatie per mei geopend in
Lent Living-Inn

Truus Gelsingstraat 213
6663 RE Lent

L: Carbatinastraat 3 6515 GM Nijmegen • T: 06 40 18 16 44 • E: info@verloskundigenpraktijkpartus.nl • W: verloskundigenpraktijkpartus.nl



Aster Uitvaartzorg Lent

Wij zijn er voor u, in tijden van verlies en rouw. Vanuit onze ruime ervaring, onze open blik en eigentijdse benadering ontzorgen we daar waar nodig is. Er zijn geen vastgestelde protocollen, richtlijnen of gewoontes. Wat er wel is: tijd, rust en oprechte aandacht, om samen met u een troostrijk afscheid te verzorgen.

In ons huiselijke uitvaartcentrum kan op eigen wijze afscheid genomen kan worden; de sleutelkamer biedt de gelegenheid om een dierbare altijd, zonder afspraak, te kunnen bezoeken. Ook is het mogelijk een condoleance te organiseren, evenals een afscheidsceremonie die helemaal is afgestemd op de persoonlijke wensen. Zo denken wij graag mee in het verzorgen van een uitvaart als waardevol en onvergetelijk moment van afscheid.

Met warme groet, Team Aster Uitvaartzorg

Aster Uitvaartcentrum Lent (Nijmegen) Steltsestraat 1, 6663 BM Lent | 024 - 750 84 65 | www.aster-uitvaartzorg.nl



Ruben Hein

Mijn belangstelling voor natuur werd als kind gewekt toen mijn moeder me meenam naar de Ooijpolder om vogels te spotten.

Nomaden in Lent

Je komt ze overal tegen. De één komt hier het verkeer regelen of is op doorreis. De ander zoekt in de bodem naar oorlogstuig of bezoekt het landschap van zijn jeugd. Deze keer betrapten we Ruben Hein (43) uit Haarlem. Hij verzorgde een natuurwandeling en gaf een klein concert in Lent.

Hoe kom je hier terecht?

“Ik werd gevraagd door de organisatie van Festival De Oversteek om een natuurwandeling met een concert te combineren. Dat is iets wat ik wel vaker doe. De omgeving is bekend voor mij. Tot mijn 15e heb ik in Bemmelen gewoond en daarna nog drie jaar in de Geldershofstraat in Lent. Ik herken weinig meer terug van vroeger. Toen ik hier opgroeide werd het land gedomineerd door weilanden, boomgaarden en kassen. Het meeste is verdwenen en er zijn er op veel plaatsen huizen gebouwd. Toch doet het me goed om te zien dat er veel gedaan wordt aan natuurherstel. Daar is goed over nagedacht en het werpt zijn vruchten af. De Doornik Natuurakkers zijn het levende bewijs. De aangeplante heggen zijn inmiddels mooi uitgegroeid en vormen levende linten in het landschap. De biodiversiteit is daardoor flink toegenomen. Tijdens de wandeling zagen we houtduiven, een torenvalk, eksters, gaaien, drie ooievaars, aalscholvers, boeren- en huiszwaluwen, piepers, vinken, koolmezen en zelfs een roodborsttapuit.”

Zet je je naast muziek ook in voor natuurherstel?

“Dat klopt. Ik wil mensen graag enthousiast maken voor de natuur. Mijn belangstelling voor natuur en in het bijzonder voor vogels

werd als kind gewekt toen mijn moeder me meenam naar de Ooijpolder om vogels te spotten. Dat begon toen ik een jaar of acht was. Vogelen is sinds die tijd naast de muziek ook een passie van me geworden. Ik probeer samen met een compagnon het hegenlandschap zoals we dat vroeger hadden te herstellen. Sinds de uitvinding van het prikkeldraad ruim een eeuw geleden is er zo’n 240.000 kilometer heg verdwenen. Veel boeren en particulieren met grond willen vaak iets doen aan het milieu maar ze weten niet goed waar ze moeten beginnen. Wij bieden met de aanleg van heggen de mogelijkheid het landschap te verfraaien. Met geld verkregen uit een crowdfundingactie hebben we op dit moment op 105 locaties al 65.000 struiken aangeplant. In de komende maanden komen er op 60 locaties nog eens 15.000 bij.”

Ben je ook in het buitenland actief?

“Met een compagnon heb ik een stichting opgericht en we hebben een stuk grond aangekocht in Estland. Het voordeel daarvan is dat de grond daar relatief goedkoop is. Het gaat om een hoogveengebied van 27 hectare. Hoogveen is in het verleden vaak afgegraven voor turfwinning. In Nederland is er bijna niets meer van over. Er wordt nog steeds turf gewonnen voor potplanten en tuinen. De turf die in Nederland gebruikt wordt komt voor een groot deel uit de Baltische staten. Hoogveengebieden zijn erg biodivers. Veel bijzondere dieren en planten zijn ervan afhankelijk. Als wij het niet gekocht hadden was het waarschijnlijk in handen gevallen van investeerders. Het is misschien een druppel op een gloeiende plaat maar alle beetjes helpen, denk ik zo.”

tekst en beeld Joop Koopman



ZOEVERS

**DE NR.1
E-BIKE STORE
VAN NIJMEGEN**

GRIFTDIJK ZUID 137
WWW.ZOEVERS.NL

FORTUNA KLINIEK VOOR TANDHEELKUNDE

Uw glimlach voor een betere wereld

Op zoek naar een fijne tandarts?

We staan graag met ons enthousiaste team van preventie-assistenten en mondhygiënisten voor u klaar!

Nieuwe patiënten zijn welkom!
Inschrijven kan online, maar ook telefonisch.

024-2036180

info@fortunakliniek.nl



Gezondheidsplein in De Boog
Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen
www.fortunakliniek.nl



OEFEN KRACHT BALANS MILDHEID

2 weken introductie: 25 euro

Gerard Noodtstraat 40 | 06-25234724 | www.almahotyoga.nl



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



Mensen helpen?

Zorg of hulp nodig?

Mensen ontmoeten?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

STIP NOORD
De Boog
Dick Boerrigterplein 2
ma en di 13.30-16.00
do 9.30-12.00

 stip

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord



*De nicotine
uit de
peuken
zorgde
ervoor dat
het aantal
parasieten
werd terug-
gedrongen*

Dokters van nature

mariekedestip.nl

Open lucht

Wij mensen kunnen altijd gebruik maken van een apotheek als we medicijnen nodig hebben. Dieren kunnen dat niet, maar weten vaak wel hoe ze zichzelf moeten genezen. Zij gebruiken daarbij producten die in hun omgeving beschikbaar zijn. Neem bijvoorbeeld propolis. Het is een kleverig goedje dat afkomstig is van bloemknoppen van bijvoorbeeld de paardenkastanje. Het wordt door bijen gebruikt om kieren te dichten en om de cellen in de raten mee te bekleden. De aanvankelijk roomwitte cellen, gemaakt van bijenwas, worden in de loop der tijd dan ook bruin of zelfs zwart.

Bijen gebruiken de was niet alleen als kit, maar ook als desinfectant (ontsmettings-

middel). Het doodt bacteriën. Zo blijven de raten waar de larfjes in opgroeien vrij van micro-organismen. Bijen snappen de functie van propolis. Als de kans op infecties door bacteriën groter wordt, wordt er meer propolis verzameld. Het antibacteriële effect van propolis is ook door imkers ontdekt en wordt nu volop toegepast om bijvoorbeeld kleine zweertjes in de mond te genezen.

Onderzoek in Mexico-Stad wees uit dat huismussen en vinken, die last hadden van teken en mijten in hun verendeek, sigarettenpeuken verstoppden in de nesten. De nicotine uit de peuken zorgde ervoor dat het aantal parasieten werd teruggedrongen. Ook deze vogels anticipeerden op het aantal parasieten. Hoe meer parasieten, hoe meer peuken ze verzamelden.

Dichter bij huis zijn ook voorbeelden te vinden van medicijngebruik door dieren. Onlangs had ik op de markt zes plantjes kattenkruid gekocht voor onze tuin. Ze ontwikkelden zich goed en groeiden al uit tot stevige planten. Van de één op de andere dag waren ze ineens vernield. De takjes waren platgedrukt of afgebroken. De boosdoener was een zwerfpoes die regelmatig op ons erf struint. Dit fenomeen is al lang bekend. De naam kattenkruid verwijst naar het feit dat katten zich uitgebreid rollen in deze planten zodat er stoffen vrijkomen die luizen en ander ongedierte op de kattenhuid bestrijden. Onlangs is een stof uit kattenkruid door Japanse wetenschappers zelfs gepatenteerd als muggenbestrijdingsmiddel.

Van edelherten, wilde zwijnen, reeën en hazen is bekend dat ze zich wentelen in nesten van de bosmier als ze last hebben van huidparasieten. Het vrijgekomen mierenzuur heeft een parasietenwerende werking. Kauen gaan op een schoorsteen zitten waar een houtkachel brandt en nemen op deze manier een rookbad, ook alweer ter bestrijding van parasieten. Gierzwaluwen en ook boerenzwaluwen vliegen om dezelfde reden vaak door rook van een open vuur.

Zo zijn er inmiddels talloze voorbeelden bekend van dieren die hun eigen medicatie organiseren. Begin jaren negentig is er zelfs een nieuwe tak van wetenschap ontstaan die dit fenomeen bestudeert: de zoöfarmacognosie. Onlangs werd in het radio-natuurprogramma Vroege Vogels het beste natuurboek van het jaar gepresenteerd. Het winnende boek ging over muizen, maar op de short list stond het boek Dokters van Nature van bioloog prof. dr. Jaap de Roode. Hij verweeft baanbrekend onderzoek met boeiende verhalen om te laten zien hoe het medicatiegedrag van dieren een inspiratiebron kan zijn voor de (dier)geneeskunde. De voorbeelden bieden hoop op nieuwe ontwikkelingen die een revolutie teweeg kunnen brengen in de gezondheidszorg.

tekst Johannes

illustratie Marieke van Stippent
(referentie: Jane Bos. Model: Blinky)



*Je beseft dat je als mens
een klein onderdeel van
de natuur bent*

Nico Bubberman

In beeld

Als kind was Nico (34) al bezig met de natuur. Hij woont sinds zes jaar met zijn vrouw en zoon in woongroep Iewan op PlantjeVlag. Nico werkt bij kinderopvang Struin en is bijna iedere dag al of niet beroepsmatig te vinden in het buitengebied van Lent. Ieder jaar trekt hij er in zijn eentje een week op uit om als een soort retraite los te komen van de dagelijkse gang van zaken. Dit jaar koos hij er voor om in de omgeving een week zelfvoorzienend in de buitenlucht door te brengen. Lentse Lucht zocht hem op de kampeerlocatie op.

Waar komt je fascinatie voor natuur vandaan?

“Ik groeide op aan de andere kant van Regio Rivierenland, in Papendrecht niet ver van de oever van de Merwede, de benedenloop van de Waal. Van kinds af aan voelde ik me al aangetrokken tot de natuur. Voor ons huis waren kleine bosjes waarin ik voor mijn gevoel verdween. We bouwden er hutten en sprongen over slootjes. Tijdens een schooluitje in de Biesbosch kregen we in een informatiecentrum een inkijkje in een beverburcht. Tussen 1988 en 1992 waren daar in Nederland de eerste 42 bevers uitgezet en ik vond het een fijn idee dat ik als het ware tegelijk met de bevers opgegroeid ben.”

Hoe kwam je op het idee een retraite in het buitengebied te houden?

“Ik wilde graag in de streek waarin ik woon en werk en waar ik me thuis voel tot rust komen. Een kaart had ik niet nodig. Ik herken de bomen en weet geheime padjes te vinden. Na een kleine zoektocht vond ik een geschikte locatie om de nachten door te brengen. Tussen twee mooie lindebomen spande ik een hangmat en daarboven bracht ik een zeil-dakje aan zodat ik bij regen droog zou blijven. Telefoon en horloge liet ik thuis. De zon was mijn klok.”

Waar leefde je van?

“Bij zonsopgang ging ik op zoek naar voedsel en daar was ik de hele dag mee bezig. Een tijdje geleden heb ik een bushcraftopleiding gevolgd waarbij je o.a. leerde je eigen voedsel uit de natuur te verzamelen. Ik verzamelde 23 soorten eetbare planten en één paddenstoel. Onder andere vond ik wilde appels, walnoten, brandnetelzaad, springbalsemienzaad, paardenbloemblad en zevenblad. Hazelnoten heb ik niet kunnen vinden en de tamme kastanjes waren ook nog niet rijp. Het viel me op dat veel planten nieuwe scheuten maakten net als in het voorjaar. Het jonge groen maakte samen met geroosterde walnoten, paddenstoel en een appel/sleedoorn moesje een heerlijke maaltijd. Het vuur, waar ik op kookte, maakte ik met een vuurboog of met de zon en mijn verrekijker als vergrootglas. Belangrijk is dat het voedsel in balans is. Achteraf was dat in mijn geval niet zo. Het was beter geweest als ik had kunnen vissen en dat ik de moeite genomen had wortels op te graven bijvoorbeeld van de wilde peen en van de lisdodde.”

Hoe kijk je terug op je avontuur?

“Voor mij was het een lesje in nederigheid. Je beseft dat je als mens een klein onderdeel van de natuur bent. Op mijn tochten ontmoette ik een ijsvogel, kwam oog in oog te staan met een ree en zag zelfs een zeearend. Ook zag ik een bever uit de Waal komen. Ik kwam er achter dat, hoe meer je weet, hoe meer je weet dat je nog niet weet. Verder wens ik iedereen een wilder leven en meer verbondenheid met de woonplek toe.”

tekst en beeld Joop Koopman