



LENTEN

2023

Ketel in de Kas
Mannen die Meten
Een doortastende dokter
Praatje in de Porrenhof

Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Meis Thewissen



Krijn van der Velden



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503

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.



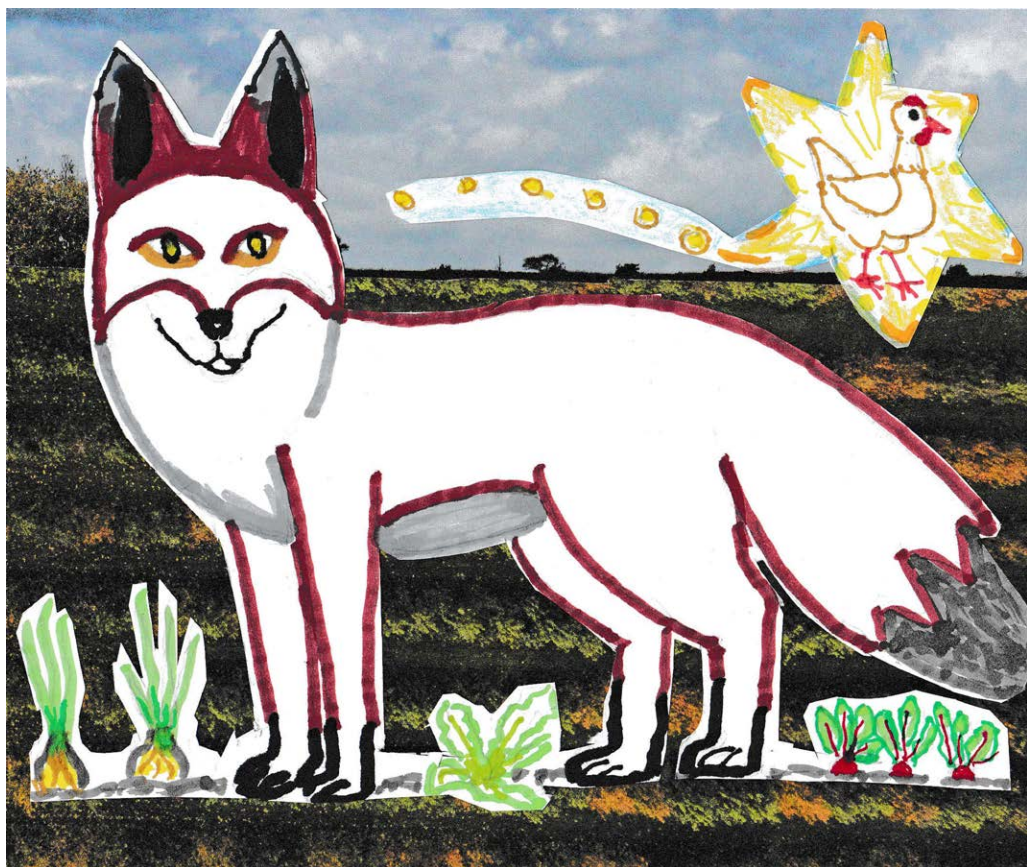
Fort Lent • Bemmelsedijk 4 • 6663 KZ • 024 323174 •
Lent (Nijmegen) • www.fortlent.nl • info@fortlent.nl

D.O.M.

Uit de lucht

Op de laatste dag van 2022 was het wonderlijk stil in Lent. In die stilte kon je de staarten van de honden bijna horen kwispelen terwijl ze onbevreesd hun plasrondje maakten, zuigelingen vielen vredig in slaap, nachtbrakers fietsten door de zuivere nachtlucht, de Eerste Hulp was uitgestorven en burens en verre vrienden ontmoetten elkaar zonder hun stem te hoeven verheffen. Zo had het in ieder geval volgens het gemeentebestuur moeten zijn in onze vuurwerkvrije stad... Maar toch, tussen de helse knallen en schichten door was Oudjaar voor velen een feest van ontmoeting met burens, overburens en vrienden. En ontmoeting is ook een thema in ons eerste nummer van een kakelvers 2023.

Zo reist onze reporter Karin af naar de gloednieuwe Porrenhofstraat in het kader van onze even nieuwe rubriek 'Ontmoetingen'. Daar maakt ze kennis met de metende Harm, de skatende Stefan, de wroetende Nicole en met Wolt, die houdt van imperfectie, zeker als het om auto's gaat. In deze editie maken we ook kennis met wijkraadslid Dorien Heebink, die jongeren uitnodigt om te vertellen waar zij graag nieuwe ontmoetingsplekken zouden zien. Als de koffie en thee gratis zijn, ontmoeten Nederlanders elkaar zeker graag. En laat dat nou net het geval zijn op werkdagen tussen 9 en 11 uur in De Ster en De Klif, aldus Wendy



Marechal. Zelf zou Wendy dat graag willen aanvullen met een lekkere warme kom kippensoep met gember.

Waarmee we in de dierenwereld zijn beland. En zoals u weet is de dierenwereld bij ons het domein van Joop en Johannes. Joop laat ons dit keer kennis maken met nachtdieren zoals de das, de ree en de vos. De vos is van oudsher een symbool van sluwheid en Johannes weet wel waardoor dat komt. De vos is een alleseter! Omnivoren behoren vaak tot de slimmeriken in de dierenwereld. In die zin is het voor gezondheid, dierenwelzijn en milieu een uitstekend

idee om veel groenten te eten, maar voor de intelligentie mag er af en toe ook een kom kippensoep met gember bij. En zo is de cirkel weer rond. Zo lijkt het tenminste. Maar de cirkel is niet rond zonder het vervolg van onze reeks over huisarts Frans Huygen, die in zijn leven een groot deel van de Lentenaren heeft ontmoet; zelfs al op hun eerste levensdag. In deel twee lezen we wederom over zijn leven, zijn werken en ook over zijn afkortingen. Als vossen symbool staan voor slimheid, wie zou er dan door Huygen D.O.M. zijn genoemd?

tekst Martin Bos

illustratie Janneke Jansen

Colofon

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

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

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

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

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

Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: Van der Weerd. Oplage: 4.600 exemplaren.

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 7
feb. 2023



De vervallen kassen



De enorme gaskachel



Cactussen

Historie

Om vervlogen tijden van een prachtig kwekersleven te beleven, is het maar een klein stukje fietsen. Jos en

Sylvia Disveld wonen nog altijd naast het kassencomplex in de Steltsestraat waar ze ooit zo hard en naar hartenlust werkten. De kassen zijn niet meer in bedrijf, al sinds 2005 is het er stil. De gemeente Nijmegen wil de grond voor nieuwbouw gebruiken.

Filmische plek

Nú kan ik er nog een glimp van de Lentse geschiedenis opvangen. Met als spektakelstuk een fabuleuze verwarmingsketel én een lichtblauw betegeld zwembad! Dat laatste lag ooit heel tropisch verscholen tussen de bolcactussen. Veel fantasie hoeft je niet te hebben om in deze, inmiddels vervallen, kassen een filmisch geheel te zien. De hectaregrote overdekte broeiplek is een lust voor het oog. Waar nu de bramen weelderig klimmen, stonden jarenlang rij na rij de fraaiste exotische cactussen te groeien en te bloeien onder het heldere glas. De vloer is inmiddels bezaaid met scherven; schaduwdoeken hangen nog altijd beschermend, maar rafelig, boven de lege plantenbedjes.

Kas, ketel en cactus in de Steltsestraat

Kweek en handel

in de jaren 60 kwam Jos hier als dertienjarige jongen op zaterdag en in de vakanties helpen met het zaaien, verspenen en inpakken van de plantjes. 'Het waren mooie tijden, met z'n allen aan de tafels werken. Heel gezellig met wel 30-40 jongeren bij elkaar! Het was hard doorwerken', vertelt Jos, 'en in de pauze soms een zomerse duik, verderop in de kolk van Van Elferen.' Het bedrijf van de familie Willemsen startte al ruim een eeuw geleden, in 1917, met vader, moeder en de drie zoons Ben, Jan en Dries. Na het overlijden van hun vader ontwikkelden de broers aanvankelijk samen het geërfde stuk land, waar hun kweekkunst en handelsgeest een vruchtbare bodem vond. Uiteindelijk is iedere broer apart verder gegaan met een eigen bedrijf.

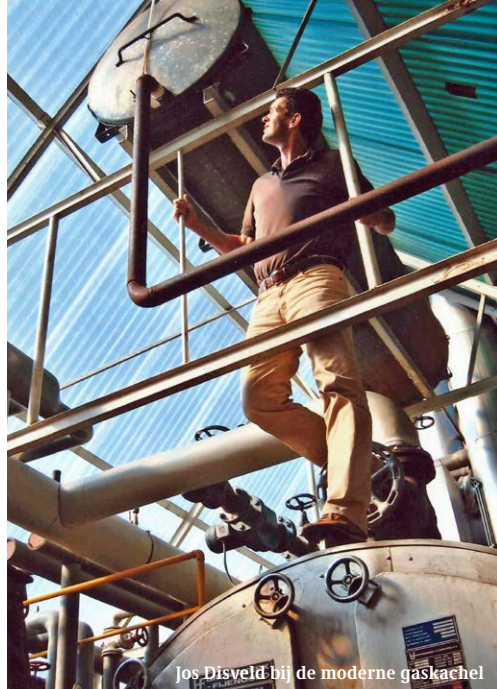
Dries bouwde in 1954 het huis aan de Steltsestraat, het huis waarin nu Jos en Sylvia wonen. Dat er in deze kwekerij cactussen kwamen, was eigenlijk puur toeval. Een zwager van Dries was er dol op en de kiem voor de stekelige plantenkweek was gauw gelegd. 'Dries Willemsen importeerde vele soorten uit bijvoorbeeld Marokko en Zuid-Frankrijk en exporteerde onder meer naar Canada. Daar gingen wel een miljoen cactussen per jaar naartoe!

De potgrond mocht overigens niet geëxporteerd worden, dus die cactussen werden bij de wortel afgesneden, drie weken gedroogd en daarna pas ver-

scheept. De zaken gingen hartstikke goed, zoals eigenlijk bij alle kwekers in het dorp. Handelaren kwamen nog aan huis bij de Lentse bedrijven. De handel verliep zo heel direct, soms met een glaasje jenever erbij.' Jos kon in 1993 het stokje overnemen en zelf de zaken gaan regelen, tot het einde in 2005 in de Steltsestraat. Dat handelen, later ook nog bij een kwekerij in Huissen vond hij hartstikke mooi werk. 'Het betekende veel afwisseling en ontzettend gezellig werk met de hele club bij elkaar. Soms kwamen er zulke grote orders binnen, dan was het alle zeilen bijzetten. Met de hele vriendengroep bijvoorbeeld 350.000 cactussen in mooie terracottapotjes zetten, binnen 14 dagen!'

Enorme gasketel

Het verwarmen van de kassen, een absolute must tijdens de koudere maanden, verliep met het verstrijken van de jaren steeds moderner. Jos weet nog goed hoe verschillende ketels de broeikassen verwarmden. 'Stoken gebeurde aanvankelijk met behulp van een kolenkachel. De mijnen in Limburg waren toen nog open en dus waren steenkolen een makkelijk verkrijgbare energiebron. Het ketelhuis lag destijds ondergronds. Warme lucht stijgt immers



Jos Disveld bij de moderne gaskachel

op en zo raakten de kassen eenvoudig verwarmd. Het was wel een kwestie van permanent stoken bij koud weer, dag en nacht. Steeds de wekker zetten, betekende dat!” Later ging het bedrijf over op stookolie en vanaf 1968 kwam het grote spektakelstuk, de enorme gasketel. “Het plaatsen van die ketel was een heel project,” vertelt Jos. “Het was de eerste gasketel van Lent; de familie Willemsen durfde echt te pionieren! Die ketel kon de kassen flink warm stoken, tot zeker 35 graden, en was bedoeld voor alledrie de bedrijven van de broers. Overal door de kassen liepen buizen met warm water en ook het fraaie privé-zwembad werd zo verwarmd. Dat gestook is natuurlijk echt niet meer van deze tijd, met de aandacht voor klimaatverandering.”

Einde van een tijdperk

Het einde van het bedrijf werd zo’n vijftien jaar geleden ingeluid, met de voorgenomen verkoop van de grond. De ooit zo moderne gasketel kreeg rond die tijd ouderdomskuren; steeds meer onderdelen moesten vervangen worden. De kwekerij aan de Steltsestraat werd gesloten en Jos kreeg in Huissen een nieuwe carrière in de kweek en handel van diverse planten. Zonder al die bedrijvigheid werd het een beetje stiller in de Steltsestraat.

De planning van de nieuwbouw is nog niet bekend, maar op termijn zal het inmiddels vervallen kassencomplex plaats maken voor een kleinschalige woonwijk met ruimte voor ‘groen’ en een referentie naar het (kassen)verleden.

tekst Marloes Müller

beeld Sylvia Disveld en Marloes Müller



Naar Canada gingen wel een miljoen cactussen per jaar!

De plantenbedjes overwoekerd met bramen



Het bedrijf in de Steltsestraat



Cactussen



Het privézwembad



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

Griftdijk Zuid 137, Lent/Nijmegen 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



**Voor het melden
van overlijden (24/7)**
Regio Nijmegen e.o.:
024-220 00 50

limesuitvaartzorg.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

Kom werken bij KION!

Wij zoeken nieuwe collega's! Bij onze kinderdagverblijven, de peutergroepen én speciaal bij onze locaties voor buitenschoolse opvang ben je van harte welkom. Er is altijd wel een locatie die bij jou past.

Heb je zin in een nieuwe uitdaging? Mail onze recruiter Lonneke via werken@kion.nl of kijk op onze site www.werkenbijkion.nl.



De Geldershof,
Klimop, De Groene
Wereld, De Verbinding,
De Verwondering,
De Boomgaard,
Goudwinde



Samen met Veerle op zoek naar mogelijkheden

Gezondheid

Aan het gezondheidsplein in De Boog zit onder anderen Veerle Zeller, diëtiste en leefstijlcoach. In Lent werkt naast Veerle ook haar collega Tamara Tesic. Bij hen kan iedereen terecht voor begeleiding en advies over leefstijl en voeding.

Een gesprek met Veerle.

Ik ben iets te vroeg voor ons interview, dus ze is nog even pauze aan het houden en zit een appeltje etend aan een hoge tafel. Ze maakt een open en zelfverzekerde indruk. Ze gaat me voor naar haar kantoor. Het gebouw is nog erg nieuw, maar wat mij betreft maken haar warmte en enthousiasme het kantoor alsnog gezellig. En dat terwijl ik toch bij een diëtiste zit, iemand van wie je van alles niet mag wat je graag wilt of juist van alles moet waar je geen zin in hebt.

Een rondje door de supermarkt

Lachend stelt ze me gerust: "Ik zit hier niet om met mijn vinger te zwaaien en te vertellen dat je nooit meer een patatje mag eten. En ik kom ook niet met alleen maar voedingsschema's aanzetten. Wat ik wel doe, is samen met degene die bij me komt breder kijken naar wanneer hij of zij eet en waarom. Wat is je eetpatroon? Wat is haalbaar? Wat is je doel? Aankomen, afvallen, beter in je vel zitten, gezonder worden? We bouwen een band met elkaar op en kijken hoe er een blijvend gedragspatroon kan worden ontwikkeld. Bewustwording is stap één. Soms moet je verschillende dingen proberen voordat je het juiste te pakken hebt." Ze vertelt verder: "Ook is het belangrijk om mensen goed te informeren. Over welk voedsel verzadigt bijvoorbeeld. Of over de ingrediënten van producten in de supermarkt. Soms maak ik met iemand een rondje door de supermarkt en kijken we samen op de verpakkingen."

Steun bij elkaar

Naast de individuele trajecten start er in april dit jaar in Lent ook een tweejarig groepstraject voor mensen met overgewicht. Hierin worden individuele gesprekken en groeps gesprekken gecombineerd, zodat de deelnemers ook steun bij elkaar kunnen vinden. En tegelijk worden geïnformeerd over en inzicht krijgen in voeding, beweging, slaap, stress en ontspanning.

Bewustwording is stap één

Veerle en Tamara hebben ook specialisaties, bijvoorbeeld op het gebied van diabetes, COPD en oncologie. Wil je meer weten over hoe ze werken en wat ze voor je kunnen betekenen? Neem dan contact op met Profitt en bel 024-2042200. Wie weet hoe het je leven kan veranderen!

tekst Marion Zwart

beeld De Venster fotografie



Weetjes van Veerle

- Wist je dat een zoete aardappel méér koolhydraten bevat dan een gewone aardappel?
- Wist je dat een plantaardig voedingspatroon positieve effecten heeft bij artrose?
- Wist je dat we elke dag meer dan tweehonderd beslissingen nemen over voeding? Dat is ongeveer zesduizend beslissingen per maand.

Tips van Veerle

- Sla geen maaltijden over. Houd je vaste ritme aan, zodat je niet teveel honger krijgt en teveel eet.
- Borreltijd? Lekker! Bepaal vooraf voor jezelf wat je wel en niet gaat nemen. Door er vooraf over na te denken, maak je bewustere keuzes.
- Laat het stokbrood staan als je uit eten gaat. Je hebt op dat moment trek en zult dus geneigd zijn te veel te nemen. Stokbrood tikt hard aan, als je bedenkt dat drie sneetjes stokbrood al gelijk staat aan een boterham.

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
Ma, Woe, Vrij 09.00 tot 12.00
13.00 tot 17.00
Donderdag 18.00 tot 20.00
Zaterdag 09.00 tot 12.00
Dinsdag en zondag gesloten

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

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
- Incassozaken
- Contracten
- Personen- en familierecht
- Burenrecht



Nieuwe Aamsestraat 88a te Elst
Oranjesingel 75 te Nijmegen
T 0481 - 365252 | E info@wbvs-advocaten.nl
www.wbvs-advocaten.nl

DISVELD MAKELAARDIJ

WONING VERKOPEN IN LENT?

Dat laat je toch over aan een echte Lentse makelaar.

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

Bel of mail Onno Disveld voor een persoonlijke kennismaking.

06 424 855 58

disveldmakelaardij.nl

H INSTALLATIETECHNIEK HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

“Haast je als je tijd hebt, dan heb je tijd als je haast hebt...”

De Dierendokter

De redactie van Lentse Lucht zit mij - terecht - vaak achter de voddens, als ik weer eens een deadline voor mijn column heb gemist. Gelukkig zijn ze daar heel aardig, meedenkend en flexibel, en komt het (bijna) altijd wel weer goed, al zullen ze wel eens op deze vergeetachtige dierenarts mopperen.

Een van mijn drie goede voornemens voor het nieuwe jaar - want meer dan drie kun je toch niet waarmaken - is onthaasten en beter vooruit plannen. Hopelijk geeft dat rust en ruimte in mijn hoofd (voor nieuwsgierigen: de andere twee zijn ‘afvallen’ en ‘veel leuke, gekke en nieuwe dingen doen’).

Ik ben, denk ik, nog steeds te veel gewend om als dierenarts te reageren als iets ‘spoed’ is. Dan ben ik op mijn best, ga erheen als dierenarts, overzie de situatie ter plekke, probeer het probleem snel, efficiënt en goed op te lossen, en ik ga pas naar huis als het klaar is. Maar in de grote boze wereld werkt het niet altijd zo. Al weet ik, en dat is mijn visie: “uiteindelijk komt alles goed”. Tegelijk zeg ik ook vaak “zeg nooit nooit en nooit altijd.”

Bij dieren zijn we ook wel eens te gehaast en soms juist te laat. Ook bij ons eigen dier. Een hond die plotseling kreupel loopt, loopt vaak een paar uur later alweer normaal; een kat die een paar keer braakt hoeft niet een twee drie naar de dierenarts. De andere kant zien we helaas ook vaak. Een kat die volgens de eigenaar “al wel wat langer slechter eet en wat magerder wordt”, waarna wij in de open bek allemaal tandsteen, rotte loszittende kiezen en een ernstige tandvleesontsteking zien. Of die lieve, iets oudere hond die voor zijn jaarlijkse vaccinatie komt, en wat stijf en stram

binnen komt lopen, volgens de eigenaar omdat hij gewoon al wat ouder aan het worden is. De waarheid is echter dat bijna tachtig procent van de oudere honden (en ook katten) last krijgt van artrose, slijtage

in de gewrichten. Dan is het wel fijn om het dier te kunnen helpen met medicijnen. En dan na een paar weken de hond beter te zien lopen, met daarnaast een blij eigenaar. Daar doen wij het voor.



tekst Hans Dekker • illustratie Marije Braakman



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

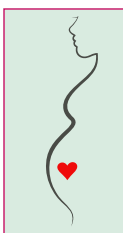
Voor actuele aanbiedingen kijk op onze website www.mansan.nl



LLTV

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

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



Een positieve test in handen? Bel Verloskundigenpraktijk partus waar:

- jouw wensen serieus worden genomen;
- er tijd voor jullie is;
- je de verloskundigen goed leert kennen;
- er flexibele spreekuren zijn
- en
- je elke controle een gratis pretecho krijgt?

Neem dan contact met ons op!



erloskundigenpraktijk Partus

Carbatinastraat 3 | 6515 GM Nijmegen
06-40181644 | info@verloskundigenpraktijkpartus.nl



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl






Hans Kleinsman en Robin Ketz

Nomaden in Lent

Je komt ze overal tegen. De één treedt hier op met een rariteitenkabinet of doet onderzoek naar de ideale compost. De ander is op doorreis of schrijft hier een boek. Deze keer betrapten we Hans Kleinsman (45) uit Goor en Robin Ketz (43) uit Zoelen. Ze voeren hier metingen uit voor Waterschap Grote Rivieren.

Wat doen jullie precies in Lent?

“We werken voor BouwRisk in Eindhoven. Dat is een onafhankelijk expertisebureau, gespecialiseerd in het onderzoeken van omgevingsbeïnvloeding bij bouwprojecten. We doen het werk in opdracht van Waterschap Grote Rivieren om bij huizen de risico's van de dijkverzwaring in kaart te brengen. Met name gaat het hier om woningen die vlak naast de dijk gebouwd zijn. We plaatsen lang voordat de dijkverzwaringen werkzaamheden beginnen een aantal boutjes in de muren. Met een waterpastoestel meten we elk half jaar de positie van die boutjes op. We kunnen op deze manier zien of ze van positie veranderen. Die metingen zijn nodig om uitgangswaarden te hebben, zogenoemde nulmetingen.”

Wordt er ook nog gemeten als de dijkverzwaringen werkzaamheden begonnen zijn?

“Bij de woningen die we vandaag opmeten wordt het talud niet verzwaaard, maar wordt gebruik gemaakt van damwanden die de bodem ingetrild worden. Als de huizen te dicht bij de dijk staan is dit een elegante oplossing. Op het moment dat het werk start,

plaatsen we trillingsmeters op de huizen. Mochten de trillingen boven een gevaarlijk niveau uitkomen, dan laten we de werkzaamheden stopzetten. We onderzoeken vervolgens wat de oorzaak is. Het kan bijvoorbeeld zijn dat zo'n damwand op een zwerfkei gestoten is en dat dat de oorzaak van de extreme trilling is. Mocht de zwerfkei niet al te diep zitten, dan wordt hij uitgegraven en

verwijderd. Mocht de kei te diep zitten, dan wordt de damwand ter hoogte van het maaiveld afgezaagd. Bij de werkzaamheden tot nu toe hebben we nog niet in hoeven grijpen. Nu staan hier in Lent geen heel oude woningen. Dat is in Slijk Ewijk wel anders. Daar staan langs de dijk eeuwenoude boerderijtjes die nog zijn gebouwd op een fundament van koeienhuiden. Deze boerderijtjes bewegen als het ware mee met het niveau van het Waalwater.

Ook na afloop van de werkzaamheden wordt er nog gemeten, zodat kan worden vastgesteld of eventuele schade aan de woningen verband houdt met de dijkverzwaring.”

Wat is het leuke aan jullie vak?

Hans: “We zijn lekker buiten en voelen weinig druk. Ik noem het wel eens: lekker buiten spelen.”

Robin: “Ik vind vooral de afwisseling leuk. Ook dat we in heel Nederland actief zijn vind ik prettig. We zitten regelmatig in Amsterdam binnen de grachtengordel om daar kademuurs en bruggen op te meten. Nadeel daar is, dat je wel eens een half uur moet zoeken om een parkeerplaats te vinden. Soms is het minder leuk, als het bijvoorbeeld regent of waait, maar dat is gelukkig een uitzondering.”

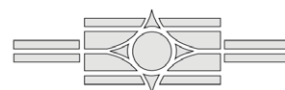
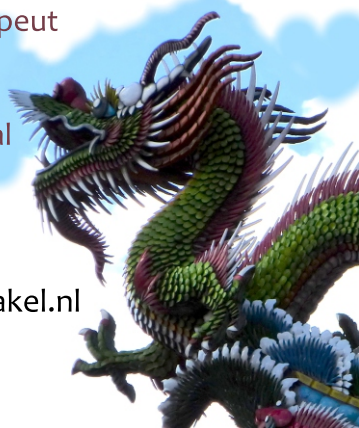
tekst Joop Koopman • beeld Jorg Verweij

Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief

maartenvanbakel.nl
KVK-nr 88118010



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl

de oefentherapeut
CESAR-MENSENDIECK
Oefentherapie Cesar De Lint

In Thermion

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

Wij zijn naast reguliere Oefentherapie
Cesar gespecialiseerd in
(Kinder)Psychosomatische Oefentherapie
(Kinder)Slaapoefentherapie
Bekken(bodem)oefentherapie
Chronische Pijn
Mindfulness
Leefstijloefentherapie
Groepslessen

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en vanaf zomer 2022 in
De Boog

mmfysio

Fysiotherapie in Lent!

MMfysio is een brede fysiotherapiepraktijk waarbij de focus ligt 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



Kasper Vullings

Onze Specialiteiten

- + Sport fysiotherapie
(o.a hardlopen, zwem- en balsporten)
- + Handtherapie
- + COPD
- + Covid-19 revalidatie
- + Manuele therapie
- + Schouderklachten
- + Artrose
- + Rugklachten

MAAK NU EEN
AFSPRAAK

www.mmfysio.nl | info@mmfysio.nl
Griftdijk Noord 9B, 6663 AA Lent

024-3580779

Lents Allerlei

Moment van Leven. Moment van Hoop



Een kleine driehonderd zangers, muzikanten, vertellers en dichters creëren samen op 21 februari vanaf 19 uur in de Molenstraatskerk en de Stevenskerk in Nijmegen twee uur lang een moment van leven en van hoop op de toekomst. Zij staan aan de vooravond van de herdenking van het bombardement op Nijmegen van 22 februari 1944 stil bij de verwoeste dromen van de slachtoffers. Dromen die we nooit mogen vergeten.

In 2019 werd voor het eerst zo'n moment van leven in de binnenstad gecreëerd. Toen vooral op straat, nu in beide kerken. Al staan op de brandgrens van het bombardement in het centrum op zes plekken ook informatiezuilen met verhalen over de pijn door de oorlog. Tevens staan we op deze avond stil bij de steun die Nijmegen na de oorlog kreeg uit vele plaatsen, ook uit het buitenland. De getoonde solidariteit was enorm. Foto's en teksten op de zuilen laten daarom ook de kracht van de wederopbouw van Nijmegen zien.

Vertellers van Gilde Nijmegen staan op 21 februari 's avonds op zes locaties - van Plein 1944 tot Ganzenheuvel en Marikenstraat - om te vertellen hoe in 23 seconden het stadshart werd weggevaagd, mét de dromen van achthonderd omgekomen Nijmegenaren. Vele duizenden Nijmegenaren voelden de pijn van het bombardement hun leven lang. Bij de markerings van de brandgrens in de binnenstad staan die avond overal lichtjes; hardlopers lopen met lichtlantaarns vanaf het station door het centrum.

Met dit Moment van Hoop willen de organisatoren - Brandgrens024, 4 en 5 Mei Comité, Gilde Nijmegen, Stichting Wederopbouwstad Nijmegen, Werkgroep Oorlogsdoden Nijmegen - ook de verbinding leggen met de oorlog in Oekraïne. Honderden Oekraïners vonden in Nijmegen een tijdelijk thuis. Ook zij dromen ondanks het geweld in hun thuisland van een nieuwe toekomst. De avond van 21 februari, met deelname van acht koren, twee troubadours, een ensemble oude muziek en elf dichters, moet ook hun weer kracht geven. De hoop op nieuw leven, op een toekomst, mag nooit opgegeven worden.

Het is die 21 februari net als 79 jaar geleden carnaval. Destijds troffen de bommen ook carnavalsvierders, die juist in Nijmegen afleiding wilden zoeken van de oorlogsellende. De klokken van de Stevenskerk zullen even voor zeven uur het moment van hoop inluiden.

Programma

Het programma in de twee kerken tussen 19 en 21 uur kent de volgende deelnemers: De koren: Nijmeegs Mannenkoor, het Wereldmuziekkoor, Ex Falso, Good Company, El Mundo, Saudade, Cantus Obliquus, Hatikwa. De troubadours Derk-Wim in t Hof, Karel Bosman. Ensemble Oude Muziek Casulana. Stadsorganist Jetty Podt. Dichters en vertellers: stadsdichter Heidi Koren, campusdichter Derk Wijkamp, Qader Shafiq, Marcel Rözer, Rosanne de Boer, Yildiz Gies, Linda Vogelesang, Pauline Jansen, Gaiane Abrahmiam, Rob Jaspers, Marijke Hanegraaf.

Spelmag'Rzijn spelen met levensverhalen

VOOR IEDEREEN DIE:

- NETWERK EN SOCIALE VAARDIGHEDEN WIL UITBREIDEN
- OP EEN SPEELSE MANIER MET HET LEVENVERHAAL AAN DE SLAG WIL
- HET CREATIEVE VERMOGEN WIL ONTDEKKEN

Iedereen heeft een verhaal, ook als je niets te vertellen hebt.

Voor deze workshop is deelname gratis en geen ervaring met drama nodig. Vóóraf krijgt elke deelnemer de mogelijkheid vrijblijvend individueel kennis te maken met de dramadocent.

Spelmag'Rzijn

Voel je jezelf (tijdelijk) belast met een kwetsbaarheid? Dan is Spelmag'Rzijn misschien iets voor jou. Samen met anderen gaan we via vertellen, schrijven, beweging, muziek en drama ons levensverhaal onderzoeken. Iedereen die in een groep wil werken kan het! Je wordt in kleine stapjes en op een veilige manier begeleid. Wil jij worden uitgedaagd? Misschien een nieuwe of oude hobby (her)ontdekken? Stuur dan een mailtje naar e.sprenkels5@upcmail.nl met je naam en telefoonnummer. Er wordt zo spoedig mogelijk contact met je opgenomen. Hopelijk kan er in 2023 dan in Nijmegen Noord een groep starten! Eliez Sprenkels

Workshop bessen snoeien in De Warmoes

De workshop wordt gegeven door Joke van de Ban van fruithoveniersbedrijf Mappelle. Joke heeft jarenlange ervaring in het aanplanten en snoeien van fruitbomen en -struiken. Ze leert je hoe je bessen zo kunt snoeien dat er ieder jaar een mooie oogst te plukken is! De workshop wordt gegeven in onze tuin. Onder onze historische appelrassen staan rijen rode, zwarte en witte bessen. Daarnaast hebben we ook kruisbessen. Op 4 maart starten we om 9.30u met een kopje koffie of thee. Eindtijd 12-12.30u. Kosten €20. Opgeven via contact@dewarmoes.nl

De Warmoes is van 1 november tot 1 april open op vrijdag, zaterdag en zondag van 10 tot 17 uur.



DIERENKLINIEK LENT

**Maak in februari een
afspraak voor een
gratis
gebitscontrole
voor uw hond of kat**

Dierenkliniek Lent
Lauwikstraat 20
www.dierenklinieklent.nl
024 3606422



Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

duqaat
moderne boekhouders



☎ 024 234 01 02

✉ info@duqaat.nl

www.duqaat.nl

**Wil je weten wat jouw kind je wil
vertellen met zijn of haar gedrag?**

Als **Kindertolk** laat ik je zien dat jij de sleutel bent in wat je bij je kind zo lastig vindt. Je kind spiegelt namelijk jouw persoonlijke blinde vlek door je te raken. Ik kan je helpen door deze spiegel van je kind te vertalen, zodat je weet wat er in beweging wil komen.

**Zo kun jij weer de ouder zijn die je wil zijn,
*in contact met je kind!***



Anke Zegers

jezelfgeheelinbeeld.nl

**Eerst telefonisch
kennismaken?**

06 19 21 43 45



Jezelf
GEHEEL IN BEELD



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Leon Pennings
Annemieke de Grood**

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

www.tandarts-villawesthof.nl

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-esperance.nl

Lents Allerlei

Theaterkerk Bemmel

do 2 feb, Film, *Nobody has to know*, 20:00 u.

vr 3 feb, TLC, *VanWyck*, 21:00 u.

do 9 feb, Film, *Encore*, 20:00 u.

za 11 feb, Cabaret, *Cristel de Laat - Hoe dan?!*, 20:30 u.

zo 12 feb, Muziek, *Marlies Claassen & Tom Klein - The story of Eva Cassidy*, 14:30 u.

do 16 feb, Film, *Here we are*, 20:00 u.

za 18 feb, Muziek, *The Cosmic Carnival - Fleetwood Mac, The Incredible Story*, 20:30 u.

do 23 feb, Film, *Mothering Sunday*, 20:00 u.

zo 26 feb 2023, Muziek (klassiek), *Hanneke Rouw en Eke Simons*, 14:30 u.

Voor volledige informatie zie theaterkerk.nl

het Gymlokaal

HET GYMLOKAAL IN LENT

Vergeet alles wat je weet van een reguliere sportschool.

Het Gymlokaal is een sportboutique met een nieuwe verfrissende kijk op fitness. Wij bieden jou het volgende:

- *Persoonlijke* hoogwaardige trainingsprogramma's gemaakt door Lifestyle Coaches.
- Persoonlijke begeleiding gecombineerd met de nieuwste trainingstechnieken voor fitness *op maat* in 30 minuten.
- Zelfs als je denkt dat fitness niets voor jou is, willen wij graag je mening doen veranderen!

Sport nu met korting tot 40% op jouw lidmaatschap via bedrijfsfitness!



www.gymlokaal.com | info@gymlokaal.com |
024-2045002 | Griftdijk Noord 9B, 6663 AA Lent



"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

Frans Huygen

(1917-1998)

Grondlegger van de
gezondheidszorg in Lent

Zorg en welzijn

Dit is deel twee over het leven van Frans Huygen, van 1943 tot 1982 huisarts in Lent. In deel één bespraken we de moeilijke beginperiode die midden in de oorlog begon. Frans was veel meer dan een doorsnee huisarts. Doordat hij naast zijn praktijk ook aan de universiteit werkte, kon hij door onderzoek zijn kennis aanzienlijk vergroten. Zijn faam reikte tot ver over onze landsgrenzen vanwege zijn innovatieve kijk op de huisartsgeneeskunde. Lentse Lucht sprak met Wil van den Bosch (73) die Frans in 1982 opvolgde en inmiddels zelf ook al weer enkele jaren met pensioen is.

Kwam er een speciale opleiding voor huisartsen tot stand?

"Ja, landelijk werd deze opleiding in gang gezet in 1971. Je ging dan werken in een huisartspraktijk waarbij op terugkomdagen de theoretische kennis bijgespijkerd werd. Voor die tijd kon je huisarts worden als je de studie geneeskunde voltooid had. De huisartsopleiding in Nijmegen, die ik zelf volgde, startte in 1976. Daarvoor waren er al twee groepen opgeleid op vrijwillige basis. Ik kon de opleiding in één jaar doen. Later werd het twee jaar en nu is het drie jaar."

Frans Huygen werd op deze manier mijn voorganger, buurman en patiënt

het accent veel meer moeten liggen op preventie en op 'voorkomen is beter dan genezen'. Als voorbeeld noemde hij hoge bloeddruk. Dat is geen ziekte, maar wel een risicofactor. Huisartsen kwamen er in die tijd niet toe om de bloeddruk regelma-



Na de promotieplechtigheid van Wil in 1992 werd deze foto gemaakt. Frans draagt een rode kappa op zijn toga, die hij kreeg bij zijn eredoctoraat in Maastricht.

Ontwikkelde Frans een nieuwe visie op de huisartsgeneeskunde?

"Frans was niet tevreden met de manier waarop toentertijd huisartsen te werk gingen. Het beloningssysteem was in zijn ogen een premie op luiheid en op slecht werk leveren. En dat kon nooit de bedoeling geweest zijn. In zijn visie leverden huisartsen vaak matig werk af en er bestond geen enkele controlerende instantie om die huisartsen op de vingers te tikken. Hij becijferde dat de helft van de patiënten ten onrechte door huisartsen naar een specialist werd doorverwezen. Wat volgens Frans nog meer wrong, was dat huisartsen pas in actie kwamen bij het optreden van klachten. In de praktijk zou

tig te meten. Toch kwam hoge bloeddruk bij tien procent van de bevolking voor en daarvan was slechts de helft bekend bij een arts. Van die helft werd maar de helft behandeld, en daarvan werd maar de helft goed behandeld. Het meten van de bloeddruk werd gezien als extra werk waar geen beloning tegenover stond. Frans was er dan ook voorstander van om kwaliteit extra te belonen."

Kun je je bijzonderheden van Frans herinneren?

"Bijzonder was de introductie van het dodenboekje. Vanaf het begin hield hij in een boekje bij welke patiënten er in zijn praktijk overleden. Per regel schreef hij de naam, het adres en de doodsoorzaak op. Frans had de gewoonte zich op oudejaarsavond op zijn kantoor terug te trekken en alle overledenen van het afgelopen jaar nog eens langs te lopen. Hij vroeg zich daarbij bij iedere dode af of hij het wel goed gedaan had.

Het valt niet mee de gegevens van Frans terug te lezen, want hij had een onmogelijk handschrift. Alleen zijn trouwe assistente Emmy van de Ven kon dat feilloos. Overigens heeft het dodenboekje de tand des tijds doorstaan; het bestaat nog steeds."

Kon Frans al zijn activiteiten wel combineren?

“Frans had in wezen twee banen: huisarts en hoogleraar huisartsgeneeskunde. Het waren twee fulltime banen die hij naast elkaar vervulde. Hij kon dat natuurlijk overdag niet rondkrijgen en moest in de avonden ook nog flink aan de bak. In de ochtend deed hij spreekuur en reed hij visites. 's Middags werkte hij op zijn instituut in Nijmegen. Als er 's middags patiënten belden of kwamen, dan handelde Emmy dat af. Emmy was de huisgenote van Frans, niet zijn partner. Toen Frans 65 werd, nam hij afscheid van zijn praktijk. Een paar jaar ervoor had Frans de Frans Huygenstichting opgericht. De praktijk ging over naar deze stichting, waarvan Frans de voorzitter was. Dat betekende dat je een soort zetbaas was en dat 40% van de omzet naar de praktijk en het salaris van de assistente ging. Samen met het bestuur van de stichting had Frans een lijst met mogelijke opvolgers opgesteld. Gelukkig werd ik uitverkoren. Wat waarschijnlijk meespeelde was, dat Frans mij al kende. Ik zat bij hem in de ECG (Elektrocardiogram)-groep, waarin we één keer in de maand met acht andere huisartsen uit de regio al onze hartfilmpjes bespraken met een cardioloog. Op die manier leerden we elektrocardiogrammen steeds beter af te lezen. Toen ik de praktijk overnam, deed Frans nog een week spreekuur terwijl ik ernaast zat. De week erna was het omgekeerd. Ik deed het spreekuur en Frans zat ernaast. Aanmerkingen of commentaar liet hij achterwege. In de middagen reden we samen visites. Frans woonde in het praktijkhuis op de benedenverdieping, de praktijk was boven. Toen ik naar Lent kwam wilde hij in zijn huis blijven wonen, maar ik vond dat geen goed idee. Gelukkig stapte hij van zijn voornemen af en ging in het huis ernaast wonen. Ons gezin betrok het huis van Frans. In 1954 had hij beide huizen gekocht. Zijn praktijkhuis kostte achtduizend gulden en het huis ernaast zesduizend gulden. Frans Huygen werd op deze manier mijn voorganger, buurman én patiënt.”



Een noviteit die Frans invoerde was, dat elektrocardiogrammen in de praktijk afgelezen en met een cardioloog besproken werden. Hier start Wil van den Bosch met het meten van de hartactiviteit bij schrijver dezes, in gezelschap van vrouw en dochter (2002).

Hoe was Frans voor zijn patiënten?

“Eigenlijk was hij heel afstandelijk maar tegelijk ook heel betrokken. Aan socializing deed hij niet. Als een patiënt zijn spreekkamer verliet zette hij de radio, altijd met een klassieke zender er op, hard aan. Op zijn bureau stond een portofoon waarmee hij de volgende patiënt uit de wachtkamer liet komen. Bij het binnenkomen van de spreekkamer werd de muziek weer zachter gezet. Frans hoorde en zag alles, niets ontging hem. Hij had maar vijf minuten per patiënt. Op een of andere manier wekte Frans de indruk dat

van de auto van Frans hoorde was de paniek over. Je wist dat het goed kwam met Frans in de buurt. Frans heeft in zijn praktijk in Lent meer dan drieduizend bevallingen gedaan. Zelfs een vroedvrouw haalt dat vaak niet in haar hele leven.”

Hoe deed Frans zijn administratie?

“Frans heeft de introductie van de computer in zijn praktijk niet meegemaakt. Hij snapte goed dat moderne innovaties succes hadden, ook voor de praktijk. Frans had nog een kaartenbak en voor ieder gezin was er een kaart. Tijdens de consulten noteerde hij de bevindingen op de kaarten. Als er op een kaart K.I.B. stond betekende dat, dat een kind spontaan geboren was terwijl hij nog onderweg was naar de bevalling. ‘Kind in bed’ betekende de afkorting. Als Frans I.M. noteerde was het niet best. Het betekende insufficiënte moeder. Met andere woorden: ze voedde haar kinderen niet goed op. Ook was het niet best als hij D.O.M. noteerde. Als een patiënt meelas dacht die dat het een afkorting was voor iets ingewikkelds, maar in werkelijkheid betekende het dat hij iemand voor zich had met een laag intelligentieniveau. Door de puntjes had de patiënt niet door dat er gewoon ‘dom’ stond.”

Frans hoorde en zag alles, niets ontging hem

hij altijd haast had. De patiënten bleven daarvoor op het puntje van de stoel zitten. Toen ik de praktijk overnam moest ik altijd tegen de patiënten zeggen dat ze fatsoenlijk moesten gaan zitten. Hoewel ik aanvankelijk ook maar vijf minuten per patiënt had, voelden de patiënten zich bij mij wat meer op hun gemak. Een kwestie van uitstraling, denk ik. Na de eerbiedwaardige dokter Huijgen hebben de patiënten wel aan mij - jong, met lange haren en een flinke baard - moeten wennen. De patiënten hadden zich bij dokter Huijgen wel veilig gevoeld. Een vrouw vertelde mij eens dat ze in paniek raakte toen ze moest bevallen. Toen ze het motorgeluid

tekst Joop Koopman • beeld Francesco
Cinque en Willem van Gerwen



FRUITBEDRIJF - LANDWINKEL
CADEAUS - BOERDERIJTERRAS
VERGADEREN - CAMPERS

dewoerdt.nl - Ressen

NU IN ONZE WEBWINKEL
VERKRIJGBAAR! en in de Nijmeegse
 boekhandels en musea
www.studiohartebeest.com



Het boek *Theophanu, prinses uit het Oosten, keizerin van het Westen*.
 Over een van de belangrijkste vrouwen van de 10e eeuw en haar bijzondere
 band met Nijmegen. Bekend van de muurschildering aan de Waalkade.

STUDIO
HARTEBEEST
 GRAFISCH-ILLUSTRATIEF ONTWERP IN DE RUIMTE




OSTEOPATHIE
 LENT

Frankrijkstraat 141
 024 203 0216
osteopathie-lent.nl

Dar®

**Download ook
 de Dar app!**

Dan weet je wanneer Dar
 in 2023 jouw afval ophaalt!




GET IT ON
Google Play

Download on the
App Store

Beste wijkbewoners



Marjolijn Dehue



Christa Verzijl



Charles Meijers



Léonie
Schuijt-Overgoor



Raymond Smeets



Rob Stoof



Dorien Heebink

Lentgenoten

We zijn alweer een maand op weg in 2023 en het wordt buiten al langer licht. Er is veel gebeurd. In 2022 is er een nieuw wijkraadbestuur gevormd, wat goed heeft uitgekapt. Wij kijken dan ook positief terug op deze fijne start met elkaar en met u! Want u bent van harte welkom op themabijeenkomsten, als lid van een werkgroep of op algemene platformbijeenkomsten. Op de website van Lentse Lucht vindt u alle data. Tijdens de platformbijeenkomsten krijgt u als inwoner van Lent informatie over wijkplannen en kunt u uw stem laten horen.

Persoonlijk

Om de beurt stellen wij, wijkraadsleden, ons voor in Lentse Lucht. Dit keer is het mijn beurt. Ik ben Dorien Heebink, 28 jaar, en ik woon samen met mijn vriend in Lent. Oorspronkelijk kom ik 'uut de Achterhoek', en ik verhuisde op 22-jarige leeftijd naar Nijmegen. Ik voel mij in Lent als een vis in het water en geniet van de faciliteiten van een stad dichtbij en van de mogelijkheid om de rust op te zoeken. Mijn favoriete plek in Lent is de Historische Tuinderij De Warmoes.

Sinds september 2022 maak ik deel uit van Wijkraad Lent. Mijn aandachtsgebied is het jeugd- en jongerenbeleid. Ik vind het belangrijk om mee te denken en mij te laten horen als inwoner van Lent. Mijn visie is om samen een fijne leefbare en veilige plek voor iedereen te creëren; waar kinderen kunnen spelen, ontmoetingsplekken zijn voor jongeren, ontspanning voor volwassenen en een comfortabele plaats voor ouderen. Alle leeftijden doen ertoe, jong en oud, iedereen moet zich welkom en thuis kunnen voelen in Lent.

Ontmoetingsplekken voor jongeren

Weet je nog, die plek waar je bent opgegroeid, waar je zo fijn met buurkinderen kon spelen en waar je je eerste kus kreeg? Zo'n plek gun je de volgende generatie toch ook? Daarom is de gemeente nu aan het werk om nieuwe ontmoetingsplekken voor jongeren te creëren, signalen van overlast om te zetten in positiviteit en ruimte te bieden aan deze doelgroep die, na een tijd van onzekerheid en isolatie, uitkijkt om elkaar weer te ontmoeten. Ik wil dan ook aan alle jongeren in Lent vragen om hieraan bij te dragen. Maak een vlog, mail ons of kom een keer langs om te vertellen waar jij vindt dat de gemeente een ontmoetingsplek moet realiseren. We gaan graag met jullie in gesprek!

LAAT JE HOREN!

Wij horen graag wat jij in de wijk zou willen hebben. Van speeltuin tot skatebaan of een gezellige ontmoetingsplek waar je met vrienden kunt samenkomen. Laat het ons weten! Mailen kan naar info@wrlent.nl

Logo

Het bestuur van de wijkraad heeft mij gevraagd om, met mijn achtergrond als ruimtelijk vormgever, een nieuw logo te ontwerpen. Ik ben deze uitdaging aangegaan, heb gebrainstormd, ontworpen en teruggekoppeld. Hierbij presenteer ik dan ook met trots het nieuwe logo van Wijkraad Lent.

tekst Dorien Heebink

Vergaderingen Wijkraad Lent

De vergaderingen van Wijkraad Lent zijn weer in De Ster. Tijd: 20u tot uiterlijk 22u. Inloop 19.45u. Zaal 1.15. Op donderdagavond 16 februari zal de eerste wijkraadvergadering voor werkgroepen plaatsvinden. Aandachtspunten zijn de herstart van de Welkomststasjes voor nieuwe bewoners, de Infrastructuur (Werkgroep Verkeer), de vervolgstappen voor de Prins Mauritssingel, Werkgroepen Verkeer, Luchtkwaliteit, Geluidshinder en Groen, Klankbordgroep Stadseiland en de gemeentelijke wetgeving voor Burgerparticipatie. Daarnaast zijn groepen in hun buurt via MijnWijkplan en met ondersteu-

ning van de wijkregisseurs bezig hun plannen te realiseren. Willen deze groepen de wijkraad daarbij betrekken, dan zijn ook zij van harte welkom. Graag aanmelden via info@wrlent.nl.

De eerstvolgende Algemene Platformvergadering is op 16 maart

Iedereen is voor deze bijeenkomst uitgenodigd. Het zou prettig zijn als u zich vooraf, liefst een tot twee weken voor de vergadering, wilt aanmelden. Heeft u agendapunten die u wilt inbrengen, informeer ons hier dan tijdig over: Info@wrlent.nl



INHOUSE



auping



ROT
PUNKT
KUCHEN
Centre of life

OPENINGSTIJDEN:

Ma 13:00 - 17:30 uur

Di - Za 10:00 - 17:30 uur

Zo 12:00 - 17:30 uur

Jansen
totaal wonen

EST. 1966

15.000 m²
woonplezier
onder
één dak!

ELKE
DAG
OPEN!

Karstraat 95 Huissen | Elke dag open! | 15.000 m² wooninspiratie | ★★★★★ 9.1/10 klantwaardering

jansentotaalwonen.nl

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl



Albert Heijn Bemmelen

Ruim 150 parkeerplaatsen,
gratis en overdekt

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

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



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



Das, vos en ree

Nachtbrakers in Lent

We weten wel zo'n beetje welke dieren er overdag rondstruinen in onze tuinen. Welke soorten er 's nachts onze tuinen bezoeken is vooralsnog een raadsel. Wij plaatsten een aantal nachten een cameraval in onze tuin en waren verrast door de vele bezoekers. Dit is deel vier en tevens het laatste deel van de serie. Eerdere afleveringen verschenen in mei 2021, maart 2022 en juli 2022.

Das

Buitengewoon verrast waren we toen de das in onze tuin verscheen. Op nog geen tien meter van ons gastenverblijf begon hij hoopvol een hol te graven. Ik wist al wel dat in de Bemmelse polder een bewoonde dassenburcht zat, maar had nooit verwacht dat hij onze tuin uit zou kiezen om zich te vestigen. Toen het hol al van flinke omvang was heeft hij er toch van afgezien. Kennelijk vond hij het naastgelegen Spiegelbos aantrekkelijker, want daar is inmiddels een enorme burcht gegraven midden in het dichte struweel.



Vos

De vos is een dier dat houdt van regelmaat. Overdag slaapt hij in de burcht die hij deelt met een dassenfamilie. De burcht is zo groot dat de vos er makkelijk bij past. Iedere dag loopt hij zijn vaste rondje om voedsel te zoeken. Het voordeel daarvan is dat hij ieder muizenholletje op zijn duimpje kent en precies leert waar wat te halen is. Dat is efficiënter dan iedere keer ergens anders zoeken. Vergelijk het met winkelen bij een vaste supermarkt. Op den duur weet je waar alles ligt. Onze oprit wordt als latrine gebruikt. Wekelijks vind ik wel een paar keer verse keutels halverwege de oprit.

Ree

Het meest spectaculaire dier op ons erf is de ree. Deze zomer leefden er drie hinden, waarvan één met kalf, in het Spiegelbos dat grenst aan onze tuin. Eerder deze maand spotte mijn vrouw er nog vijf. Omdat we geen afrastering hebben, kunnen ze makkelijk via een onopvallend bospaadje ons erf bereiken. Meestal snoepen ze wat blaadjes van struiken die ze elders niet vinden en sluipen dan weer terug. Water drinken ze in de grote salamanderpoel in het Spiegelbos, als er tenminste water in staat. De afdrukken van de hoefjes zijn een groot deel van het jaar te zien op de zachte kleioever. Het gaat hier om veldreeën die zich vanuit de bossen in de uiterwaarden hebben gevestigd.



tekst Joop Koopman • beeld Linda Louwissen

CAFÉ - LOUNGE - TERRAS
ZAAL(HUUR) - BORREL(S)
HAPJES - GEZELLIGHEID



**COME FOR THE VIEW
STAY FOR THE VIBE**

WAALZICHT

OOSTERHOUTSEDIJK 21 | VEUR LENT | 06 57 34 55 80
WWW.CAFEWAALZICHT.NL



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



superkeukens

8.3

1443 beoordelingen



Jouw keuken, onze inspiratie!

Jij maakt 'm super

**Rodez beton
terragrau**

Compleet met:
Bora inductie-kookplaat,
Etna Oven, Etna vaatwasser,
Etna koel-vriescombi,
Lanesto RVS spoelbak.

compleet
met apparatuur
€ 7.600,-

340 x 186 cm



Superkeukens Huissen Nijverheidsstraat 15, Huissen Tel. (026) 326 99 80 www.superkeukens.nl

Kippensoep

Zorg en welzijn

Hete kippensoep met gember. Dat kreeg ik vroeger van mijn moeder als ik verkleumd thuis kwam na een dag helpen op de boerderij waar mijn verzorgpony stond. Zulke koude tenen als toen in mijn paardrijlaarzen heb ik volgens mij nooit meer gehad. Maar de soep deed altijd wat ie moest doen: ik warmde op. Als ik het nu echt koud heb, krijg ik altijd zin in kippensoep.

Behalve twee weken winterse kou in december is het, nu ik deze column schrijf (begin januari), nog niet echt koud geweest deze winter. Dat is voor sommigen fijn, want door de hoge energieprijzen zijn er behoorlijk wat mensen die de verwarming in huis lager of helemaal uit hebben staan. Ik ken inmiddels ook mensen die onder elektrische dekentjes zitten om zo energie te besparen.

De gemeente Nijmegen wil haar inwoners helpen. Er zijn verschillende regelingen, gericht op financiën, maar misschien wordt het nog een keer winter en wordt het echt koud! In heel Nijmegen worden activiteiten georganiseerd in het kader van 'Nijmegen de winter door', waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en activiteiten georganiseerd worden.

In Nijmegen Noord kun je iedere werkdag tussen 9 en 11 uur terecht in De Ster en De Klif. Koffie en thee is er gratis en de verwarming staat aan. Dan kan hij thuis even uitblijven.

Er komen al best wat mensen af op deze koffiemomenten, zeker nu de feestdagen voorbij zijn en het 'gewone' leven weer begint. Mijn collega Paul en ik sluiten namens Bindkracht 10 af en toe aan om te vragen of er behoefte is aan meer of aan iets anders. Laatst ontstond zo het idee voor een handwerkgroep. Ook wordt er om de week op maandagmiddag gezamenlijk koffie gedronken in De Klif. Ik denk dat er best veel mogelijk is, maar ben benieuwd naar de behoeften. Uiteraard denk ik zelf meteen aan soep.

Kom gerust met wensen en ideeën!

tekst Wendy Marechal, Coördinator Stip Nijmegen Noord
Dick Boerrigterplein 2-4, Lent (De Boog)



Wendy Marechal



Nicole Cobussen



Juliëtte Driessen



Kathelijn van Boekel



Elone Quartel



Paul Reuling

De Veelhoek is een overleg van wijkprofessionals die zich bezig houden met wat er voor volwassenen nodig is aan welzijnsaanbod en -activiteiten.

Tot 30 juni 2023 kan de aanvraag energietoeslag voor 2022 ingediend worden. Ook voor 2023 kan (opnieuw) energietoeslag worden aangevraagd. Loop binnen bij de Stip voor hulp en vragen.

Ik ken inmiddels ook mensen die onder elektrische dekentjes zitten om zo energie te besparen

Centrum voor Begaafdheidsonderzoek

Labels: Vooruitwerklab, Begeleiding, Challenges, Diagnostiek en Advisering, Groepsscreening scholen, Nascholing, Onderzoek & Ontwikkeling

www.cbo-nijmegen.nl

Ontmoetingen in...

← Porrenhofstraat

Voormalige middeleeuwse stede

Lenste mensen

Met ingang van dit nummer treft u in Lentse lucht een nieuwe rubriek aan. De komende nummers wandelen we in Lent door een willekeurige straat. Wie komen we spontaan tegen? Wat willen ze aan ons kwijt? Maak dit keer kennis met de mensen in de Porrenhofstraat.

Tussen de Turennesingel en de Bemmelsedijk ligt het nieuwe groene woonwijkje Stelt Zuid. De wijk is gebouwd rondom een langgerekte boomgaard. Tijdens de eerste nogal druilerige dagen van het jaar spraken we een aantal mensen in de Porrenhofstraat. Deze straat is vernoemd naar de in 2001 verdwenen boerderij die ter hoogte van Bemmelsedijk 7 stond. De naam Porrenhof is vermoedelijk een verwijzing naar afgeknotte wilgen, die in de volksmond 'porren' werden genoemd.

Lekker groen hier

Op de hoek van de Porrenhofstraat en het fietspad richting Turennesingel treffen we de 54-jarige Harm de Vries. Hij viel meteen op met zijn reflecterende jas en lange zwarte stok waarop een soort kastje zit. Op zijn buik draagt hij een tablet. Dat maakt nieuwsgierig! Harm blijkt landmeter te zijn. "In opdracht van de gemeente Nijmegen meet ik het hele stratenplan van dit wijkje in. Nee, ik kom niet uit de buurt. Ik ben in dienst bij VWB. Die afkorting staat voor Het Veldwerkbureau en dat zit in Lieren, bij Apeldoorn. Deze drempel moet ik apart inmeten, omdat hij een andere functie heeft dan een straat. En zo breng ik de hele wijk in kaart. Op de tablet, hier op mijn buik, zie ik precies wat ik meet met de gps-ontvanger. Dat is dat ding op de stok. Dat doe ik aan de hand van een plattegrondje met de bebouwing erop. Als ik klaar ben, gaan alle metingen naar de gemeente. Die verwerkt het weer in een vlakkenkaart: een soort beheerkaart. Deze vlakkenkaart maakt weer deel uit van een op twintig centimeter nauwkeurige digitale kaart van heel Nederland, waarop alle fysieke objecten zoals gebouwen, wegen, water en groen eenduidig zijn vastgelegd. Als landmeter kom ik overal en nergens. Wat me hier opvalt? Het is lekker groen hier. Ik ben geïnteresseerd in alles wat groeit en bloeit en kijk dus altijd om me heen als ik aan het werk ben."

Skaten in Barcelona

Net als de zon even doorkomt ontmoeten we de 43-jarige Stefan Jansen. Hij is al skatend op weg richting de dijk. Maar gelukkig wil hij wel even stoppen. Stefan blijkt een van de eerste bewoners van de Porrenhofstraat te zijn. "Ik ben op weg naar Fort Lent om daar te oefenen op een 'ollie'. Dat is een truukje waarbij je met je skateboard een sprongetje in de lucht maakt. het board blijft als het ware aan je voeten plakken. Handig als je onderweg obstakels zoals drempels of omhoogstekende tegels tegenkomt: je hoeft niet te stoppen, maar 'vliegt' er overheen. En je wilt niet weten hoeveel van die obstakels Nijmegen rijk is..."





Ik oefen met het board dat ik op mijn rug draag. Die heeft kleinere wielen plus aan beide kanten een kicktail. Waar ik op sta is een mini cruiser longboard. Vooral geschikt voor langere afstanden en om snelheid te maken. Soms pak ik de bus naar bijvoorbeeld de Ooij en dan skate ik lekker met de wind in de rug naar huis. Als kind had ik al een skateboard, maar na een vakantie in Barcelona was ik echt om. De goede vriend met wie ik was, wilde alleen maar skaten, skaten, skaten. Tja, toen moest ik er ook aan. Ik gebruik het nu vooral als vervoermiddel en sinds kort probeer ik dus die ollie onder de knie te krijgen. Bij Fort Lent kan ik redelijk ongezien oefenen. Het kost mij als oudere skater duidelijk meer tijd dan vroeger, dus dat doe ik liever in de anonimiteit op een afgelegen plekje.”

Aarde warm toedekken

Intercultureel trainer en coach Nicole Kienhuis (51 jaar) staat op punt van vertrekken. Als we vragen waarheen, begint ze meteen te stralen. “Ik ga zo naar de Lentse Aarde; een biologische moestuinvereniging vlakbij Huize Doornik. Het is er lekker rustig. Je hoort, ziet en ruikt van alles. Vogels, muizen, hazen, bijen, vlinders, insecten. In de zomer is het er koel, in de winter juist wat warmer. Heel bijzonder. Wat ik ook wonderlijk vind, is om alles in detail te zien groeien en bloeien. Op onze tuin, die ik met vier andere vrouwen onderhoud, staan ruim zestig verschillende soorten planten. Van groente en kruiden tot bloemen en fruitbomen. Ik was altijd al veel in de natuur, met name in de jaren die ik in Oost-Afrika doorbracht, maar nu kijk ik veel gericht. Ik werk altijd vanuit mijn hart, maar ben ook veel met mijn hoofd bezig. Juist daarom vind ik de fysieke arbeid in de tuin prettig. Voor mij is het een heerlijke oplaadplek. We moestuinieren op basis van permacultuur. Dat betekent: zo min mogelijk in de grond wroeten en de natuur haar werk laten doen. Wortels van paardenbloemen laten we bijvoorbeeld gewoon zitten. In de winter is er minder werk en dek je de grond vooral toe met bladafval en bijvoorbeeld walnotendoppen. Als een warm beschermend dekentje zeg maar. Het verteert langzaam en geeft zo voeding terug aan de aarde. Zo, en nu ga ik de laatste walnotendoppen uitstrooien. Hahaha, dat is goed: ik zal de tuin namens Lentse Lucht welterusten wensen!”

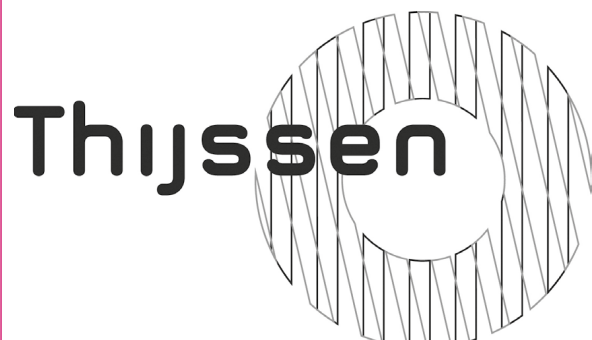
Altijd op vakantie

Halverwege de Porrenhofstraat vallen er twee dingen op. Een prachtige Citroën voor de deur en een NB-stickertje bij de voordeurbel. Als we aanbellen, worden we meteen welkom geheten in het huis van Wolt (50), Paola (44) en Yesper (5). Wolt: “Die sticker is een grapje van mijn vader. Ik ben geboren en getogen Brabander, maar heb in veel verschillende Latijns-Amerikaanse landen gewerkt en gewoond. Mijn vrouw Paola komt uit Bolivia en ook Yesper, onze zoon, is daar geboren. Naarmate ik ouder word, herwaardeer ik mijn afkomst. Vooral de Brabantse gemoedelijkheid en vriendelijkheid. Ik studeerde Ontwikkelingsstudies in Nijmegen en voel me zeker verbonden met deze regio. Mijn overgrootvader was zelfs stadsarchitect in Nijmegen. In Uden groeide ik op tussen de oldtimers. Mijn vader heeft een grote dwergautocollectie. Dat zijn autootjes van vlak na de Tweede Wereldoorlog; eigenlijk zijn het een soort overdekte brommers. Onze hele familie is Citroën-fan. Opa reed een oude Traction Avant, mijn vader begon met een lelijke eend en wij rijden nu in een XM uit 1995. Nog geen oldtimer, eerder een ‘youngtimer’... Moderne auto’s vind ik meestal nogal fantasieloos en ze zitten vol overbodige elektronica. Geef mij maar een originele, mooie, comfortabele en niet perfecte auto. Bijna iedereen streeft naar perfectie, maar dat is supersaai en ik word er lui van. Juist het karakter, het comfort en de imperfectie van een oldtimer spreken me aan. Beweren dat ik van de auto houd gaat wat ver, maar een speciale band is er zeker. Zodra ik instap, heb ik het gevoel dat ik op vakantie ga!”

tekst en beeld Karin Veenendaal



Welkom...
in de Wereld van



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl

Mensen helpen?

Zorg of hulp nodig?

Mensen ontmoeten?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

STIP NOORD
De Boog
Boerrigterplein 2
ma 15.00-18.00 uur
di 13.30-16.30 uur
do 9.30-12.30 uur

stip

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord

School voor
intuïtieve
ontwikkeling

JE INTUÏTIE VERTELT JE ALLES WAT JE MOET WETEN

Al 20 jaar de plek om je intuïtie en jezelf te ontwikkelen
workshops - cursussen - opleidingen - readings

Train je intuïtieve vaardigheden en creëer helderheid in je leven. In **januari, april** en **september** kun je bij ons starten met een basiscursus. www.intuitiesftraject.nl

”
Zo fijn om uit mijn
ratio-hoofd naar
mijn gevoel en
weten te komen

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

Lentse Wolkjes

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.

Je **familieverhaal onderzoeken** én jezelf beter begrijpen? Verhalen uit voorgaande generaties vertellen brengt zicht op familiepatronen. Het helpt je om jouw plek bewuster in te gaan nemen. Werken met fotoalbums, genogram, tafelopstellingen, vloeropstelling. Individueel / kleine groep. Voor info: paul.berkers@live.nl of 06-54254152.

Welkom prachtige vrouw, met alles wat er in je leeft. Liefdevolle aandachtige aanraking is als voeding voor je lichaam en geest, hart en ziel. Ik help je om de taal van je lichaam weer te verstaan. Sijtje Princen, www.zachtekracht.nu, tel. 06 48856967.

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 Kesseler, Praktijk Grondsteen, www.praktijkgrondsteen.nl, tel. 0642859318.

Woongemeenschap Eikpunt heeft twee ruimtes voor vergaderingen, educatie, bezinning, cultuur. Inclusief beamer, screen en toebehoren. Per ruimte voor 20 personen. De twee ruimtes kunnen één zaal worden. Gebruik keuken voor koffie/thee. **Niet** beschikbaar voor privéfeestjes e.d. Reserveren@woongemeenschapeikpunt.nl

Mindfulness training (MBSR). Malende gedachten? Piekeren? Gejaagd gevoel? Wil je: anders omgaan met stress, bewuste keuzes maken, meer rust, meer genieten, meer energie, meer helderheid en focus, meer ontspanning, lichter leven? Dan is de **8-weekse mindfulness training** iets voor jou!
Info: Mieke 0637471979 flac58@planet.nl

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

Expositie: Kerkje van Persingen, weekend 18/19 februari 11-17 uur. Andro de Jong, Carien Koldewij, Marty Wijffelaars, Caroline van den Bogaert. Keramiek, mixed media, sieraden, beelden, schilderijen. WELKOM! www.androdejong.nl, www.cskeramiek.nl, www.streeksieraden.nl, Insta: [marty_wijffelaars](https://www.instagram.com/marty_wijffelaars).

Een **(familie)opstelling brengt rust en vrijheid in jezelf**. Het verduidelijkt, op een diepere laag. Dat horen we regelmatig terug van deelnemers. Ervaar het zelf eens tijdens onze **opstellingenmiddagen in de Dorpsschool**. Maandelijks, elke 3e woensdag, welkom vanaf 13u. Info/aanmelden: www.praktijkvoorsystemischwerk.nl

‘Weer echt genieten, meer rust/energie/balans, ontspanning, betere keuzes maken...’ Een greep uit redenen waarom vrouwen bij mij komen, voor **holistische therapie en massages**. Maak vrijblijvend kennis: www.marijebloei.nl of 06-48617753.

Massage is fijn voor groot en klein! Wil jij een **ontspanningsmassage met warme olie** ontvangen of wil jij leren je **baby te masseren**? Kijk dan eens op www.ontspannenbijmomo.nl of bel/app naar 06-10502358. Ook met de Meedoenregeling mogelijk. Van harte welkom!

Een Lentse Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 5,00 en een zakelijke € 14,00. Voor sluitingsdatum (zie colofon) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar volkjes@lentselucht.nl.

Van de Jeugdredactie



Lezen 'Het leesniveau van kinderen daalt en dat ligt aan ons' kopte NRC begin dit jaar. Steeds vaker horen we alarmerende berichten, dat het leesplezier en de leesvaardigheid onder kinderen en jongeren daalt. Wat is er toch aan de hand? De Jeugdredactie heeft de hersenen er eens flink over gekraakt. Wat kunnen we met z'n allen doen om de lol van het lezen er weer in te brengen? En welk gevoel geeft het 'in-een-hoekje-met-een-boekje' eigenlijk? Onze verslaggevers Puck, Lise en Rosalie gingen op pad en interviewden onderwijsadviseur Anne Reijrink. Boaz nam een duik in z'n boekenkast en geeft ons gewoon een dikke leestip. En Aniek en Guusje verbeelden wat een goed boek kan doen. Een heel nieuw universum kan zomaar tot leven komen!



Boekreview

Hallo mensen, hier ben ik weer. Deze keer hebben we het over een boek. Maar niet van die saaie informatie-boeken over taal of rare romans voor volwassenen. Nee, dit gaat over fanatieke, fantastische en anti-fatale fantasieboeken. Maar nu gaat het over een specifiek boek. En dat is...

DOG MAN!!!!!!!!!!!!!!

Excuses voor het onnodig aantal uitroeptekens.



Dit gaat trouwens over het eerste boek.

Dog Man was ooit twee levende dingen: een politieagent en een politiehond.

Toen ze een bom wilden ontmantelen, ontplofte de bom! In het ziekenhuis vertelde de dokter dat het lichaam van de hond en het hoofd van de agent dood zouden gaan. Maar de verpleegster (die toevallig verpleegster-dame heet) had een idee. Ze wilde het hoofd van de hond aan het lichaam van de agent naaien.

En zo ontstond Dog Man.

In het eerste boek probeerde Dav (de schrijver van het boek, niet de hond) een beetje te experimenteren met wat hij schreef, door meerdere verhalen in zijn boek te doen. Bijvoorbeeld eentje met een kwaai stofzuiger en een burgemeester die veels te veel macht en geld heeft.

Wat het allemaal nog leuker maakt.

Meer ga ik niet verklappen, dus wil je weten hoe het verder gaat, lees dan gewoon het eerste boek van Dog Man zijn avonturen en voilà, je weet meer.

Wil je verder lezen, nou, dan is er ook geen rampspoed. Er zijn 10 boeken van, dus zijn avonturen met jou zijn nog lang niet voorbij!

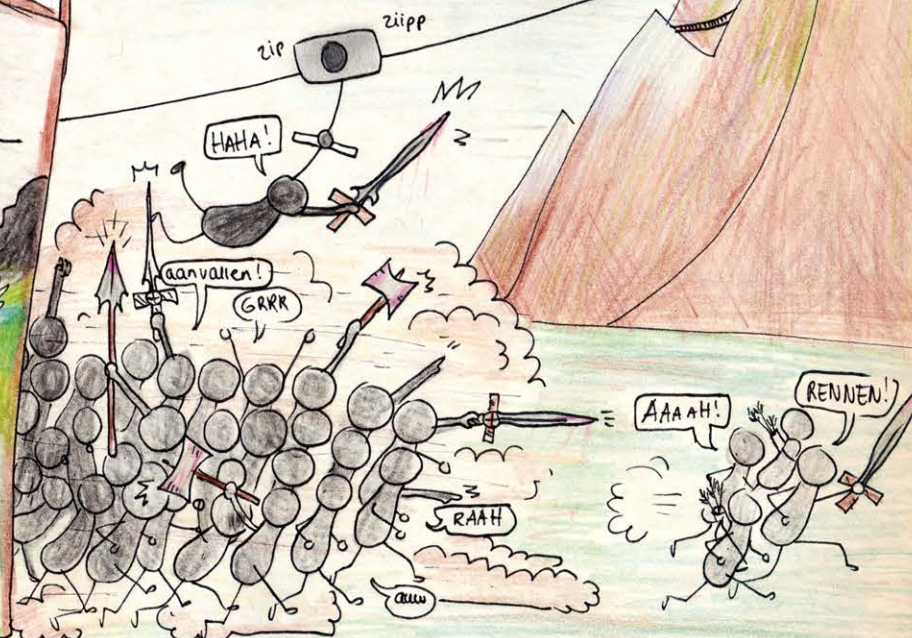
Dit was het, adios!

tekst en beeld Boaz

Tegen inlevering van deze bon
krijg je maar liefst **€5,- KORTING**
op een boek naar keuze!

kinderboekwinkel

NIJMEGEN



Lekker lezen... en praten!

Wie ben je?

Ik ben Anne Reijrink, ik ben moeder van 3 kinderen en ik woon in Lent.

Wat doe je voor je beroep?

Ik kom op basisscholen en daar denk ik mee hoe leerkrachten het lezen voor kinderen leuker en beter kunnen maken. Dat is heel belangrijk, want er is een heel groot onderzoek geweest en daar hebben heel veel landen aan meegedaan, het blijkt dat in Nederland de kinderen steeds minder goed kunnen lezen, dit betekent dat ze niet goed genoeg begrijpen wat ze lezen en lezen niet leuk vinden.

Hoe pak je het aan dat kinderen lezen wel leuk gaan vinden?

Dat er heel veel mooie boeken zijn op school en dat leerkrachten met kinderen praten over de boeken die ze lezen. Zodat je elkaar op ideeën brengt en zelf daardoor ook nog beter weet waar je boek nu echt over gaat. En dat je bij thema's in interessante teksten samen op zoek gaat naar antwoorden op vragen die de kinderen zelf hebben voordat ze gaan lezen.



Hoelang doe jij je werk al?

Ik doe dit werk al 8 jaar vanuit mijn eigen bedrijf, daarvoor werkte ik al heel lang bij een grote onderwijsorganisatie.

Heb je nog een goede tip?

Als je lezen niet leuk vindt of heel moeilijk, ga dan naar de bibliotheek en kies een mooi boek en lees deze zelf of vraag of je ouders deze wil voorlezen.

tekst en beeld Puck, Rosalie en Lise



CLUBSPORT.NL



DIAGNOSE - ONDERHOUD - TUNING
GRIFTDIJK ZUID 93 - 6663 BC LENT - 024 322 1171

**Drukwerkspecialist
in klein en groot
formaat**



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

Mieke Stapelkamp 

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

De combinatie van Oost en West

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



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

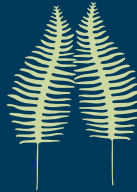
Samen jezelf leren kennen

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

*"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

Slimme dieren

MariekedeStip.nl

Open
Licht

Onlangs hoorde ik op de radio een column van Jelle Reumer, emeritus hoogleraar paleontologie en directeur van natuurmuseum Naturalis in Leiden. Hij poneerde een stelling die ik u niet wil onthouden. Het ging over het verband tussen voedsel en slimheid. In het dierenrijk heb je grofweg drie groepen dieren als het op voedsel aankomt: vleeseters, alleseters en planteneters. Iedere groep is speciaal gebouwd en toegesneden op een type voedsel. Zo hebben vleeseters een kort darmkanaal en planteneters een lang darmkanaal, terwijl alleseters er precies tussenin zitten. Ook het gebit van de groepen vertoont fundamentele verschillen. De vleeseters hebben scheurkieszen met scherpe punten. Planteneters, zoals herkauwers, hebben een typisch maalgebit, terwijl de alleseters een knobbeltjesgebit hebben. Dit type gebit is het best toegesneden op het kauwen op een gemengd voedselpakket.

De stelling luidde, dat alleseters slimmer zouden zijn dan dieren behorend bij de beide andere groepen. De bruine rat is zo'n voorbeeld. Het zijn dieren die zich overal in de wereld weten te redden dank zij hun slimheid. Ook het varken behoort tot de omnivoren ofwel alleseters en is buitengewoon slim. Varkens hadden



nooit in de bio-industrie terecht mogen komen. Deze dieren horen buiten gehouden te worden in vochtige weilanden, waar ze zich lekker in de modder kunnen wentelen. Koeien en schapen zijn aanzienlijk dommer.

Alleseters hebben een veel breder voedselpalet en moeten slim zijn om het te bemachtigen

Misschien is er in het evolutieproces nooit een beroep gedaan op hun vindingrijkheid. Ze leven in de buurt van kruidenrijke graslanden, waar hun voedsel dus in grote hoeveelheden op een makkelijke manier te verkrijgen is. Alleseters hebben een veel breder voedselpalet en moeten slim zijn om het te bemachtigen.

Ook onder de vogels bevinden zich uitzonderlijk slimme soorten. De kraaiachtigen zoals gaai, ekster, zwarte kraai, raaf en kauw zijn daarvan voorbeelden. Deze vogels hebben een groot sociaal gevoel ontwikkeld en kennen het gebruik van instrumenten bij het verzamelen van voedsel. Ook hebben ze een groot vermogen ontwikkeld om met elkaar te spelen. Het zal u inmiddels niet verbazen dat juist deze groep dieren tot de alleseters behoort. U zult nooit een aangereden dode kraaiachtige in de berm zien liggen, daar zijn ze te slim voor. Aangereden vogels zijn vooral planteneters zoals meekoeten en eenden.

Mensen en apen behoren ook tot de omnivoren en worden eveneens gerekend tot de slimmere soorten. Apen leven van blad en vruchten, maar ook zoogdieren, insecten, vogels en eieren staan op hun menu. Er is wel een uitzondering op de stelling van Jelle Reumer. De dolfijnen beschikken eveneens over een overmatige intelligentie, maar zijn wel vleeseters. Ze leven van vis en inktvissen. Mogelijk is het de uitzondering die de regel bevestigt. De vraag is, of alleseters zo slim geworden

zijn omdat er meer creativiteit nodig is bij het verzamelen van hun voedsel. Of zou het nuttigen van een gevarieerd dieet de slimheid in de hand hebben gewerkt? Als slimheid inderdaad samenhangt met de samenstelling van ons voedsel, moeten we oppassen dat we geen planteneters worden. Het zou dan wel eens slecht kunnen aflopen met onze slimheid.



Op een 'Indian Way' van Nijmegen naar Lent

In beeld

Indiaas koken is Gazi (61) letterlijk met de paplepel ingegeven. Vanuit India/Bangladesh nam hij zijn kook- en moestuinpassie via Nijmegen mee naar Lent. Met het zicht op hun keuken vertellen Gazi en zijn vrouw Yvonne (60) enthousiast over hun huidige bedrijf en hun voormalig restaurant in Nijmegen.

Waar het begon

Gazi is geboren en getogen in India/Bangladesh en leert van zijn moeder en zijn oma Indiaas koken. Zijn vader bereidt tijdens feesten de maaltijden voor de dorpingen, soms zo'n zeshonderd mensen. Zo raakt Gazi al jong bedreven in de Indiase kookkunst. Eind jaren tachtig komt hij naar Nederland en leert bij een voetbaltoernooi Yvonne kennen. Hij nodigt haar uit om Indiaas te komen eten. Yvonne is direct gecharmeerd van zowel zijn kookkunst als zijn persoon. Het stel trouwt spoedig en droomt ervan om een eigen restaurant te beginnen.

Indian Way

Na jaren hard gewerkt te hebben bij diverse restaurants, komt de aankoop van een eigen restaurant in zicht. Het wordt het voormalige Spaanse restaurant aan het Kelfkensbos in Nijmegen. Op 17 juli 1994, tijdens de Vierdaagseweek, openen ze de deuren van Indian Way. Ze wonen in een zijstraat van de Marialaan, waar ze een moestuin achter het huis hebben. Vooral Gazi doet dat als hobby erbij, want de hoeveelheden voor het restaurant zijn te groot om zelf te verbouwen. Via een Indiase groothandel, Hanos, en de Toko kopen ze veelal in. Samen bouwen ze een vaste

klantenkring op en krijgen ze regionale bekendheid. Zij bieden dan ook al afhaalmaaltijden aan. In 2016 verhuizen ze naar Lent, waar ze op 'Plant je Vlag' komen te wonen. In 2021 besluiten ze Indian Way te verkopen, omdat het na 27 jaar fysiek helaas te zwaar wordt. De chef-kok koopt het bedrijf over en gaat onder dezelfde naam verder.

Het hart van een curry is het samenspel van kruiden en specerijen

'Plant je curry'

Al gauw krijgen ze van voormalige klanten verzoeken om kooklessen te geven en zo krijgt hun kookpassie een tweede leven. Ze beginnen thuis op 'Plant je Vlag' met het geven van kookworkshops

en niet veel later met het verzorgen van catering en het bereiden van afhaalmaaltijden. Op mijn vraag wat nu een typisch Indiaas gerecht is, vertelt Gazi vol passie over de diverse curries die er zijn. "Het belangrijkste, het hart van een curry, is het samenspel van kruiden en specerijen. Als basis doe ik er altijd kurkuma, komijn, koriander, gember, chilipoeder, knoflook en peper in. Dan voeg ik een heel fijngesneden ui toe, die voor de binding van de kruiden zorgt. De afwerking volgt door room en/of kokosmelk met diverse groentes en eventueel vlees toe te voegen. Bij dit alles hoort basmatirijst, bereid met gheeboeter." Gazi kan zijn moestuinopbrengst in zijn huidige bedrijf wél goed gebruiken. Zowel in hun achtertuin als op Doorniks Hof hebben ze een moestuin, waar ze onder andere kudoe verbouwen: een soort kalebas, maar dan zoeter.

Loopt het water u in de mond of wilt u graag kennismaken met de Indiase keuken? www.gaziesspicyindianfood.nl