



Ons dorp

Het klinkt als vloeken in de kerk: “Lent is voorbij” of “Het dorp Lent is niet meer”. Toch bezigt onze wethouder Bert Velthuis, verantwoordelijk voor Stedelijke ontwikkeling, Grondbeleid en Cultuur, deze krachtige uitspraken. We moeten af van de gedachte dat we in een dorp wonen. Wen er maar aan dat dit plekje ook stad wordt, en snel ook, lijkt het devies. Is het echt zo? Is Lent er niet meer, dat dorpje aan de Waal? Is het zich nu als een rupsje-nooit-genoege aan het volpropen om straks tot een stadsvlinder te ontpoppen?

Op Funda, de welbekende huizensite, staan Lentse woningen maar al te vaak zo aangeprezen: “In het prachtige Lent, een karakteristiek dorp aan de rand van Nijmegen” of: “in de oude dorpskern van Lent ...”. Het begrip ‘dorp’ is een duidelijke aanprijzing, een plek waar je wilt wonen als koper. Dorp is synoniem voor ‘knus’, ‘klein’, ‘landelijk’, ‘vertrouwd’, ‘persoonlijk’. En makelaars zijn niet de enigen die beseffen dat de menselijke maat aan importantie wint. In de media komt steeds weer de waardering voor ‘het dorp’ terug. Juist in een tijd van sterke verstedelijking; waarin hele regio’s krimpen ten faveure van de grote plaatsen. Of is het andersom, dat we juist dankzij die groeiende steden het dorp (her)waarderen?

(lees verder op pagina 2)

ONS DORP (VERVOLG VAN PAGINA 1)

In Tuindorp Oostzaan, een voormalig dorpje ten noorden van Amsterdam, woonden ooit alleen maar arbeiders. Nu, als onderdeel van de stad, wordt het steeds meer bevolkt door kunstenaars en yuppen. “Kijk maar daar, weer een bakfiets!” zegt een oorspronkelijke Tuindorper in tv-programma ‘De Hokjesman’. De camera zoomt in op de oude bewoners en welke activiteiten ze ondernemen om elkaar te ontmoeten. Die zijn vooral lekker dorps: van oudsher zijn er de tuinfeestjes en ze hebben ‘de buurttuin’ en ‘buurtkeuken’ opgericht, om samen groenten te verbouwen én op te eten. “Je moet ook een keer aan komen schuiven, gezellig!” zegt de kok tegen een buurman. En ze doen er meteen een quiz of kijken een film. Tussen de oude en nieuwe bewoners boterde het niet vanzelfsprekend, maar hun best doen ze zeker. De nieuwelingen overbruggen de grote verschillen maar wat graag, met theater, dorpsfeesten en samen volksliedjes zingen. Ooit verhuisden ze Noord, maar nu omarmen ze het dorpse sfeertje van Tuindorp Oostzaan. In de nieuwe ecologische groentetuin bewerken ze gebroederlijk, zij aan zij, de aarde.



Elders in Amsterdam, op het welgestelde Java-eiland, is het ‘stadsdorp’ uitgevonden, zo schrijft de Volkskrant op 28 oktober. Te vaak kampte deze prachtbuurt met een gebrek aan persoonlijk contact. Er was een groot tekort aan ontmoetingsplekken; winkels, cafés en buurtcentra zijn er nauwelijks. Die pasten destijds niet in het veelgeprezen stedenbouwkundig plan. Bewoners hebben nu een eigen buurtwebsite gemaakt en ook hier bestaan plannen voor een gezamenlijke moestuin. De onlangs opgerichte ‘stadsdorpse’ ouderensoos is drukbezocht. “Twintig jaar lang zeiden we elkaar alleen gedag in de lift”, vertellen twee buurvrouwen. Nu pas kennen ze elkaar, dankzij het dorp in de stad.



Aan de andere kant van de aardbol delen stadsbewoners exact dezelfde behoefte. In Japan zien we, tijdens het staatsbezoek van Willem-Alexander en Maxima, ‘het verzorgingsdorp’ (NOS, 31 oktober). Het gaat om een stad net buiten Tokyo waar bejaarden tot op hoge leeftijd zelfstandig bij elkaar in de wijk wonen én werken, als in een hecht dorp. Het effect?

Bewoners helpen elkaar, zijn minder afhankelijk van familie en overheid en lijken er opvallend gezond en fit bij te blijven. Sociale, medische en economische voordelen dus. “Deze buurt is fantastisch”, aldus een bejaarde bewoonster.



Terug naar Nijmegen. Wat zegt wethouder Velthuis afgelopen najaar nog méér in het gesprek met de Lentse Lucht? Dat we moeten streven naar burgerschap en gemeenschapszin. Dat als we de handen ineen slaan, we meer bereiken: meer binding krijgen in Noord. Het lijkt er dus op dat we hetzelfde willen! We willen ‘vertrouwd’, ‘knus’, ‘persoonlijk’ en boven alles: ‘contact’. Of je nou in een grote stad woont of erbuiten. Doe het begrip ‘dorp’ maar niet in de ban. Hoe meer ‘stad’ er komt, hoe harder we ‘het dorp’ nodig hebben!

● TEKST MM BEELD EB

Informatie & colofon

Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Abonnement voor buiten Lent: € 35,- per jaar. Opzegtermijn twee maanden.

Redactie

Martin Bos, Marije Brand, Tessy Geurink, Douwe Hoendervanger, Joop Koopman, Johan van Leipsig, Marloes Müller, Angela van Remortele, Ben Schilder en Léonie Schuijt-Overgoor

Opmaak en basisvormgeving

Douwe Hoendervanger

Fotoredactie

Ellen Budding en Jeroen Naus

Tekstcorrecties

Marijke Munnichs en Ineke Zaalink

Illustraties

Yvonne Bussche en Hans Spaans

Oplage

3400 exemplaren

Drukker

Drukkerij Van der Weerd

Reacties

Telefoon: 024-3221095

E-mail: redactie@lentselucht.nl

Donaties en advertenties

advertentie@lentselucht.nl

banknr: NL69 RABO 0127 9961 33

Lentse Lucht niet ontvangen?

bezorging@lentselucht.nl / 024-3221076

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

Sluitings-
datum kopij
15 januari
2015

Uit de lucht

Vindt u het ook zo jammer dat de feestdagen voorbij lijken te vliegen? Zevengangendiners met schoonouders die u 364 dagen niet heeft gezien, kinderkoortjes die de hoge toon wel erg goed weten te halen, rondvliegende vuurwerkbommen die dit jaar nóg meer explosieven bevatten en - als klap op de vuurwerkbom - de altijd spannende verkiezing van het beste popnummer aller tijden. Valt Hotel California voor het eerst dit millennium buiten de top drie? En wordt Bohemian Rhapsody voor de veertiende keer in zeventien jaar de glorieuze winnaar? Ook wij Lentse Luchters verkeren in feestelijke sferen en zetten onze helpende medemens graag in het zonnetje. We wuiven 'regelneef' Sjors de Blonde uit die voor Artsen zonder Grenzen naar Congo vertrekt. We blijven in Afrikaanse sferen door pater Derksen te interviewen over zijn ontwikkelingswerk in Tanzania, en keren weer terug op vertrouwde Lentse kleigrond, waar we aandacht besteden aan Jasper Hendrix, de coach die de autistische Stefan weer heeft leren lachen. Laten we samen – als we na de feestelijkheden onze vingers nog hebben – 2014 weemoedig uitwaaien, en 2015 blijmoedig tegemoet treden. En mocht u de feestdagen nu al missen: over ruim elf maanden is het alweer kerstmis!

● TEKST MBo



... MAAR IN LENT IS HET NOG STEEDS
OUDERWETS GEZELLIG. DIT WILLEN
WIJ ZO HOUDEN. OOK IN 2015! *Yvonne*

● ILLUSTRATIE YVONNE BUSSCHE

Seizoensimpressie



● BEELD JN



- Zonnepanelen en zonneboilers
- Maatwerk en dakintegratie
- Lent - Nijmegen - Wijchen
- Geselecteerde A-merk producten
- Grote showroom in Wijchen

Zonnepanelen

koop ze samen met uw bure(n)!

In de gemeente Nijmegen krijgt u maar liefst €750,- subsidie als u samen met 5 bure(n) zonnepanelen aanschaft, ook in Lent. En u kunt momenteel ook nog eens bijna de hele BTW terugkrijgen.

Interesse? Neem gerust contact op met uw adviseur in Lent voor een afspraak via 024-3030038 of info@zonnig.nl.

Wij verzorgen dan een **informatieavond** voor u en uw bure(n) thuis, dakopnames bij alle deelnemers en duidelijke **maatwerk** offertes voor alle deelnemers.

En kiest u samen voor 100% ZONNIG, dan vragen wij ook de gezamenlijke subsidie voor u aan.




Stationslaan 28 Wijchen www.zonnig.nl info@zonnig.nl

Dichterbij dan u denkt!



**Drukkerij
Van der Weerd**

Drukkerij Van der Weerd
Koopmansweg 2, 6679 AL Oosterhout [Gld.]
t [024] 34 88 310 info@drukkerijvanderweerd.nl
www.drukkerijvanderweerd.nl

Chiropraktiepraktijk



CHIROPRO
gezond in beweging met chiropractie

Edith Piafstraat 110c te Lent

De chiropractor is expert op het gebied van
rug-, nek-, hoofdpijn- en hernia klachten.

Wilt u weer lekker kunnen bewegen?
Bij Chiroprac bent u in goede handen!

Kijk voor meer informatie op de website of bel.
www.chiroprac.nl
024-737 03 24

**Chiroprac biedt u
als lezer**

**GRATIS
RUG- EN NEK-
ANALYSE**

Van Vliet

ADVOCATEN & MEDIATORS



- Personen- en familierecht
- Contractenrecht
- Arbeidsrecht
- Huurrecht
- Ondernemingsrecht
- Sociaal zekerheidsrecht

Sint Annastraat 15 Nijmegen
www.vanvlietadvocaten.nl
T: 024-360 39 55



mansan
natural health & beauty

- (E.C.I.W.O.) Acupunctuur
- Schoonheidssalon
- Zwangerschapsongemakken
- IVF/IUI Ondersteuning
- Cadeaubon

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

Mansan | Vrouwe Udasingel 237 | 024 848 10 80 | info@mansan.nl

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

Anna en Gé mit heul veul goeije veurnemes ...

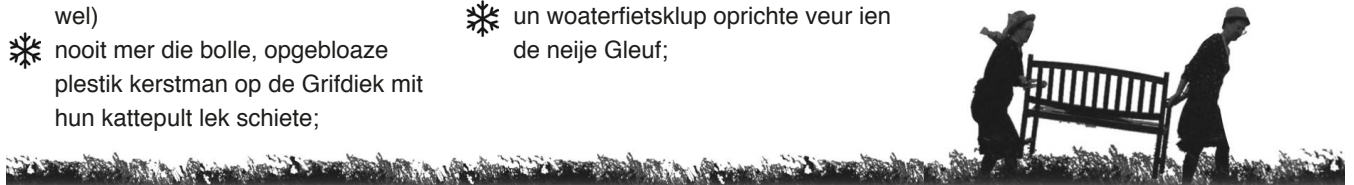
Anna en Gé prebiere deze veurnemes 't hele joar 2015 vol te houwe en dus zulle ze:

- ❄ nooit mer eppe noar le-Lent, da ze motte uutscheije mit da gewruut ien onze Lentse klei;
- ❄ altoos vriendelik doch dringend vroage oan le-Lent of da ze a.u.b. de Lentse Alpe af wille grave en op wille ruume, want hoge bergen die heure hier nie;
- ❄ Lent nie langer as un ruwiene beschouwe; (mar Gé doet da dus wel)
- ❄ nooit mer die bolle, opgebloaze plestik kerstman op de Grifdiek mit hun kattedeuk lek schiete;

- ❄ nooit mer smoutebolle gooie noar da ene mins da altoos veurkruupt bij de bakker;
- ❄ altoos blieve giebele, ok al zit er gin luch mer ien de fietsbande;
- ❄ nooit mer minse uutlache die un schuufpui hebbe;
- ❄ stiekum toch mit de biljartballe gooie noar ut café oan de overkant;
- ❄ elke week prebiere die oogverblindende bouwlampe van le-Lent d'r uut te droaje en dan ien ene moeie deur ok de lempkes oan de arre-slee van die ene lillike buurman;
- ❄ un woaterfietsklup oprichte veur ien de neije Gleuf;

- ❄ altoos alle neisgierige ramptoeristen, die de weg vroage noar ut neije Eiland of de Gleuf, de verkeerde kant utwieze.

Anna en Gé wensden iedereen, en ien ut bijzonder alle Lentenoaren die nie kunne genieten van de neije plannen umda ze d'r nie tegen kunne da hun eige vertrouwde plekjes worde afgegraven, un keigoed 2015.



Huisarts Tante Cor

Ons hart bevindt zich, zoals u weet, tussen ons hoofd en onze buik. Deze plaats is geen toeval. Het hart pompt zuurstofrijk bloed rond en als het hart onder in de buik zou liggen zou het veel harder moeten werken om het bloed naar het hoofd te krijgen.

Een hogere ligging – bijvoorbeeld in ons hoofd - is ook weer onhandig want dan hadden we minder plaats voor onze hersens. Bovendien zouden we gestoord worden van dat gebonk de godganse dag. Want pompen kan ie, dat hart. Dag-in-dag-uit, jaar-in-jaar-uit. Ook als u op vrijdagavond met de benen omhoog Heel Holland Bakt bekijkt, roffelt het hart onvermoeibaar zijn ritme. Zelfs als u op 1 januari brak de laatste oliebolletjes uit de kattenbak vist, marcheert uw hart monter door. En dat voor een orgaan wat in medisch jargon 'Cor' heet. En wie heeft er nu geen Cor in de familie? Ik wel en ze is een schat van een mens. 'Tante Cor', zo wordt ze thuis genoemd. Tante Cor is zo vlijtig en daarmee zo onmisbaar dat het direct hommeles is als ze ziek wordt. Ook een

echt hart kan ziek worden, bijvoorbeeld door zuurstofgebrek. Dit geeft een drukkend of snoerend gevoel achter het borstbeen wat uit kan stralen naar de arm en de kaken. Als dit bij inspanning optreedt noemen we dat 'angina pectoris' en dient u zeker contact op te nemen met uw huisarts. En als het in rust aanhoudt dient u zelfs direct te bellen. Ook (intense) moeheid, vooral bij inspanning, kan wijzen op hartziekte. En als de pompfunctie verminderd is wordt inspanning veel minder goed volgehouden dan voorheen. Ook kan er vocht achterblijven in de longen wat zich uit als benauwdheid die erger wordt als men horizontaal ligt. Allemaal zaken waarmee u maar beter snel kunt overleggen met uw huisarts. Gedetailleerde info vindt u op www.thuisarts.nl: kijk bij 'angina pectoris' en 'hartfalen'. Zorg dat uw hart gezond blijft door lekker en gevarieerd te eten, maar niet te veel. Door geregeld te bewegen, matig te zijn met alcohol en niet te roken. Maar houd uw hart vooral in balans tussen het hoofd, waar het verstand huist, en de buik, waar onze emoties



wonen. Het hart herbergt namelijk onze passie en het vuur. Dit is geen medisch feit maar wel een hele warme kerstgedachte!

Namens iedereen in Thermion, en namens mijn tante Cor, wens ik u fijne feestdagen en een gezond 2015.

● TEKST FLORIS VAN DE LAAR, HUISARTS ILLUSTRATIE HANS SPAANS

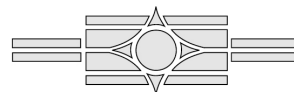
LLTV supporter van AzG

Een lid van onze vereniging is vrijwillig voor Artsen zonder Grenzen aan het werk in Congo en wij willen dat steunen. In ons lustrumjaar 2015 gaan we daarom met allerlei acties geld inzamelen voor AzG.
Kijk voor meer informatie op lltv.nl

**LLTV wenst u
een mooi en sportief 2015!**

LLTV

www.lltv.nl info@lltv.nl



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr C.T.G. van Schie

mr R.G.H.M. de Glas

mr F.G.W.M. Huijbers

mr S.T.W. Verhaagh

mr D.W. Beemers

mw mr S. van Oers

mw mr Z. Charrat

mw mr H. M. Smit

voor:

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

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



U kunt onze winkel bezoeken op
de Daalseweg 33 in Nijmegen!

Met lekkere macarons
en andere patisserie

www.mackspatisserie.nl



Wij bezorgen nog steeds
gratis in Lent!
Na 18:30



www.facebook.com/mackspatisserie

Het gemak van alles onder één dak



RIVERDALE
INSPIRATION FLOOR



Lifestyle



schüller

next125
meubelen in betaalbaar design



IN.HOUSE

XOOON
room for living



auaping



Voor sfeervolle meubels, keukens, slaapkamers,
woontextiel en accessoires kijk op jansentotaalwonen.nl



Karstraat 95 Huissen
Tel. (026) 326 99 00
www.jansentotaalwonen.nl
@jtwonen

ma. gesloten - vr. koopavond



**BY
ILSE**

SCHOO N H E I D O P M A A T

Een KADO van ILSE voor u:

**Gratis paraffine handpakking bij
boekings van een gezichts- of
voetbehandeling.**

Tijdens deze koudere maanden hebben uw
handen extra verzorging nodig. Deze pakking
is een verzorgende boost voor uw handen
waarna deze weer zijdezacht aanvoelen.

BEMMESEDIJK 2
6663 KZ LENT
TEL 06 - 24 170 150

www.schoonheidopmaat.nl

Pluk de **Vruchten**



Wienen

accountants en adviseurs

**ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen**



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Stef de Grood

Leon Pennings

Annemieke de Grood

Berg en Dalseweg 172

6522 CC Nijmegen

024 - 323 33 66

www.tandarts-villawesthof.nl



Bij Care Line kunt u terecht voor:

- Professioneel huidadvies en verzorging
- Gezicht- en lichaamsbehandelingen
- Diversen massages
- Wimperpermanent

- Medisch pedicure voor diabetische en reumatische voet
- Manicure
- Pedicure
- Orthese en nagelbeugels
- Acne behandelingen

Carlijn Willemsen Zandsepad 7 6663 KA Lent 06 57543349 www.schoonheidsspecialistcareline.nl

KAPSALON DOUBLE YOU

**DE GEHELE MAAND
OP DE WOENSDAG EN
DONDERDAG UITGROEI
KLEUREN €15,-**

**Kijk ook op onze facebook voor
actuele acties en nieuwtjes!!**

www.kapsalon-doubleyou.nl

Steltsestraat 12 6663 BR Lent 024-3603241

Maandag	Gesloten
Dinsdag	08.30 - 21.00 uur
Woensdag	08.30 - 17.30 uur
Donderdag	08.30 - 17.30 uur
Vrijdag	08.30 - 17.30 uur
Zaterdag	07.30 - 15.00 uur

KAPSALON DOUBLE YOU



instituut voor rationele therapie

Praktijk voor
psychologische zorg
en psychotherapie

Cognitieve Gedragstherapie
Rationele Therapie (RET)
EFT Relatietherapie
Mindfulness
EMDR

Psychologische hulp nodig?

Onze praktijk bevindt zich net over de
Waalbrug aan de St. Canisiussingel 24 in
Nijmegen. Zowel volwassenen, jongeren
als kinderen kunnen bij ons terecht.

U kunt zich online aanmelden op de
website of telefonisch via de secretaresse.

Meer informatie?
tel. 024 - 32 32 4 36
www.rationeletherapie.nl



V.l.n.r.: Douwe Hoendervanger, Ellen Budding, Ben Schilder, Martin Bos, Angela van Remortele, Léonie Schuijt-Overgoor, Johan van Leipsig, Marloes Müller en Joop Koopman. Niet op de foto Marije Brands, Tessy Geurink en Jeroen Naus ● BEELD ANNE REIJNINK

Martin

Het is leuk om te weten wat er bij wijze van spreken in mijn eigen achtertuin gebeurt

Ellen

Mijn betrokkenheid bij het dorp Lent wil ik graag combineren met mijn hobby fotografie

Joop

Het is inspirerend deel uit te maken van een groep creatieve, enthousiaste, gedreven jonge mensen

Angela

Graag zet ik me in voor het mooiste blad van Lent

Jeroen

Door de Lentse Lucht blijf ik scherp en in beeld

Léonie

Ik zit in de redactie omdat ik een wijkblad belangrijk vind als bindend, informerend en creatief medium voor de bewoners

Johan

Als journalist en als mens ben ik van nature onderzoekend aangelegd. Bij de Lentse Lucht kan ik die eigenschap prima kwijt

Marloes

Er gebeurt zoveel in Lent! We volgen open en kritisch alle ontwikkelingen op de voet. Het blad heeft oog voor klein en groot nieuws

Ben

Bij de Lentse Lucht is meer te doen dan verhalen schrijven en foto's maken

Tessy

Het is gewoon heel bijzonder elke maand weer met een leuke groep mensen en veel lol opnieuw een krantje in elkaar te zetten

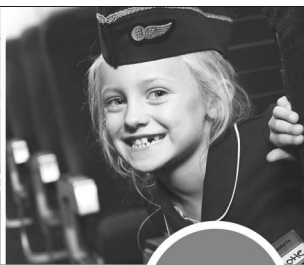
Marije

Het liefst zou ik de hele wereld mooier maken door mensen dichterbij elkaar te brengen, via de Lentse Lucht en www.lentselucht.nl hoop ik een bescheiden verschil te kunnen maken

Fijne
feestdagen
Gelukkig
2015!

Douwe

Het is als vormgever erg leuk om met enthousiaste tekstschrijvers en fotografen iets moois te maken

JEUGDTANDARTS
WAALSPRONG & BEUNINGEN

TWEDE LOCATIE NU GEOPEND!

- Tandartspraktijken speciaal voor kinderen
- Van de allerkleinsten tot jongvolwassenen
- Waarvan één praktijk omgetoverd tot vliegtuig
- Contracten met alle grote zorgverzekeraars
- De nieuwste technologieën




MEER WETEN? BEL 024-3246324 OF
KIJK OP ONZE WEBSITE: WWW.JEUGDTANDARTS.NL

50% korting op intakegesprek & gratis DOPPER in januari 2015 op vertoon van deze advertentie

My-LifeSlim  Verantwoord 1 tot 2 kilo per week afvallen!



Ineke (- 40 kg)
"Ongemerkt veranderde mijn eetpatroon en eigenlijk mijn hele leven."

Samen sterk voor een gezondere levensstijl!

Vindt u afvallen ook niet makkelijk? Dan bent u niet de enige! De oplossing is: afvallen met begeleiding! Dat werkt in de praktijk veel beter dan in uw eentje aan de slag gaan.

"Het is nooit te laat om de eerste stap te zetten!"
Ragnhild van Dijk

- Wekelijks 1 op 1 begeleiding van uw eigen persoonlijke coach.
- 3 gezonde maaltijden en tussendoortjes per dag.
- Alles gewoon te koop bij uw eigen supermarkt.
- Geen honger, slap of futloos gevoel door unieke voedingssupplementen.
- Een wijntje of een keer uit eten moet kunnen!

Lijnen zonder lijden is de sleutel naar langdurig succes.

My-LifeSlim De Waalsprong Ragnhild van Dijk
Oktaviastraat 19 • 6515 CM Nijmegen-Noord
ragnhildvandijk@mylifeslim.com • T. 06-245 553 59 • Uitsluitend op afspraak.

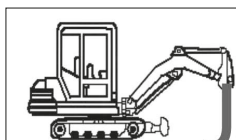
www.mylifeslim.com



Kapper de Krul

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

Maandag gesloten
Dinsdag 8.30 t/m 18.00 uur
Woensdag 8.30 t/m 18.00 uur
Donderdag 9.00 t/m 20.00 uur
Vrijdag 8.30 t/m 18.00 uur
Zaterdag 8.30 t/m 15.00 uur

John Scholten
Minigraver Het Zand

Zandsepad 13
6663 KA Lent
Tel. 024 - 323 42 15
Mobiel 06 - 14 78 69 75

Minigraver "HET ZAND" voor al uw graafwerkzaamheden, bv:

- : ingraven trampolines
- : uitgraven vijvers
- : sleuven graven voor elektriciteitskabels of (water)leidingen
- : afgraven tuinen
- : egaliseren van grond
- : uitgraven t.b.v. bestratingwerkzaamheden

Ook voor spitten en frezen van uw tuin of land kunt u hier prima terecht. Vraag gerust geheel vrijblijvend een prijsopgave.

Minigraafmachine voor kleine doorgangen
75 cm breed

info@minigraverhetzand.nl
www.minigraverhetzand.nl



Logopediepraktijk Roost / Hermesen
Bemmel - Lent - Oosterhout - Nijmegen
Gendt - Doornenburg
Thermionpark 17, 6663 MM, Lent
Telefoon 0481-454797 / 06-22946898
www.logopedieroosthermsen.nl

Gespecialiseerd in het behandelen van kinderen met dyslexie!

Logopedie voor alle leeftijden, zowel individueel als in groepsverband

eet- en drinkproblemen bij (jonge) kinderen (preverbaal logopedie) - spraak/taalstoornissen - dysfatische ontwikkeling - ouderbegeleiding volgens Hanen - logopedie bij Down Syndroom - stemstoornissen - manuele facilitatie van de Larynx - afasie/dysartrie - slikstoornissen - logopedie bij Parkinson/Parkinsonisme

Wij geven tevens cursussen voor volwassenen met moeilijkheden in de communicatie in het dagelijks leven.

Logopedie: méér dan spraakles alleen!

Puzzelent (no.154)

		7		4	5			3
9	8				7			
	1		8	9				
7		5						
		9						4
				8	4		2	
				3	6			9
							5	
		6				1	8	

1	2	9	7	8	6	3	4	5
4	6	3	9	5	2	7	1	8
5	7	8	4	3	1	2	9	6
8	9	5	6	4	3	1	2	7
6	4	7	2	1	9	5	8	3
2	3	1	5	7	8	9	6	4
9	5	2	3	6	4	8	7	1
7	1	4	8	2	5	6	3	9
3	8	6	1	9	7	4	5	2

Stuur uw oplossing vóór
15 januari 2015 naar de
Goudenregenstraat 41, 6663EA
Lent. U maakt kans op een
cadeaubon van €25,- beschikbaar
gesteld door:

Het Witte Huis
Pastoor van Laakstraat 54
Winnaar Puzzelent 153 is
mevr. B. Wijman, Hortensiastraat 2
Gefeliciteerd!

Oplossing puzzel No. 153

Maandagenda

Zaterdag 27 december
**Gratis concert Stojan Atanasov Dimitrov
en zoon Benjamin**
10.00-17.00 uur, Jan Linders, Lent

Zondag 4 januari 2015
Diamanten bruiloft Chris en Annie Disveld
15.00-16.30 uur, Zijdewinde, Lent

Woensdag 7, 14, 21 en 28 januari 2015
Zaalvoetbal voor jongeren 9-12 jaar
16.30-17.30 uur, de Ster, Lent

Donderdag 8 januari 2015
Wijkraadvergadering
20.00 uur, Dorpsschuur, Lent

Woensdag 14 januari 2015
Informatieavond Basisschool Geldershof
19.15 uur, Laauwikstraat, Lent

Zaterdag 17 januari 2015
**Lionsconcert Koninklijke Luchtmacht
voor Zonnebloem**
Vereeniging Nijmegen

Dinsdag 20 januari 2015
**Lezing J. Kiers, huisarts,
over palliatieve zorg**
20.00 uur, Witte Huis, Lent



Fysiotherapie Lent

Lentse Schoolstraat 25, 6663 CP Lent
*Reguliere fysiotherapie, maar vooral gericht op
de ouder wordende mens*

Fysiotherapie Thermion

Thermionpark 6, 6663 MM Lent
*Reguliere fysiotherapie / manuele therapie
sportfysiotherapie / bekkenfysiotherapie*

024 – 30 945 03 (voor beide locaties)
info@fysiotherapiethermion.nl

Op avontuur in Afrika

Je kunt me het beste omschrijven als een regelneef, **toen het woord nog niet bestond was ik het al**

Verbeter de wereld en begin bij jezelf moet Sjon de Blonde (1960) hebben gedacht. Op 24 oktober verliet hij het vertrouwde Lent om gedurende negen maanden in Congo te gaan werken voor Artsen zonder Grenzen. Net voor hij vertrok sprak Lentse Lucht met hem.

Wat is je achtergrond?

“In 1999 ben ik afgestudeerd als fysiotherapeut maar kon geen baan vinden. Ik ben toen gaan werken voor SNP-natuur-reizen. Daarna heb ik een tijd gewerkt in café De Fuik in Nijmegen en ben, toen dat failliet ging, een klussenbedrijf begonnen. Je kunt me het beste omschrijven als een regelneef, toen het woord nog niet bestond was ik het al.”

Hoe is je belangstelling gewekt voor Artsen zonder Grenzen?

“Al jaren had ik het idee dat ik iets wezenlijks aan de wereld wilde toevoegen. In 1991 was ik al eens wezen kijken op een voorlichtingsbijeenkomst van Artsen zonder Grenzen. De trigger was een TV-programma, dat ik zag, waarin Artsen zonder Grenzen met een rondtrekkend tentenkamp op zoek was naar vrijwilligers. Via internet heb ik toen een sollicitatieformulier ingevuld en ben op gesprek geweest en vervolgens aangenomen.”

Wat ga je daar doen?

“Ik kom daar in een team te werken dat de opdracht heeft de slaapziekte in kaart te brengen. Het is een mobiele missie die bestaat uit vijf expats en 10 lokale mensen, de national staff. Deze staf is belangrijker dan wij, want wij komen en gaan. De national staff zorgt voor continuïteit. Mijn taak is er onder andere voor te zorgen dat de auto's rijden, dat er stromend



Sjon en zijn gezin, met v.l.n.r. Nico, Juma, Sjon, Jitka en Yara

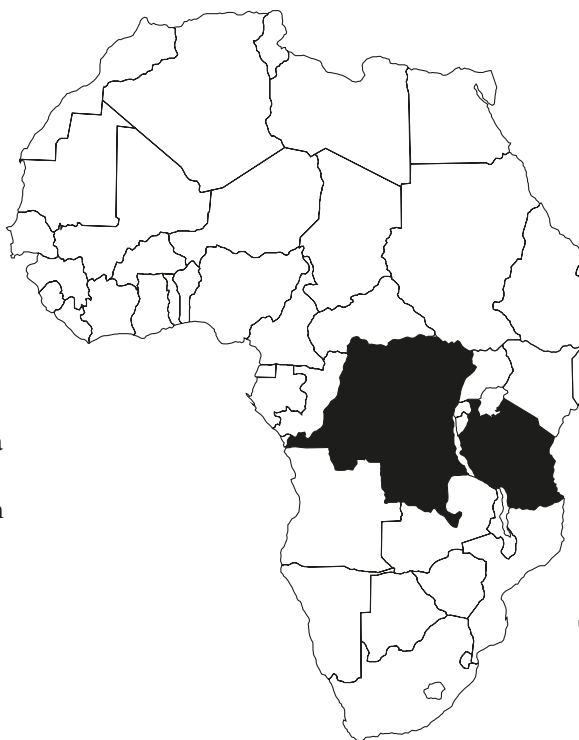
water is en dat de elektriciteitsvoorziening op orde is. Ook kan het voorkomen dat ik lokaal personeel moet aannemen, of minder leuk, moet ontslaan.”

Is het werk belangrijk?

“Het hoofddoel is de basisgezondheidszorg te realiseren op plaatsen waar die nu nog niet is. We doen ook aan ‘advocacy’. Het betekent dat als we medische misstanden constateren, we deze naar buiten brengen zodat er iets aan gedaan kan worden. Overigens heb ik niet het idee dat ik in negen maanden het wereldleed kan oplossen.”

Hoe is het voor de achterblijvers?

“Mijn vrouw Jitka staat er helemaal achter. Ze heeft zelf drie jaar in Tanzania gewerkt en spreekt Swahili. ‘Als ze je willen hebben, moet je gaan’, zei ze. Mijn tennisteam was radeloos toen ik het vertelde. Ze hebben spontaan toegezegd geld in te zamelen voor Artsen zonder Grenzen. Zo dragen ze op hun manier ook een steentje bij.”



● TEKST EN BEELD JK

Pater Derksen even terug op geboortegrond

Het werk begint altijd met het **opzetten van een kleuterschool en van daaruit verder**

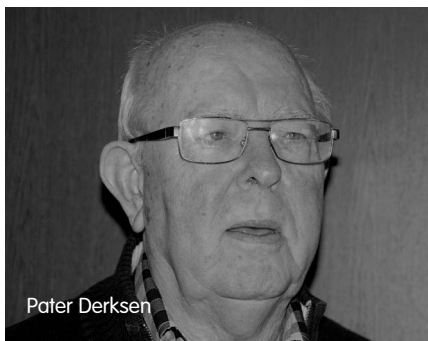
Voor een periode van drie maanden heeft Pater Gerard Derksen zijn thuisland Tanzania verruild voor onder meer een verblijf bij zijn broer in Lent. Niet voor lang, want als ik hem spreek, vertrekt hij de volgende dag met zijn zus naar Marokko voor een korte vakantie aldaar.

Jubileum

Inmiddels is Gerard Derksen al 50 jaar priester. Onlangs heeft hij dit gevierd in de Onze Lieve Vrouwe Geboortekerk met aansluitend een receptie in de Open Hof.

Witte Paters

Pater Derksen groeide op in een bloemisterijfamilie in Lent. Van huis uit katholiek en zodanig door het geloof geraakt, besluit hij de opleiding tot missionaris te gaan doen. Met een onderbreking van een jaar, "ik wilde achterhalen of het niet alleen mijn roots waren, maar ook van binnenuit kwam", komt Gerard Derksen na het voltooien van de opleiding in Tanzania terecht. Pater Derksen is lid van de zogenaamde 'Witte Paters', die gesticht zijn in Noord-Afrika door kardinaal Lavignerie. Hij vertelt: "Om ons aan te passen aan de plaatselijke bevolking werden wij in het wit gekleed: een witte toog, dito mantel, een rode pet en een rozenkrans rondom de nek - aldaar een tasbih genoemd, een islamitisch gebedssnoer. Het dragen van die witte kleding heeft tot onze bijnaam geleid." Vanuit Noord-Afrika vertrokken de eerste missionarissen te voet naar West-Afrika onder begeleiding van toeregers. Het was een zeer vermoeiende en gevaarlijke onderneming - dwars door de Sahara richting Mali - en niet



Pater Derksen

zonder risico's; veel paters zijn omgekomen. Nadien reisden zij per boot via Kaap de Goede Hoop naar Oost-Afrika, maar ook te voet naar Ruanda, Burundi, Oeganda, Kenia, Malawi én Tanzania. "Het doel van mijn missionarisschap is altijd het vrijkopen van slaven geweest en indirect nog steeds. Hiertoe waren wij in staat door goederen te kopen van geld dat in West-Europa voor ons werd opgehaald. Door die goederen aan de slavenhandelaren te verkopen, kochten wij de slaven letterlijk vrij. In de loop van de jaren heeft het werkterrein zich verlegd, maar het is en blijft de kern van onze activiteiten. Denk verder aan het slaan van waterputten, het bouwen van bruggen en één van onze eerste acties was het bouwen van ossenwagens als vervoermiddel."

Slavernij

Hierover vertelt de pater dat dit in feite altijd nog aan de orde van de dag is. Kinderen worden uitgebuit en vooral meisjes worden altijd nog door 'suikerooms' verleid om hun lichaam te geven en/of tegen hun zin uitgehuwelijkt te worden. Soms lukt het om zo'n jonge vrouw hiervan te behoeden door haar elders onderdak te bieden.

Dar es Salaam

Gerard Derksen vertelt rustig verder: "In Tanzania heb ik eerst drie maanden

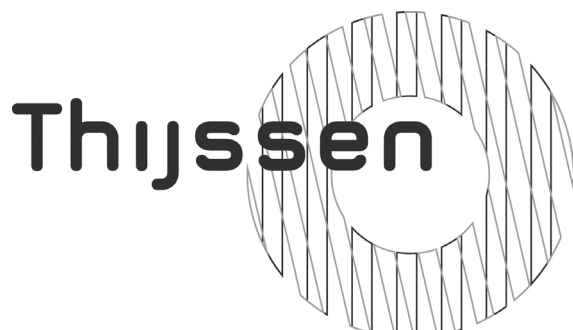
lang met behulp van een bandrecorder mijzelf de taal - het Swahili - eigen gemaakt. Wil je in contact komen met de eigen bevolking dan is het van belang dat je hun taal spreekt. Overigens ben ik van mening dat ontwikkelingshulp niet zonder pastoraal werk gaat. Ik woonde eerst in een zelfgebouwd huis met golfplaten, samen met een Canadese en Duitse priester. Die internationale formule beviel mij wel. Inmiddels woon ik al 25 jaar in Dar es Salaam, een hele verandering na jaren in de rimboe te hebben gewoond. Groot voordeel van een stad is dat je veel meer mensen tot je beschikking hebt die kunnen meedenken en helpen. Het werk begint altijd met het opzetten van een kleuterschool en van daaruit verder. Zo zijn er scholen gerealiseerd voor lichamelijk gehandicapten en ongeletterden. We hebben allen - niemand uitgezonderd - recht op en behoefte aan onderwijs en begrip."

Ook al is deze van oorsprong Lentse pater bijna 79, in januari hoopt hij zijn activiteiten in Tanzania voort te zetten. Zijn gezondheid heeft het even laten afweten toen hij in juli jl. malaria en een bloedvergiftiging had opgelopen. Lentse Lucht wenst Pater Derksen alle goeds toe en een behouden terugkeer naar Tanzania.

● TEKST EN BEELD ANNE-RIE BUS

Als u pater Derksen wilt steunen in zijn werk kunt u geld storten op NL56 INGB 0001 0712 50 t.n.v. Witte Paters kardinaal Lavignerie, voor werk G. Derksen.

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



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl

Voor het geven van een
goed feest
moet U bij SPROK zijn geweest !



Huwelijksvoltrekking
op ons strand, terras of
in onze sfeervolle zaal

Promotiefeesten
Bedrijfsfeesten
Verjaardagsfeesten
Vergaderingen

Sprok Feesten aan de Waal
Waalwijk 9
6681 KJ Bemmel
024-3243703
Liza 0615877787
www.sprok.nl
info@sprok.nl



Weekend Taiji Wuxigong, spontane bewegingskunst door Shen Jin
met haar vader dr. Shen Hongxun (t) grondlegger van het Buqi systeem 29+30 nov'14
in de Ster, Queenstraat 37 B, in Lent. Kosten: 125 Euro, plus 20 Euro voor 2 lunches
Info en Aanmelden: info@devlastuin.nl of 06 5885 7274

WWW.OPSLAGGELDERLAND.NL

**OPSLAG GELDERLAND
SELF STORAGE**



OPSLAG GELDERLAND
GROOTHANDELSWEG 6
6515 AJ NIJMEGEN-NOORD
024 348 20 01
INFO@OPSLAGGELDERLAND.NL



PAUL BREMER,
BEWONER WAALSBRONG

> VRAAG OOK NAAR ONZE VERHUISSERVICE!



**Oefentherapie Cesar De Lint
In Thermion**

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

U kunt bij ons terecht voor
rug-, nek- en schouderklachten,
houding- en bewegingsproblemen, baby- &
kinderoefentherapie, spanningsklachten & burnout,
psychosomatiek, bekkenklachten rondom zwangerschap,
urine-incontinentie, Mindfulness, Medical Kinetics,
zwangerschaps(groeps)begeleiding,
bedrijfsoefentherapie

Ook vestigingen in
Nijmegen/Oosterhout, Bemmel en Gendt

Lentgenoten,

Als ik dit stukje schrijf is het begin december 2014. Je kijkt dan terug op het jaar en beseft dan dat je ook dit jaar een aantal markante punten bij kunt zetten in je herinneringsbox.

Dit jaar verdween een echt Lents begrip: 'de Lus'. De Lus was de veilige verbinding tussen wat eens Lent West en Lent Oost was. Ik herinner me nog het moment dat mijn vader me voor de eerste keer naar de kleuterschool van Zuster Fides bracht. Dat was mijn kennismaking met de grote wereld en met het rijke Roomsche leven. Zowel de kleuter- als de meisjesschool werden gerund door zusters die in het klooster leefden. De school, de kerk en het gezin waren bepalende factoren in ons dagelijks leven. Wat toen voor ons de nieuwe buurt was behoort inmiddels tot oud Lent.

Er is veel gebeurd in Lent de afgelopen jaren. Allerlei toen voor mij vanzelfspre-

kende zaken behoren nu tot de voltooid verleden tijd. De scholen van toen zijn verdwenen. Inmiddels is ook de supermarkt weg. De Hoge Bongerd is geworden tot een grote parkeerplaats; er zijn te weinig plaatsen bij het nieuwe NS-station. We krijgen onze eigen toren van Babel, met waarachtig een goede fietsenstalling voor de NS-reizigers. Maar er zijn ook goede dingen bijgekomen. Een prachtige brug, die internationaal wordt geroemd. De gemeenschapszin is gebleven. Dat zie je aan het bloeiende verenigingsleven dat Lent rijk is. Prachtige nieuwe scholen in het nieuwste bebouwde deel van Lent, waar we ook een grote nieuwe supermarkt aantreffen. We hebben een eigen wijkblad, of moet ik dorpsblad zeggen, waar iedere Lentenaar iedere maand reikhalzend naar uit ziet. Kortom: Lent is er. Het is een leuk dorp dat echt een eigen identiteit heeft en houdt. Als wijkraad stellen we ons als taak om

Lent aantrekkelijk te houden. Daarom hebben we voor de volgende speerpunten gekozen:

- het herinrichten van het dorpsplein tot een OOP (ouderen ontmoetingsplaats);
- informatie en daarmee inspraak in de plannen voor het eiland Veur Lent;
- voor jongeren meer voorzieningen (skate-crossingbaan, honk voor Scouting);
- trim- en jogginggebied in Spiegelbos.

Ook komend jaar zullen we ons, gesteund door u, actief op gaan stellen ter verbetering van de Lentse samenleving.

Een voorspoedig 2015, mede namens het bestuur van de wijkraad.

● TEKST TON PENNING, VOORZITTER WIJKRAAD LENT

Mom in Balance sportprogramma's

Fit & Energiek

Zwanger
Na de bevalling
Moeder



De voordelen

- Gezonde buitenlucht
- Energiek gevoel
- Minder kwaaltjes
- Snel herstellen
- Extra kilo's kwijt raken
- Sociale interactie
- Ieder sportniveau

mominbalance.nl

mom[®]
MOM IN BALANCE

JA-sticker Lentse Lucht

We hebben gemerkt dat een aantal gezinnen met een neenee-sticker op de deur de Lentse Lucht toch wil ontvangen. We zullen alle huishoudens met een neenee-sticker op de deur binnenkort éénmalig benaderen en indien gewenst een 'Lentse Lucht JA'-sticker aanbieden. Als u deze sticker naast de neenee-sticker op de voordeur plakt krijgt u voortaan de Lentse Lucht in de bus.



h Installatiebedrijf
Hans van 't Hullenaar bv

**Al vanaf
€ 7,20
per maand**



**APK keuring
voor uw CV ketel?**

Omdat CV ketels het gewoon moeten doen!

Comfort in huis: houd het veilig en vakkundig! Geen onnodige risico's, laat het echte werk aan ons over. Wij zijn Installatiebedrijf Hans van 't Hullenaar, al 45 jaar sterk in het onderhoud van CV ketels! Sluit nu een onderhouds abonnement af en wij staan 24/7 voor u klaar.

De Houtakker 12, Bommel \ Tel (0481) 461 656
info@hullenaar.nu \ www.hullenaar.nu

Lid van
UNETO VNI 



**DIERENKLINIEK
LENT**

Wij wensen iedereen

*Een feestachtig goed
2015 !*

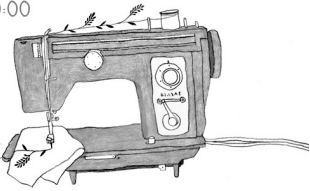
*Saskia, Linda, Diane, Martine, Ellen
en Hans*

www.dierenklinieklent.nl

Persia atelier

Kleding, gordijnen, leer en suède
veranderen, vermaken en reparatie en maat kleding
ook reparatie motorkleding

maandag t/m vrijdag 14:00 - 20:00
adres: bloemenhof 8, lent
tel: 024 - 8444112



WH
Het Witte Huis

Pastoor van Laakstraat 54
6663 CB Lent (Nijmegen)
Tel: 024 - 322 45 06
www.wittehuislent.nl

Het nieuwe team van Restaurant Het Witte Huis
nodigt u uit voor:

3 gangen keuzemenu

€ 25,95

7 dagen per week geopend

Lunch - Diner - Vergaderingen - Feesten & Partijen

**stichting
SOOS**
bsi

- ✓ Kleinschalige opvang
- ✓ Vaste en flexibele opvangtijden
- ✓ Ervaren pedagogisch medewerkers
- ✓ Uitdagende en gezellige omgeving
- ✓ Opvang voor studie- en vakantiedagen

**Op
Stelten**

Steltsestraat 46, 6663BS Lent
www.stichtingsoos.nl - info@stichtingsoos.nl
Stichting SOOS: 024-3503874
Op Stelten: 06-230 23857

Lentse Wolkjes

Wil je graag **actief blijven sporten** tijdens je zwangerschap of onder professionele begeleiding weer starten na je bevalling. **Mom in Balance** biedt uitdagende workouts voor moeders in de buitenlucht o.a. in Lent!! Een keer uitproberen? www.mominbalance.nl actiecode gratis proefles MOMPRF

Uw relatie verbeteren?

Wij bieden: "Houd me vast" cursus voor stellen. Binnenkort op dinsdagavond of zaterdagmiddag in Nijmegen. Info: www.rationeletherapie.nl telefoon 024-3232436.

Wie wil af en toe mijn chihuahua uitlaten of oppassen als ik een lange dag weg moet? Beatle is 1 jaar, heel lief, afhankelijk en luistert goed. Voor meer info en/of kennismaking: moniekhuiding@gmail.com of telefoon 06-50686124.

Zin om op de **woensdagavond** te **volleyballen** van 21.00 tot 22.00 uur in de Spil? Wij spelen recreatief volleybal op redelijk niveau. Bij mooi weer spelen we beachvolleybal. Dus als je zin hebt kom dan gerust een keer kijken of speel een keer mee. Info: wilma@josbuurman.nl

Ammerlaan Praktijk voor integratieve psychotherapie en coaching. Integratieve therapie werkt bij zeer diverse klachten. Vergoeding via zorgverzekering mogelijk. Zelfmanagement-cursus 'Gewoon eten dieet', kennis-makingscursus voetreflexologie, cursussen Reiki. Info: 024-6635806, info@ammerlaanpraktijk.nl

Heeft u al goede voornemens gemaakt voor 2015? **Voedingsadviesbureau La Vita Sana** helpt u op weg naar het gezonde leven! Professionele begeleiding en voedingsadvies op maat door diëtist Anouk de Veen. Actie in januari en februari: 1 vervolgconsult gratis! Info: 06-83546339 of www.dietist-lavitasana.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.

Lents gezin (vrouw, man en 2 dochters van 8 en 10 jaar) **zoekt tijdelijke woonruimte**, al dan niet gemeubeld. Van half maart tot september/oktober 2015. Prijs n.o.t.k. Weet je iets? We horen het graag! Bel: Elma 06-12865309 of mail: elmavandongen@gmail.com

Spelletjesavond in de Ster. Iedere woensdagavond vanaf 20.00 uur. Vrije inloop. Diverse bordspellen en kaartspellen. Gezelligheid staat voorop. Telefoon: 024-3578712 / 06-39690723

Yoga 55+ (voorheen SWON) in Lent. Voorzieningen hart de Ster op maandagmiddag van 13.45 tot 14.45 uur en 14.55 tot 15.55 uur. Info: Stella Schenke, tel. 024-3661766 of mail naar stellaschenke@dds.nl | www.stellaschenke.nl

Verswagen Peeters & Zn. is iedere woensdag en zaterdag in Lent. Van 10.00 tot 10.30 uur bij St. Jozef, daarna in de Bloemenbuurt en in de Bongerd. Info: telefoon 06-13208703 of mail naar npeeters18@hotmail.com

Een Lents Wolkje plaatsen?

Een Lents Wolkje plaatsen? Een particuliere mededeling of oproep kost € 3,- en een zakelijke mededeling € 10,-. Graag voor sluitingsdatum in een envelop met het geld afgeven op de John Lennonstraat 37 (niet per post). Sluitingsdatum voor het februarinummer is donderdag 15 januari 2015. **Max. 6 regels, ongeveer 40 woorden.**

In Memoriam Anneke Willemsen

Op maandag 24 november is Anneke Willemsen na een ziekbed van ruim een jaar overleden. Anneke Willemsen was een bijzondere sportieve vrouw, altijd op haar racefiets, een ruige bos grijze krullen, waar ook altijd een sjaaltje uitwapperde. Anneke was mede-oprichtster van de Zonnebloem Lent en van 1991 tot 2012 was zij voorzitter. De Zonnebloem en Anneke waren onlosmakelijk met elkaar verbonden

en zij was al die jaren dé drijvende kracht. Inspirerend en schijnbaar onvermoeibaar heeft zij zich ingezet voor de hulpbehoevende en oudere Lentse bewoners. Zij kende ze allemaal en ze vergat er geen één! Deze hartverwarmende en energieke vrouw heeft veel in de harten van Lentenaren en in de Lentse gemeenschap achtergelaten. Wij zullen Anneke bewaren in ons hart. *De Zonnebloem afdeling Lent*

Lents Allerlei

Jongeren- centrum in de Ster

De openingstijden van het jongeren-centrum in de Ster zijn gewijzigd. Op donderdag en vrijdag zijn we een uurtje langer open voor de oudere jongeren.

De nieuwe openingstijden zijn als volgt:

- Maandag in de aula van de Ster van 15.30 - 17.30 uur voor jongeren van 10 tot 14 jaar
- Donderdag in de speelruimte van de Ster van 19.00 - 20.30 uur voor jongeren van 10 tot 14 jaar
- Donderdag in de speelruimte van de Ster van 20.30 - 22.00 uur voor jongeren van 15 jaar en ouder
- Vrijdag in de speelruimte van de Ster van 19.00 - 20.30 uur voor jongeren van 10 tot 14 jaar
- Vrijdag in de speelruimte van de Ster van 20.30 - 22.00 uur voor jongeren van 15 jaar en ouder

Zaalvoetbal

Iedere woensdag van 16.30 – 17.30 uur vindt er een leuke zaalvoetbalactiviteit voor jongeren van 9-12 jaar plaats. Vooraf opgeven is vereist. Wilt u uw kind opgeven, dan kan dat via onderstaande gegevens. Heeft u vragen, ideeën of opmerkingen? Dan kunt u contact opnemen met Wendel van Hees, Jongerenwerker Nijmegen-Noord bij Tandem Welzijn via 06-19136298, w.van.hees@tandemwelzijn.nl of zoek op Wendel Jongerenwerker op Facebook/Instagram

Opbrengst collecte Multiple Sclerose

Tijdens de collecteweek van het Nationaal MS Fonds is het mooie bedrag van € 3.493 in Nijmegen en Lent opgehaald. We bedanken alle gevers en collectanten hartelijk voor hun bijdrage. Wilt u ons bij de collecte van volgend jaar ondersteunen als collectant? Neem contact op met het Nationaal MS Fonds, tel. 010-5919839 of via www.nationaalsfonds.nl

Lieve Lentenaren,

In 2003 hebben jullie, het hele dorp, voor ons gezin actie gevoerd om in Nederland te mogen blijven. Jullie hebben toen ontzettend veel voor ons gedaan. Het is toen gelukt, we mochten blijven. Heel erg bedankt voor alle steun. Nu wil ik jullie nog een keer om hulp vragen bij het verkrijgen van een paspoort. Voor de kinderen is een paspoort heel belangrijk om een goede toekomst op te bouwen. Wij zijn bijna 22 jaar in Nederland en kunnen nog steeds niet naar het buitenland. Heel veel praktische dingen zijn in Nederland zonder paspoort moeilijk te regelen. Ik wil jullie daarom vragen ons gezin te helpen, maar ook andere mensen die in dezelfde situatie zitten. Als u het met mij eens bent, wil ik u vragen om een handtekening te zetten op een lijst bij Jan Linders op de plank binnen bij de ingang. De lijst ligt er van 2 t/m 25 januari. De handtekeningen worden daarna naar de Tweede Kamer in Den Haag gebracht. Alvast bedankt en ik wens jullie Prettige Feestdagen en een Gelukkig Nieuwjaar toe. Chun Xian Chen.

Lions concert Koninklijke Luchtmacht

Op zaterdag 17 januari verzorgt het orkest van de Koninklijke Luchtmacht haar jaarlijkse Lions concert in de Vereniging te Nijmegen. De Zonnebloem Lent nodigt u uit om dit concert bij te wonen. Deze middag is een muzikaal feest. Om 12.45 uur verzamelen wij in de hal van huize St. Jozef.

Gratis concert

Een jaar geleden portretteerden we muzikant Stojan Atanasov Dimitrov in de rubriek 'Nomaden in Lent'. Hij vermaakt met zijn zang, gitaar en mondharmonica het winkelend publiek voor de Jan Linders. Sindsdien is hij een bekende persoonlijkheid in Lent die behalve muziek maakt graag met iedereen even praat. Momenteel is hij druk bezig Nederlands te leren. Op zaterdag 27 december geeft hij samen met zijn zoon Benjamin een concert op zijn trouwde plaats. Vader en zoon zijn er van 10.00 uur tot 17.00 uur te vinden. Benjamin is in Bulgarije een nationale bekendheid vanwege zijn deelname aan het tv-programma 'Idols'. Stojan wil langs deze weg alle Lentenaren graag bedanken die hem de afgelopen jaren gesteund hebben en nodigt iedereen uit op 27 december te komen luisteren.

Damesgilde

Op dinsdagavond 20 januari verzorgt huisarts J. Kiers een lezing over palliatieve zorg. Een onderwerp, waar in deze tijd veel over gesproken wordt. Het is belangrijk om tijdig aandacht te hebben voor deze zorg en begeleiding in de laatste levensfase. Introducees zijn welkom. Locatie: Het Witte Huis. Aanvang 20.00 uur.

JASPER HENDRIX

Hulp van het jaar

In deze tijden van enorme bezuinigingen is er een positieve kijk op de thuiszorg nodig. De Nationale Hulpgids heeft daarom de Hulp van het Jaar-verkiezing georganiseerd, waarbij wordt stilgestaan bij alle mensen die anderen willen helpen die met toewijding hun werk in de (kinder) opvang, thuiszorg, schoonmaak, begeleiding of verzorging doen en net dat beetje extra geven.



De nominatie
alleen al voelt
als **een blik**
van grote
waardering

De Nationale Hulpgids

De Nationale Hulpgids is een zorgmarktplaats waar hulpvragers kinderopvang, thuiszorg, schoonmakers en dagopvang kunnen vinden op een veilige manier en met respect voor privacy. Meer dan 50.000 hulpen en hulpvragers hebben elkaar gevonden op www.nationalehulpgids.nl.

Nominatie

Op 21 oktober was de verkiezing. Een van onze Lentgenoten, Jasper Hendrix, was door de moeder van een cliënt genomineerd. Voor Lentse Lucht was deze nominatie een goede reden om in het kerstnummer extra aandacht aan dit onderwerp te besteden. Jasper heeft de verkiezing niet gewonnen, maar daar reageert hij nuchter op: "De nominatie voelt al als een blik van grote waardering." Op de vraag hoe hij op de verkiezingslijst is gekomen, vertelt hij: "Na twee jaar werken in de hulpverlening wilde ik overstappen naar het bedrijfsleven en ben toen bij de Radboud Universiteit economie gaan studeren. Deze studie heb ik gecombineerd met het werken als sociotherapeut bij het Leo Kannerhuis. Daarna ben ik mijn eigen coachingspraktijk begonnen. Mensen

zullen altijd mijn grootste drijfveer blijven en om die reden schreef ik me in bij de Nationale Hulpgids. De moeder van Stefan, een puber, zocht een buddy voor haar autistische zoon. Haar keuze viel op mij, onder andere vanwege mijn ervaring met autistische jongeren. Het klikte meteen tussen Stefan en mij, die in die tijd ook veel last had van sombere gevoelens en angsten."

Buddy

De moeder van Stefan motiveert de nominatie van Jasper als volgt. "Jasper wist onze zoon uit een diep dal te trekken door met hem allerlei activiteiten te ondernemen, zoals samen gamen, voetballen, hardlopen, koken, zwemmen, samen met het openbaar vervoer te reizen en vooral door veel met hem te praten. Met Stefan gaat het sinds de

hulp van Jasper veel beter. Wij horen hem tegenwoordig vaak lachen, iets wat hij al jaren niet meer deed. Dat waren voor ons genoeg redenen om Jasper op te geven voor de nominatie van de Hulp van het Jaar 2014." Jasper wil in zijn werk het zakelijke met het sociale blijven combineren. Hij werkt voor organisaties en particulieren. Ook met kinderen blijft hij graag werken. "Zij zijn (nog) afhankelijk van de omstandigheden waarin zij leven. Daarom zal ik dit werk blijven doen, juist om hen te helpen hun eigenwaarde te (her)vinden en te leren om het maximale uit zichzelf te halen. Ieder mens is uniek. Het is mijn missie om iedereen daarvan te overtuigen."

● TEKST LSO BEELD ROOS D'HONT

landwinkel® de Woerdt Ressen



GAVOORPUUR!
Dagelijks geopend
www.dewoerdt.nl

Toe aan een frisse blik
op je toekomst?



*Mooi
talent*

Training en coaching voor:

- Jongeren van 11 tot 18 jaar
- Volwassenen
- Gezinnen
- Partners
- Begeleiders van kinderen en jongeren

Bel voor een gratis kennismakingsgesprek
06 - 13397954 of mail naar info@mooitalent.nl.
www.mooitalent.nl

BeterBio.nl

Al je biologische boodschappen
gratis thuisbezorgd!

Dé lekkerste

Kies voor het gemak en de kwaliteit
van onze webwinkel en laat de lekkerste
biologische boodschappen gratis bij
je thuisbezorgen.
Profiteer nu van de kennismakingskorting!



E-BIKE CENTER LENT



- * Tweewieler specialist
- * Elektrische fiets specialist

Dealer van Sparta-Batavus-Giant-Gazelle-MC

- * Reparatie binnen 1 dag gereed
- * Leenfiets tijdens reparatie beschikbaar
- * Onderdelen / accessoires / regenkleding
- * Ruim aanbod van kinderfietsen

Ma. gesloten, di. t/m vrij. 8.30-18.00
Za. 8.30-16.00, Do. koopavond tot 20.00

www.benbrouwerlent.nl,
Lentse Tuinstraat 13A, 6663 BG Lent
E-mail: brouwertweewielers@online.nl, Tel. 024-3243988

Peter Raymakers

Loodgieter en installatiebedrijf

Complete badkamers
Loodgieterswerk
Centrale verwarming
Tegelwerk

e-mail: p.raymakers@hetnet.nl
tel: 06-44784316
adres: Pavialaan 37
6663EC lent

Schaatsen

En dan hebben we het niet over de rondjes in het Triavium, wat ook leuk is. Als het vriest dat het kraakt, de meesten van ons zich nog eens omdraaien of verlek-kerd uitzien naar een warmte-bron, dan is Jan Konings in zijn element en test hij zo snel hij kan de dikte van het ijs op de Bem-melse Strang of de Oude Waal in de Ooijpolder. Met een beetje mazzel gaan dan de ijzers uit het vet en kunnen de eerste slagen worden gemaakt.

Buiten in de frisse lucht, het krakende ijs, de rietkragen, wind in je gezicht en met snot voor de ogen vliegend over het ijs. Dat geeft een gevoel van vrijheid en beleving die je met bijna niets kunt vergelijken. Langlaufen komt misschien in de buurt. "Verbazingwekkend hoe weinig inwoners van Lent schaatsen. Als je het niet met de paplepel inge-goten krijgt gaat het niet gebeuren", stelt Jan vast. "En ja, dan heb je wel natuurijs nodig. Mijn zoon Jim heb ik op zijn vijfde op de schaatsen gezet en vanaf die tijd kriebelt het bij hem ook. Zijn hele basisschooltijd heb ik een groep jeugd getraind van de Nijmeegse Schaats Vereniging in het Triavium." Vanuit Haaksbergen kwam Jan in 1972 de Lerarenopleiding in Nijmegen doen.

Hij streek in Lent neer en ging er nooit meer weg. Als er natuurijs was ging hij met een studiemaat de Oude Waal of Strang op. De jaren die volgden maak-ten ze de eerste tochten. Giethoorn, Alblasserwaard, noem ze maar op.

Tocht der tochten

"Tot 1986 gingen we jarenlang wekelijks met een aantal maatjes naar de kunst-ijsbaan in Deventer. In februari 1985 op weg naar de Noorderrondrit (150 km) hoorden we op de radio dat de 13e Friesche Elfstedentocht zou worden gereden. Die miste ik dus. Gelukkig kon ik in 1986 in de herkansing. Met een schaatsvriendin heb ik toen het eerste kruisje gehaald. Hoewel de tocht in 1996 officieel niet doorging hebben dorpsgenoot Jan Benneker en ik hem toch gereden. We hoorden tot de club 'illegalen' die achteraf ook nog een cer-tificaat hebben gekregen. Er lagen veel ijsschotsen onder bruggen en het was, als men de tocht had laten doorgaan, niet verantwoord geweest."

De tocht van 1997

"Tot nu toe is voor mij de tocht van 1997 de meest waardevolle. Er stond een harde wind en het was 4 januari langer donker dan in 1986. Ook met een lampje op het voorhoofd blijft het opletten. Voor de tweehonderd kilome-

ter reken ik zo'n 12 uur, inclusief twee uur aan pauzes. (De wedstrijdschaatsers doen er zeven uur over.) Dus je schaatst, ijs en weder dienende, 20 kilometer per uur. Dat is ook wat dat vrije gevoel geeft. Met een paar mensen of alleen over de vaarten en plassen vliegen. De innerlijke drang om het ijs op te gaan is een ziekte. Het komt aan op Ausdauer, blik op oneindig en verstand op nul. Het gaat niet alleen om de Elfsteden-tocht. De andere toertochten, zeker als die niet georganiseerd zijn en daardoor minder druk, zijn minstens zo mooi."

Na 2000

We hebben vanaf 2000 geen fatsoen-lijke winter meer gehad en daardoor de laatste 10 jaar veel minder natuurijs. Er is veel aan gelegen om de Elfstedentocht te laten doorgaan. De eerstvolgende wil ik rijden, gewoon om de bijzondere be-leving. Hoe mooi de andere tochten ook zijn, de Elfstedentocht is pure nostalgie. In elke stad is er een feestelijke intocht. In februari 2012 hebben Jim en ik de tocht officieus volbracht. Elk jaar komt de Elfstedentocht een jaar dichterbij. Wat zou er mooier zijn dan ooit samen met Jim over de finish te gaan? Meer weten over de Elfstedentocht: www.elfstedentocht.nl.

● TEKST NICO BOUWMAN BEELD ONBEKEND

Koninklijke Vereniging de Friesche Elfsteden

De vereniging is een instituut. Opgericht in 1909, gedragen door duizenden vrijwilligers stelt de vereniging zich ten doel, indien mogelijk, een Elfste-dentocht op de schaats te organiseren. Jan schudt achteloos de route en steden uit zijn mouw. De tocht gaat over een traject van bijna 200 kilometer van stad naar stad over meren en sloten. Leeuwarden is als hoofdstad van Friesland de start en finishplaats. Het ijs moet minimaal 15 cm dik zijn. Dit alles wordt door de 22 rayonhoofden bij aanhoudende vorst nauwlettend in de gaten gehouden. Waar nodig en mogelijk worden ijstransplantaties uit-gevoerd en op zwakke plekken wordt ervoor gezorgd dat men kan klúnen. Hier moeten de schaatser lopend verder. Alleen leden van de Friesche Elfsteden krijgen bij start een stempelkaart. De wedstrijdrijders starten om 05.30 uur. Hierna volgen om de tien minuten de in groepen ingedeelde toer-rijders. De groepsindeling is op anciënniteit. Jan zit met startnummer 3.425 in groep 3, Jim met 15.624 in groep 14. Hij vertrekt dus bijna twee uur later.



Jim en Jan Konings, tocht op het Slotermeer

Keurslager Van Kempen uw versspecialist ...

- In ambachtelijke vleeswaren uit eigen worstmakerij
- In het beste rundvlees
- In smakelijke grillspecialiteiten
- In heerlijke gourmet/fondue schotels
- In de beste barbecuespecialiteiten
- In maaltijden uit eigen keuken
- In compleet verzorgde partyservice



Van Kempen, keurslager

Lentse Schoolstraat 18 • Lent • Tel. 024-3222962

Mieke Stapelkamp

**bowen techniek
acupunctuur
oedeemtherapie
fysiotherapie**

De combinatie tussen Oost en West

het buske 79 lent 024 3882882 www.miekestapelkamp.nl

Te koop

Lent

Frankrijkstraat 345



Een heerlijke kant en klare, dus zo te betrekken ruime hoekwoning. Deze nieuwbouw (2013) woning van het plan Lentsche Roode is gebouwd in de typische jaren '30 sfeer met voor de deur een gracht. De woning is in nieuwstaat, luxe afgewerkt, sfeervol gebouwd en heeft vier slaapkamers een luxe keuken, mooie badkamer, een grote zolder met slaapkamer en een parkeerplaats op eigen terrein. Dichtbij de natuur waar je lekker kunt sporten, wandelen of fietsen.

Buiten makelaars, Edith Piafstraat 110, 6663 MA Lent
I: www.buiten.nu; E: info@buiten.nu; T: 024-3888958.

Vraagprijs € 249.000,-- k.k.

VBO  MAKELAAR

 **Buiten**
meer dan makelaars

Verbinden vervullen verrassen verwennen



WIJNFORT

evenementenlocatie
trouwlocatie

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: het Wijnfort. Een plek om alles te vergeten en om nooit meer te vergeten.



WIJNFORT Bemmelsedijk 4
Lent (Nijmegen) 6663 KZ 024 3231746
www.wijnfort.nl - www.wijnforthuwelijk.nl
info@wijnfort.nl

TELEFOONNUMMERS

Gezondheidszorg en maatschappelijke dienstverlening

Huisartsenpraktijk Lent	3094500
Avond/nacht en weekend	0900-8880
Tandarts	3230030
Jeugd tandarts Waalsprong	024-3246324
Apotheek de Waal	3094502
Huize St. Jozef	3813600
NIM Maatschappelijk Werk	3232751
ZZG zorggroep	3665777
Buurtzorg Lent Oosterhout	06-13003082
Swon het seniorennetwerk	3650190
Centrum voor Jeugd en Gezin	088-0011312
Verloskundige praktijk Ode	085-4897680
Betuweland Thuiszorg	0481-470660

Religie

Pastorie R.K. Kerk	3220360
Caritas	3220438
Pastorie N.H. Kerk	0481-481457
Diaconie	3234345

Scholen

Peuterspeelzaal Goudwinde	3489980
Peutergroep De Geldershof	3233633
KDV en BSO Goudwinde	3489999
KDV De Groene Wereld	3225725
KDV De Geldershof	3296361
BSO De Geldershof	3233638
Basisschool De Geldershof	3233510
Basisschool Het Talent	3604332
Basisschool De Verwondering	06-57599674

Cultuur en recreatie

De Ster	3578712
De Open Hof	3235421
Toneelvereniging Nieuw Leven	3234345
Scouting	3239684
Harmonie St. Theresia	3229560
Koor Young at Heart	3225399
C.V. 't Durstige Bluumke	0481-453335
Historische Tuinderij	3232418
De Dorpsschuur	3244531
Spaarkas Lent	3223115

Sport(accomodaties)

Sportzaal de Spil	06-54700536
DVOL Voetbal	0481-462338
Tennisclub LLTV	3578092
Tennisvereniging Lentseveld	06-55193760
Damclub DC Lent	3600137
Gymclub DVOL	3774198
Judo DVOL	3235367
Badmintonver. 't Pluumke	3239684
Volleybalver. DVOL	06-42083393
Comby 55+	3232196
Bridge Club Lent	3233704
Bridgeclub Waalsprong	3295335
Sjoelclub/Jeu-de-boules	06-12700996

Maatschappelijk leven

Wat heet oud	3236235
EHBO	0481-463449
Zonnebloem	3606455
Damesgilde	3227981
Wijraad Lent	06-14833078

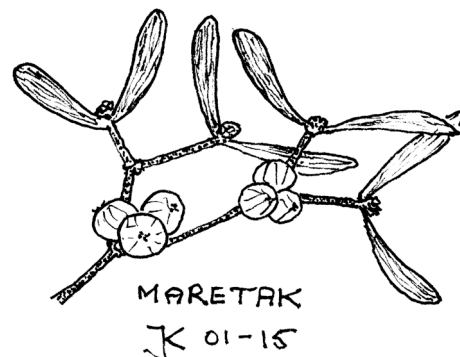
Diversen

Dierenkliniek Lent	3606422
Dierenambulance	3550222
Informatiecentrum Open Huis	3292408
Bel & Herstellijn	14024
Milieu toezicht	3299511
Dienst Afvalstoffen & Reiniging	3716000
Dienst Sociale Zaken	3299222
Politie, bureau Lent	0900-8844
Wijkbeheerder	06-52751720
Tandem Regio Noord	3650170

Open lucht

Over een paar dagen is het al weer kerstmis. Als er een kleur is die bij de kerst hoort is het wel de kleur rood. Rood is de kleur van de liefde en van passie. De kleur staat ook voor offer en vrede. In combinatie met de groene kerstboom doet vlammend rode decoratie het altijd goed met de kerst. Denk aan de klassieke rode kerstballen, hartjes, slingers en meer.

Deze keer wil ik het hebben over planten die traditioneel met de kerst in huis gehaald worden. Hulst is al heel lang als kerstdecoratie in zwang. Het gaat dan om de takken met de glanzend groene bladeren en de felgekleurde rode bessen. Omdat de takken lang goed blijven zonder water werden ze vaak op schilderijen gelegd om zo een gezellige kerstsfeer op te roepen. Voor de vensterbank worden de roodgekleurde kerststerren aangeschaft. Dit is een kamerplant met stervormige rode topbladeren. Hij behoort tot de wolfsmelkfamilie. Ieder jaar weer worden ze rond de kerst met tienduizenden tegelijk verkocht. Aan de verschillende kerstplanten werd van oudsher een bepaalde betekenis toegekend. Zo zou de kerstster genegenheid uitdrukken. Een andere populaire kerstplant is de amaryllis. Het is een bolgewas dat staat voor schoonheid en bewondering. De amaryllis die we vorig jaar met de kerst kregen heb ik begin mei op het terras gezet en er de hele zomer niet meer naar omgekeken. Ik zag pas dat hij weer uitliep en heb hem binnengehaald zodat we met de kerst opnieuw kunnen genieten van de imposante rode bloemen op de lange stelen. Ik las onlangs in een tuintijdschrift dat iemand de plant op deze manier al jaar 15 jaar had overgehouden. De laatste jaren wordt de kerstroos steeds populairder. Ze zijn nu volop te koop. Kerstrozen behoren tot de ranonkelfamilie en bloeien van december tot april. De meest verkochte kerstroos is de Helleboris niger. Ze hebben grote witte bloemen en in het bloemhart staan opvallende wit gesteelde meeldraden. Na de bloei kunt u ze in de tuin zetten. Ze houden van een beschaduwde plek. U kunt er dan vaak nog meer dan tien jaar van genieten. Zo



hebben wij in de tuin de Helleboris oriëntalis. Half november stond deze kerstroos al in bloei. De bloemblaadjes van deze soort variëren van groen tot roze en ze geven de tuin in sombere herfst dagen een vrolijk aanzien. Dan is er nog de maretak of mistletoe. Deze plant moet het niet van de kleur rood hebben maar van zijn mythische kwaliteiten. De maretak leeft als halfparasiet in loofbomen. De meeste zijn te vinden in het zuiden van Limburg, ze houden van kalkrijke gronden. Maar in ons eigen Lent zijn in de Salviastraat twee mooie exemplaren te vinden in de meelbesbomen die daar aangeplant zijn. De bomen staan er wat krakkelekkig bij maar de maretakken floreren fantastisch. Met de kerst werd de maretak vroeger in huis gehaald vanwege zijn helende werking en bescherming tegen boze mare (geesten en heksen). Vijanden die elkaar tegenkwamen onder een maretak werden geacht hun wapens neer te leggen in plaats van verder te vechten. Tot op de dag van vandaag wordt dit ritueel in een wat andere vorm nog steeds gebruikt. Als je onder een maretak staat is het toegestaan vrijelijk te kussen. Mocht u plannen in deze richting hebben dan is het verstandig een maretak boven de deuropening te hangen of uw geliefde mee te tronen naar de Salviastraat.

● TEKST & ILLUSTRATIE JOHANNES

Yuan op reis naar China

Yuan (9) laat haar speciale China-kist zien: daarin zitten de spulletjes waarmee ze zeven jaar geleden naar Lent kwam. Een knuffel, kleertjes, en een mooi babyboek vol foto's, verhalen en hand- en voetafdrukken. Nu is het moment daar: vlak voor kerst reist ze voor de eerste keer terug naar haar geboortegrond in Zuid-China. "Het leukste vind ik het om de panda's, het kindertehuis, het strand en de rijstvelden te zien!"

Hoe lang ga je op reis?

Twee en een halve week, met mama en mijn oom en tante.

Herinner je je nog iets van China?

Bijna niet, ik was nog klein. Ik weet nog wel dat ik leerde traplopen!

Wat weet je nú over China?

Gisteren hadden we een filmpje op school over het Boeddhisme in China. Er zijn daar veel tempels, je moet wierook aansteken en je handen bij elkaar doen, buigen en dan langzaam op je knieën zitten. Het was heel erg grappig, want dat filmpje was in Amsterdam en ik herkende iets waar ik al twee keer met papa ben geweest: restaurant Nam Kee! In China gaan we ook een paar tempels bezoeken.

Ken je al een beetje Chinees?

Ja! Ik kan 'hallo', 'poes', tellen tot negen en nog veel meer. Ik heb al een jaar les op mijn school, het Talent. Mama Ellis vult aan: 'de docente komt van de Chinese school in Arnhem. Het niveau van de lessen is zodanig dat het straks aansluit op de lessen op de middelbare school, mocht Yuan er mee verder willen.'

Hoe ging dat op school, was er al Chinese les?

Ik wilde het al heel lang leren, maar er was geen les. Toen heeft Ellis het gevraagd op school. Meer kinderen doen nu mee en Ellis regelt alles.

Je bent goed voorbereid! Weet je ook iets over het gebied waar je heen gaat?

Ja! Ik ga naar het zuiden, naar de provincie Guangxi en de stad Guilin, daar zijn veel rijstvelden en bergen en het is er warm.

Is er iemand die je wilt ontmoeten?

In mijn babyboek staat een foto van Qing Wen, ze was mijn vaste verzorgster in het tehuis. Ellis vult aan: door haar heeft ze een heel liefdevolle verzorging gehad in een vaste structuur. Ze was als een mama voor haar. Heel misschien lukt het haar te zien!



Samen stempelen met mama

Wat neem je mee in je koffer?

M'n bikini! En m'n knuffel, zaklamp en muggenspul.

Waarom is deze reis belangrijk voor jou?

Omdat ik voor het eerst terugga naar mijn geboorteland! Als ik terug ben, ga ik er een spreekbeurt over houden.

Ga je later nog eens naar China denk je?

Ja, omdat ik daar ga studeren!

● TEKST MM BEELD EB