

Lentse Lucht

Maandelijks uitgave
voor en door Lentenaren

jaargang 23 • januari 2020

№

1

WERKEN AAN DE WAALBRUG Constructie en obstructie

JOHN SCHUIJT
Zorgvrijwilliger
in een hospice

**WILMA HARTOGSVELD
& VIKTOR BULTHUIS**
Nieuw Leven

REPAIR CAFÉ
Er gebeuren hier
soms kleine wonderen

UIT DE LUCHT

Groene bubbel

We hebben dit keer een bijzonder 'kerstig' nummer voor u in petto. Geen wonder, we zitten immers midden in de feestdagen. Dus ik zou zeggen: maak het uzelf gemakkelijk, kies uw favoriete leunstoel uit, ruk wat borrelhapjes of een oliebol aan, schenk dat glas vol en ga maar eens goed zitten voor deze fijne feesteditie. Wat komt er zoal voorbij de komende pagina's? Bijvoorbeeld de onvolprezen vrijwilligers met de magische handjes van het Repair Café. Zij draaien hun hand niet om voor kapotte broodroosters, lamplendige rollators en haperende lampen gemaakt van bamboestaven. Onze verslaggever hoort zelfs over de wonderbaarlijke wederopstanding van een koffiemolen door handoplegging.

Nieuw Leven is ook het thema dat predikant Wilma Hartogsveld en Pastor Victor Bulthuis aanroeren in hun beschouwende artikel. Uiteraard gaat het hier niet over koffiemolens, maar over het wonder van het leven zelf. Aan nieuw leven geen gebrek in Lent, veelal tot leven gekomen in een bijna even nieuwe woning. Maar hoe gaan we om met dat leven? Hoe verhouden we ons ten opzichte van elkaar?

Jaren verstrijken en nieuwe levens worden oud. Zorgvrijwilliger John Schuijt vertelt over zijn werk in het hospice, dat door één van de gasten werd omschreven als 'een vijfsterrenhotel waar mensen doodgaan.' Schuijt neemt ons mee naar de mooie en de verdrietige kanten van het zorgen voor



mensen die afscheid nemen van dit leven, met een bijzondere bijrol voor een oma die volgens haar kleinzoon dol op kroketten is.

En zo beschouwen we in deze editie het oude en het nieuwe leven. Maar zijn de mooiste momenten misschien die waarop we niet beschouwen, maar helemaal opgaan in het moment? De momenten waarop we in onze eigen groene bubbel zitten? In de groene wat? In de groene bubbel. En wat dat inhoudt kunt u lezen op pagina 7. Tot volgend jaar!

TEKST: MARTIN BOS; ILLUSTRATIE: MARIEKE VAN STIPPENT

VAN DE REDACTIE

Vooruit

De redactie heeft de afgelopen periode flink achteromgekeken. We vierden ons 20-jarig bestaan, een pop-up redactie stak een nummer in een oud jasje en recent verscheen de bundel met columns van Anne en Gé.

Joop Koopman heeft, na ruim 20 jaar de drijvende kracht te zijn geweest, zijn redactietaken neergelegd. We hopen dat hij nog lang voor ons blijft schrijven. Ineke Zaalmink, corrector, neemt ook afscheid, net zoals onze

vormgever Rick Reijntjes. Vanaf het volgend nummer gaan we verder met de Lentse vormgever Gerco van HARTEBEEST - grafisch en illustratief ontwerp. Een nieuw jaar, een nieuwe samenwerking. Daar zien we naar uit.

We weten allemaal dat Lent in de jaren veranderd is, zo ook de Lentse Lucht. De één juicht dat toe, de ander vat het op als het zoveelste verlies. Zo gaan die dingen. Als redactie blijven we ons best doen om tien keer per jaar een gevari-

eerd wijkblad op de deurmat te laten vallen. En als u de deurmat al weg hebt gedaan, ga dan naar de website www.lentselucht.nl.

Namens de redactie van de Lentse Lucht dank ik Joop, Rick en Ineke voor hun jarenlange inzet. En voor alle Lentenaren; op naar een goed en gezond 2020!

Alphons Backx

INFORMATIE & COLOFON

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

Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Abonnement buiten Lent: € 35,- 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

REDACTIE: Martin Bos, Léonie Schuijt-Overgoor, Alphons Backx, Marijke Munnichs, Jolanda Brunnekreef **FOTOREDACTIE:** Lenny Rijken, Jeroen Naus, Marion Zwart, Jorg Verweij **TEKSTCORRECTIE:** Marijke Munnichs, Sjaan Huisman **ILLUSTRATIE:** Hans Spaans, Marieke van Stippent **VORMGEVING:** Rick Reijntjes **WEBREDACTIE:** Rein Koning, Marc Jeuken **DRUKKERIJ:** Van der Weerd **OPLAGE:** 4.200 ex.

SLUITINGS-
DATUM KOPIJ:
DINSDAG
14 JANUARI

Ook in de mist wordt
gestaag doorgewerkt
aan de **Laauwikstraat**



DE KINDERREDACTIE V.L.N.R.: JESSE, MIA, NOA, SABIRIN, SOFIE EN NEELE; BEELD: ELLEN BUDDING



Deze twee pagina's zijn helemaal gevuld door de jongste drie kinderredacteurs: Mia, Sabirin en Noa. Zij hebben de donkere winterdagen in verhalen en illustraties vormgegeven. Mia droomt over het ontstaan van het licht en Sabirin vertelt hoe allerlei roofdieren na spannende avonturen toch samen van een feestmaal genieten. En Noa heeft beide verhalen met prachtige cartoons geïllustreerd. En er is ook iets nieuws! De webredactie wil graag jongeren betrekken bij de website. Wil je jouw verhalen op een blog op de website van *Lentse Lucht* plaatsen? Lees dan het onderstaande artikel. Léonie Schuijt-Overgoor

Blogger gevraagd door Rein Koning

"Afgelopen weekend ben ik met mijn ouders naar het Tropenmuseum geweest. Op de terugweg moesten we op het station een lange gang door om bij het perron te komen. In één van die gangen stond een meisje te spelen op haar dwarsfluit. Haar haren hingen los en werden met speldjes uit haar gezicht gehouden. Haar vingers gleden over de toetsen en vloeiend bewoog ze haar armen mee op het ritme van de muziek. We waren haar al voorbij gelopen toen ik aan mijn vader vroeg of hij

nog wat geld op zak had. Dat had hij! Snel liep ik terug om het in het bakje te doen dat bij haar voeten stond. Toen we verder gingen dreef de muziek nog even met ons mee en dagen daarna kreeg ik nog die prachtige muziekklinken in mijn hoofd. Trouwens, het was ook heel leuk in het Tropenmuseum."

Zo'n verhaaltje kun je natuurlijk vertellen in het blad *Lentse Lucht*. Maar je kunt het ook plaatsen op de website www.lentselucht.nl. Dan ben je een

blogger. Voel jij er iets voor om zo af en toe een verhaaltje te publiceren op onze website? Over iets wat je belangrijk vindt of hebt meegemaakt? Laat dat dan weten aan de (web)redactie. De e-mailadressen vind je in het colofon op pagina 2 van dit blad. We maken dan een afspraak en bespreken of dit iets voor je is. Misschien word je dan wel de eerste junior blogger van de *Lentse Lucht*!

Licht is leven door Mia

Herken jij het als ik zeg dat er voor kerst al kerstversiering in de straten hangt? En dat de winkels ook al in de kerstsfeer zijn terwijl Sinterklaas het land nog niet eens uit is? Het blijkt dat mensen zich bij licht veiliger voelen, omdat er in de oertijd een soort formule was: licht is leven. Ik zal het aan jullie uitleggen:

Door licht groeit het leven: de planten, de dieren en ook de mensen. Als ik 's avonds uit het raam kijk, dan zie ik kassen langs de spoorlijn met heel veel licht. De planten in de kassen groeien dan beter. Dat vind ik wel mooi. Maar mijn vader zegt dat het lichtvervuiling is, want de dieren raken door het licht in de war. Nu ja, je snapt het vast wel. Ik vind zelf dat het er met licht veel vrolijker uitziet.

Vuur geeft ook licht. Waar vuur is zijn mensen, want vuur wordt alleen door mensen gemaakt. Heel lang geleden maakten de mensen vuur op een open plek in het bos en

dan gingen ze er met zijn allen omheen zitten. Mensen om je heen hebben geeft veiligheid, want ze zijn met meer en het geeft warmte. De winter is anders zo donker en koud. Licht is dan dus erg gezellig. Kortom: licht is leven.

TEKENING: NOA



Hoe de sluwe vos de gulzige leeuw strafte... (deel 2) door Sabirin

Het was een koude winter en de vos zocht eten voor zijn kinderen en hemzelf. De leeuw had meer dan genoeg, maar wilde geen eten delen. Hij joeg daarom de vos weg. Maar de vos liet het er niet bij zitten en bedacht een slim plan.

Wraak

Terwijl de vos onder een boom ging zitten dacht hij diep na. Hij wist 100% zeker dat hij bij de leeuw vlees had geroken. Maar de leeuw was helemaal niet van plan om te delen, terwijl hij vast genoeg had. Opeens wist de vos wat hij moest doen; hij pakte pen en papier, schreef een brief en legde die op de deurmat van het leeuwenhol. Daarna klopte hij aan en verstopte zich snel in de bosjes. De leeuw deed open, keek om zich heen en zag opeens de brief. Hij las:

Beste leeuw,

Deze winter heeft iedereen honger. Maar jij bent altijd de gulzigste, je deelt niks en daar zul je snel spijt van krijgen, want ik zal jou op een vossige manier straffen. Maar je kunt het misschien nog goedmaken en al jouw fouten wissen. Pak daarom al het vlees en breng het naar mijn huis, zodat mijn kinderen niet zullen sterven van de honger. Want voor mij is het al te laat.

Een venijnige groet van jouw dode en uitgehongerde vriend.

De leeuw schrok zich een hoedje en hij keek nogmaals naar de slordige hanenpoten. Hij pakte al het vlees en ging vlug naar het vossenhol. Het bloed druppelde over zijn poten. Hij klopte aan en vijf kleine vosjes deden open. De leeuw gaf snel het vlees af en rende weg. De vos, die zich verstopt had, kroop naar zijn kinderen en zei: "Laten we samen genieten van het vlees, want de leeuw heeft zijn lesje eindelijk geleerd."

1 maand later....

De leeuw voelde zich ellendig, hij had vreselijke honger. Zijn maag rammelde, hij had het koud en was misselijk. Word ik nu ook nog ziek? dacht hij. "Wou... wou... de vos heeft het vast heel moeilijk gehad en nu weet ik ook hoe het voelt om honger te hebben. Stom beest dat ik ben, ik had niet zo gulzig moeten zijn." Opeens hoorde hij geklop op de deur.

"Hallo, ben je daar leeuw?" De leeuw sjokte naar de deur. Zijn mond zakte open van verbazing en schaamte, want het was de vos die voor hem stond.

"Ik... ik..., we... ik dacht dat je..., " stamelde de leeuw.

"Rustig maar leeuw," zei de vos.

"Maar ik dacht dat je dood was.

En waarom ben je zo kalm en blij en...?" stotterde de leeuw.

"Ho, stop nu even, ik ben niet boos,"

antwoordde de vos.

"Nee? Maar wat kom je hier dan doen?" vroeg de leeuw.

"Je een uitnodiging geven," zei de vos.

En diezelfde dag ging de leeuw naar het huis van de vos. Daar was het feest met heel veel lekker eten. "Voor jou, leeuw," zei de vos.

"Nee, laten we het delen," antwoordde de leeuw. "En laten we ook alle roofdieren uitnodigen en er een groot winterfeest van maken!"

TEKENING: NOA





Bij onze vereniging kan iedereen terecht, van beginner tot gevorderd, voor tennissen, competitie en toernooien maar vooral voor gezellig sportief samenzijn.
Voor meer info: www.lltv.nl en mocht u vragen hebben, dan info@lltv.nl



van Schie advocaten
www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers mr. S.T.W. Verhaagh mr. D.W. Beemers mr. S. van Oers mr. H.M. Schurink - Smit mr. B. Klomp - de Wijk mr. L.I. Siers	voor: - echtscheiding - alimentatie - arbeidsrecht en uitkeringen - vreemdelingenrecht - strafrecht - jeugdrecht Berg en Dalseweg 15 6521 JB Nijmegen Tel 024 - 323 88 44
--	--

Wheels Tweewielers **AL MEER DAN 30 JAAR VAKMANSCHAP**



- 3 verdiepingen met gebruikte & nieuwe fietsen
- WEBWINKELPRIJZEN
- goedkope fietsreparaties, snelle service
- gediplomeerd, vakkundig & enthousiast

St. Annastraat 42 6524 GE NIJMEGEN www.wheelstweewielers.nl



VANNATURE
NIJMEGEN

Duurzaam, biologisch en fairtrade winkelen op twee locaties in Nijmegen

Van Nature | Hét duurzame warenhuis
Burchtstraat 126 Nijmegen

Van Nature | Dé biologische speciaalzaak
Gerard Noodtstraat 135-137 Nijmegen

www.vannature-nijmegen.nl



Aangekocht
Groot-Brittanniëstraat 116

Verkocht onder voorbehoud
Gilbert Becaudstraat 35 Lent

Buiten
meer dan makelaars

Edith Piafstraat 110, 6663 MA Lent
T: 024-3888958
I: info@buiten.nu
W: www.buiten.nu



DE HUISARTS

Terugblikken en vooruitkijken

Zittend naast de kerstboom mijmer ik graag over het afgelopen jaar en hoe het Lent is vergaan. Lent groeit en dat merken we in onze huisartsenpraktijk. Op dit moment staan er 11.000 mensen ingeschreven en is het totale aantal inwoners in Lent waarschijnlijk nog wat groter. Toch denk ik terugblikkend het eerste aan de mensen die overleden zijn. In onze praktijk waren dat er tot dit moment van schrijven (begin december) 27. De gemiddelde leeftijd bij overlijden was 80 jaar en er waren opvallend meer vrouwen (19) dan mannen (8) bij. Daar staat tegenover dat er enorm veel kinderen bij zijn gekomen. We mochten maar liefst 233 nieuwe baby's verwelkomen: 123 meisjes en 110 jongens! Dat u maar weet dat al die ooievaars, rompertjes en vrolijke borden in de voortuinen er niet voor niets staan.

Leven en dood staan dus ook in Lent letterlijk dicht bij elkaar en het is een prettige constatering dat met een geboorte-overschot van 206 het leven aan de winnende hand is. Als huisarts is het steeds weer schakelen. Enerzijds heb je te maken met problemen die kunnen optreden aan het begin van het leven, de 'kraamtijd'. Anderzijds behandelen we mensen en gezinnen waar ernstige ziekte en overlijden aan de orde zijn. Het lijkt een wereld van verschil maar toch zijn



er overeenkomsten. De geboorte van een baby geeft vreugde maar ook onzekerheid en onwennigheid en drukt ouders met de neus op de kwetsbaarheid – en dus eindigheid – van het leven. Dat aan de andere kant van het spectrum het krijgen van een levensbedreigende ziekte voor angst en onzekerheid zorgt is logisch. Maar toch zie je soms, ook in die fase, levenslust en optimisme. Ook als de strijd kansloos lijkt.

Het begin en het einde van het leven maken dus kracht, energie en liefde los. Hopelijk doen het einde van 2019 en het begin van 2020 hetzelfde met u. Mede namens alle medewerkers in Thermion wens ik u prettige feestdagen.

TEKST: FLORIS VAN DE LAAR; ILLUSTRATIE: HANS SPAANS

SPORT IN LENT

Biljartclub De Zon jubileert



Iedereen kan biljarten

Biljarten is iets met een stok, drie ballen en een groen laken en is typisch iets voor oude mannetjes, toch? Dat klopt niet. Biljarten vereist concentratie en onthaasting. Het is yoga op een groen laken, Tai Chi met ballen, zen met een keu. Met als verschil dat je naderhand samen een biertje drinkt. Biljarten is een duel met je tegenstander, waarbij je na een misser teleurstellingen moet verwerken maar ook geluksmomenten hebt als de ballen precies doen wat jij wilt. Iedereen die een keu kan vasthouden kan biljarten. En het idee dat biljarten een sport is voor mannen is achterhaald; er zijn genoeg biljartende vrouwen die mannelijke spelers van het laken vegen.

De oudste biljartclub van Lent is De Zon. Dit jaar is de club precies vijftig jaar oud, maar nog springlevend. Bij De Zon spelen we wedstrijden én voor de lol. Om te winnen, maar vooral voor de gezelligheid. Want dat is biljarten ook: een aanleiding om bij elkaar te komen en nieuwe vrienden te maken. Dat doen we in café De Zon op eiland Veur Lent, waar nog de sfeer hangt van weleer (al mag ook hier niet meer gerookt worden). Biljarten kent geen rangen of standen. Een leuk potje spelen is belangrijker dan winnen. Tijdens het biljarten leven we even in onze eigen groene bubbel, waarin alleen het getik klinkt van elkaar rakende ballen en het goedkeurend gemompel van toeschouwers bij een gelukke stoot.

Voel je je hierdoor aangetrokken? Wij hebben plaats voor nieuwe leden! Voor mensen die wedstrijden willen spelen (we hebben vier teams in de Betuwse competitie) en voor liefhebbers die gewoon een balletje willen stoten. De Zon heeft als één van de weinige biljartclubs gemengde teams met mannen en vrouwen. Er is ook een apart vrouwenteam, De Lentse Stoten. Kennis of kunde van biljarten is niet vereist – dat kunnen wij je leren. Enthousiasme en goede zin wel – dat kunnen wij je niet leren.

Voor belangstellenden die eens willen komen kijken en een beginnerslesje biljarten willen krijgen, organiseren wij op zaterdag 25 januari 2020 een open dag, vanaf 14.00 uur in De Zon. Voor meer informatie: Geertrui de Vries, geertruilent@versatel.nl.

TEKST: MAC VAN DINTHER; BEELD: LENNY RIJKEN



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



praatjuf

praktijk voor logopedie
oplossingen voor stem, spraak en taalproblemen

0316 - 225612

Angeren
Bemmel
Huissen
Lent
Didam
Oosterhout



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

WWW.YOGAVARUNA.NL

YOGA VARUNA

LENT; laauwikstraat 11
NIJMEGEN; Schependomlaan 17e

MERIDIAAN YOGA
Yoga volgens
5-elementenleer

PILATES
stabiliteitsoefeningen
voor romp,
bekken en schouders

YIN YOGA
Flexibiliteit door
ontspanning

VINYASA FLOW YOGA
Stretchen, ademhaling,
balans, core stability
en focus

RESTORATIVE YOGA
Ontspannend en
stressverlagend



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

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Steltsestraat 1, 6663 BM Lent

(in de oude Bibliotheek)

Uitvaartcentrum Lent



06- 34045001 024-7508465

Wij hebben ook een 24-uurs kamer, u kunt uw
dierbare bezoeken wanneer u wilt.

www.uitvaartverzorgersnijmegen.nl

Al bent u elders verzekerd dan kunt u toch gebruik
maken van ons uitvaartcentrum Lent

Uitvaartverzorging, Thanatopraxie, Overledenzorg

Zorgvrijwilliger in een hospice

In Lent zitten we te springen om vrijwilligers, op elk gebied. Voor jong en oud zijn mensen nodig die zich inzetten voor de gemeenschap. Lentse Lucht hoopt dat onderstaand verhaal u inspireert. John Schuijt (78) vertelt u over zijn ervaringen als vrijwilliger in een hospice.

Zij riep op orkaankracht: *"Man, jij begrijpt er ook helemaal niets van!"*

"Twaalf jaar geleden overleed mijn vrouw in het hospice waar ik nu zorgvrijwilliger ben, in het huis dat door één van de gasten werd getypeerd als: 'een vijfsterrenhotel waar mensen doodgaan'.

Ik zie mij nog staan op de afdeling oncologie van het ziekenhuis. De afdelingsarts had net gezegd dat mijn vrouw 'uitbehandeld' was en hij graag zag dat het bed vrijkwam. In paniek dacht ik: wat nu? En toen was daar de verpleegkundige die zei dat ik maar een kop koffie moest gaan halen en dat zij wel wat ging regelen. Een paar uur later reden we in een ambulance naar het hospice, waar mijn vrouw diezelfde week overleed. Om mijn dankbaarheid te tonen heb ik me daar later aangemeld voor vrijwilligerswerk, met de boodschap: 'Ik ben niet handig, als kok stel ik weinig voor en ik heb niets met een tuin, maar ik kan wel goed praten. Is daar ook behoefte aan?'"

"Ik mocht komen en kreeg een opleiding over zorgvaardigheden, transfertechnieken, het omgaan met een stoma en katheter enzovoorts. Ook kregen we informatie over geheimhoudingsplichten, omgang met dementie, palliatieve sedatie, euthanasie en versterven. Daarna liep ik drie maanden mee met ervaren collega-vrijwilligers. Het lukte en met een diploma als zorgvrijwilliger ging ik aan de slag in ons hospice, met plaats voor zeven gasten en drie logees. Naast beroepsverpleegkundigen werken er vier soorten vrijwilligers: koks, tuinlieden (er is een prachtige tuin), twee technici voor reparaties (in de wandelgangen: 'de gebroeders Bever') en zorgvrijwilligers. Zorgvrijwilligers doen alles wat mantelzorgers thuis ook doen en verzorgen vaak samen met een ver-

pleegkundige een gast op bed of onder de douche. Hij/zij ontvangt bezoekers, checkt of de gast hen kan ontvangen, regelt dat bezoekers kunnen mee-eten en het allerbelangrijkste: neemt tijd en aandacht voor de gasten."

"Het is dankbaar werk. Door de diversiteit van gasten én vrijwilligers gebeurt er van alles. Een gast vroeg mij laatst de gordijnen dicht te doen. Dat deed ik, waarop zij op orkaankracht riep: 'Man, jij begrijpt er ook helemaal niets van!'. Een collega kwam bezorgd kijken. Ik had de gordijnen rechts over links dicht gedaan, dat moest volgens de gast andersom. Rare vogel die ik was!

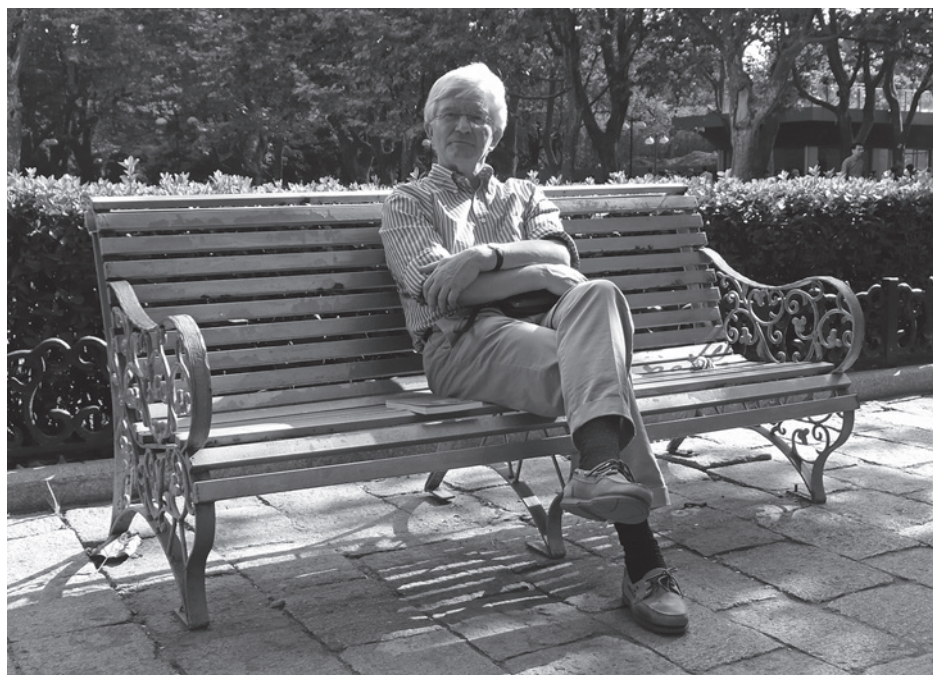
Ook gniffelden we om de ontwapenende kleinzoon van een gast die de keuken binnenkwam met de vraag of er voor oma een kroket kon komen.

Natuurlijk kan dat met al die hightech apparatuur waarover wij beschikken. Deze scène herhaalde zich meermalen, tot het moment dat iemand aan oma vroeg of ze niet eens wat anders wilde eten. Je ziet het al aankomen, de kroket was niet voor oma. Gegarandeerd een CITO-score van 550 voor die jongen!"

"Het uitgangspunt in het hospice blijft: de gast is gast. Maar waar trek je een grens? Bij iemand die elke 10 minuten belt omdat hij niet goed ligt? Of is het aandacht waar het om gaat? Of iemand een kopje bouillon, vers sinaasappelsap, een krentenwegge met roomboter, een boterham met filet americain met gesnipperde ui en een vleugje sambal wil? Misschien is dit toch het moment om te vragen of dit thuis ook zijn normale lunch was?"

"Naast de geweldige werksfeer, ben ik ook veel familieverdriet tegengekomen. Ik ontdekte hoe belangrijk goede familiebanden zijn. Soms staan op het dossier instructies over wie wel/niet gewenst is als bezoeker. En achter die instructies gaat vaak veel leed schuil."

TEKST & BEELD: JOHN SCHUIJT I.O.M. LSO





Al jaren een begrip in de regio:
Lent, Waalsprong, Elst, Oosterhout, Driel, Zetten,
Herveld, Valburg, Slijk-Ewijk en Andelst.

Ode verloskundigen streeft naar een natuurlijke
benadering van zwangerschap, bevalling en
kraambed. Hierbij staan de begrippen rust, tijd,
laagdrempeligheid en aandacht voorop.

- Hartjesspreekuur
- Nieuwste echo apparatuur
- Avondspreekuur
- Echocentrum in eigen pand
- 5 dagen per week spreekuur in Lent en Elst
- Voorlichtingsavonden op de praktijk



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



Kapper de Krul

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

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

Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

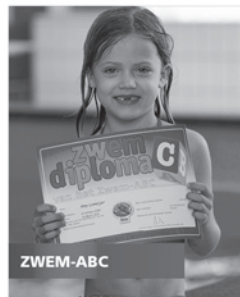
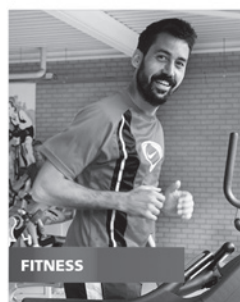
trampolines, vijvers, kabels, leidingen, rioleringen en
funderingen uitgraven. Ook het egaliseren, bestraten,
spitten en frezen van uw tuin.

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

**Kom sporten bij
Laco sportcentrum Bemmell**



Laco sportcentrum Bemmell
v. Nispenlaan 2, 6681 CZ Bemmell | telefoonnummer: (0481) 461687
www.laco.eu/bemmel

Rivieronderzoek aan de Waal

Plasticvrije rivieren in 2030, dus ook de Waal en de nevengeulen. Dat is het doel van het IVN-project Schone Rivieren. Het team zoekt vrijwillige rivieronderzoekers, die na een training in januari data en afval langs de rivieroever verzamelen om inzicht te krijgen in de hoeveelheid, de samenstelling en herkomst van het vuil. Meer weten? Kijk op www.ivn.nl.

Verkeer en vervoer in de Betuwe door de eeuwen heen

Het jaarboek Terugblik 2019 van Tabula Batavorum gaat over de trekvaart tussen Lent en Elden, de veren bij Gendt, Huissen, Arnhem en Lent, de spoorwegen en reizen per stoomboot, stroomtram, koets en hessenwagens. De Lentenaar Frans Lefering beschrijft in De Grift van trekvaart tot stadsweg de geschiedenis van het vervoer over De Grift tussen Nijmegen en Arnhem. John Mulder beschrijft met veel afbeeldingen en kaarten de logistieke en militaire hoogstandjes van Maurits van Nassau. Het jaarboek is te koop bij Bruna in Elst. De leden van de historische vereniging Marithaïme ontvangen het jaarboek gratis. **Frans Mikx**

Vrijwilligers en deelnemers gezocht

In de vorige editie van de Lentse Lucht kon u lezen dat we een overzicht maken van informele wijkinitiatieven die op zoek zijn naar vrijwilligers en/of deelnemers. Tot nu toe hebben de volgende organisaties laten weten vrijwilligers en/of deelnemers te zoeken: Scouting Lent, Avondvierdaagse Nijmegen-Noord, Oudersensoos Wat heet oud, maatjesproject Jij&Ik, HomeStart, de Meidenclubs in Noord, het Repair Café Nijmegen-Noord en het Handwerk Café. Ben je ook op zoek naar vrijwilligers of deelnemers voor een informeel wijkinitiatief of wil je meer informatie over deze initiatieven? Loop eens binnen bij Stip Noord of neem contact op met Paul Reuling, opbouwwerker Nijmegen Noord. Telefoon: (06) 5332 9025 / E-mail: paul.reuling@bindkracht10.nl.

Winterconcert Maria geboortekerk Lent

Op zondag 19 januari, van 15.00 - 17.15 uur, wordt het jaarlijks winterconcert gehouden in de Maria Geboortekerk te Lent. Deelnemers zijn het koor Young at Heart, Orkest Music & More (met spelers van het Lents Orkest, de Nijmeegse Postharmonie e.a.) en het Muziekcollectief MusiKado. De entree is gratis; na afloop is een deurcollecte voor uw donatie. Inloop vanaf 14.30 uur.

Wooninformatiecentrum en kavelwinkel Waalsprong

In het Wooninformatiecentrum vindt u onder één dak alle informatie over huren, kopen en zelfbouw in de Waalsprong. De diverse ontwikkelaars en woningbouwcorporaties presenteren hier hun nieuwste projecten en woningaanbod met uitgebreide documentatie. Ook kunt u hier terecht in de Kavelwinkel voor het actuele kavelaanbod voor zelfbouw. Het Wooninformatiecentrum is gevestigd in Thermion, Thermionpark 7 in Lent, telefoon: (024) 329 8701. Openingstijden: woensdag en donderdag van 13.00 - 17.00 uur, vrijdag van 10.00 - 17.00 uur en zaterdag van 10.00 - 13.00 uur. Van 23 december tot en met 1 januari zijn wij gesloten. Vanaf donderdag 2 januari staan wij weer voor u klaar!

Scouting Lent

Het is al een tijd stil bij de scouting-blokhut aan de Parallelweg in Lent, maar daar gaat verandering in komen! Met een club enthousiaste vrijwilligers wordt er achter de schermen hard gewerkt aan een doorstart van de groep, in het voorjaar van 2020. De groep komt dan weer wekelijks op zaterdag bij elkaar. Soms bij de blokhut aan de Parallelweg, soms ook op andere plekken zoals het Sprokkelbosje of in de uiterwaarden. Ideaal dus voor kinderen die er van houden om lekker samen buiten te spelen. We zijn nu volop bezig met de voorbereidingen en worden daarbij geholpen door andere scoutinggroepen uit de regio. Meer weten? Stuur een e-mail naar scoutinglent@gmail.com.

Mijn wijkplan

Het vernieuwde MijnWijkplan is online! Daar kun je samen met buurtgenoten ideeën kwijt om van jouw buurt een nóg fijnere plek te maken. Zet je idee online of bekijk de ideeën van anderen op nijmegen.mijnwijkplan.nl.

Winter bij Warmoes, Griftdijk Noord 11

Deze winter organiseert Warmoes zowel binnen als buiten activiteiten die ook de Lentse Warmoezeniers vroeger in de winter deden. Gereedschap repareren of maken, oogst inmaken, handwerken en gezellig samenzijn! Op zondagochtend 29 december (vanaf 10.30 uur) gaat een aantal vrijwilligers wekken. Iedereen is welkom om te komen kijken. Op vrijdagochtend 3 januari (vanaf 10.30 uur) kunnen kinderen tegen een kleine vergoeding zelf een vogeltraktatie maken en op donderdag 23 januari is er van 19.30 - 21.30 uur een workshop mispels; maak kennis met deze oude vrucht en leer heerlijke dingen maken zoals mispel-keur mispelbonbons. De kosten zijn € 20,00 p.p., inclusief materialen en een drankje in het café. Op zaterdag 25 januari van 10.00 - 16.00 uur is er een uitgebreide workshop mandenvlechten (inclusief lunch) waar je een eigen mand leert maken. Kosten zijn € 55,00 p.p. inclusief materialen, koffie, thee, appelsap en lunch. Tot slot is er op zaterdag 25 januari van 10.00 - 13.00 uur een cursus onderhoud klein fruit (frambozen, bessen, etc.). Kosten zijn € 15,00 p.p. Het café van Warmoes is tijdens de kerstvakantie geopend, maar van 6 tot en met 21 januari is de Warmoes gesloten. Voor meer informatie of aanmelden: www.dewarmoes.nl of contact@dewarmoes.nl.



Relatietherapie in Nijmegen

Onder begeleiding van een stel

Bel, app of mail voor een afspraak

www.maakpositiefverschil.nl

fenno@maakpositiefverschil.nl

06 - 336 761 65



fenno
meijer
coaching & therapie

VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?
EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?
ZORG OF HULP NODIG?
ANDERE MENSEN HELPEN?
NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?



Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk

Stip Noord (Thermion Lent)
www.stipnijmegen.nl/noord

Maandag: 09:30 - 12:30 uur

Dinsdag: 13:30 - 16:30 uur

Donderdag: 13:30 - 16:30 uur



INTUÏTIEF TRAJECT SCHOOL VOOR INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

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

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

JEUGDTANDARTS WAALSPRONG



COME
AND FLY
WITH
US!

- > Tandartspraktijk speciaal voor kinderen
- > Van de allerkleinsten tot jongvolwassenen
- > Praktijk omgetoverd tot vliegtuig
- > Gevestigd in Thermion, hét multifunctioneel centrum van Lent
- > De nieuwste technologieën
- > Contracten met alle grote zorgverzekeraars
- > Tweede praktijk in Beuningen

"Een stralende kinderlach. Wij kunnen ons niets leukers voorstellen. Daarom maken we werk van mooie tanden! De Jeugdtandarts is expert in kindvriendelijke tandheelkundige behandelingen."

Meer weten of inschrijven? Kijk op onze website
www.jeugdtandarts.nl of bel 024 - 324 6324

M A A N D A G E N D A

Zondag 29 december

Presentatie wecken. Locatie: Warmoes, Griftdijk Noord 11 in Lent. Aanvang: 10.30 u. Iedereen is welkom om te komen kijken.

Vrijdag 3 januari

Zelf een **vogeltraktatie maken (voor kinderen)**. Locatie: Warmoes, Griftdijk Noord 11 in Lent. Aanvang: 10.30 uur. Kosten: een kleine vergoeding.

Dries Bongaerts speelt intieme **India folk**. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bommel. Aanvang: 21.00 uur. Entree: € 10,00.

Zaterdag 11 januari

Dubbelscabaret met **Chris Verlaan** - jury- en publieksprijswinnaar Cameretten en Farbod Leids Cabaret Festival 2018. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bommel. Aanvang: 20.30 uur. Entree: € 16,50 (inclusief consumptie).

Vrijdag 17 januari

Enge Buren – Basta! Locatie: Theater de Klif, Pijlpuntstraat 1 in Nijmegen. Aanvang: 20.00 uur. Entree: € 19,50 (inclusief consumptie).

Zondag 19 januari

Winterconcert met het koor **Young at Heart, Orkest Music & More** en het **Muziekcollectief MusiKado**. Locatie: Maria Geboortekerk, Pastoor van Laakstraat 42 in Lent. Tijd: 15.00 - 17.15 uur. Inloop vanaf 14.30 uur. Entree: gratis; na afloop is een deurcollecte voor uw donatie.

Dinsdag 21 januari

Damesgilde: voorlichtingsbijeenkomst over het belang van een optimale vitaliteit op latere leeftijd. Locatie: Het Plein, Lentse Schoolstraat 2 in Lent. Aanvang: 20.00 uur. Kosten: € 3,00. Introduces zijn welkom.

Donderdag 23 januari

Workshop mispels. Locatie: Warmoes, Griftdijk Noord 11 in Lent. Tijd: 19.30 - 21.30 uur. Kosten: € 20,00 inclusief materialen en een drankje.

Vrijdag 24 januari

The art of Freedom: Julia Philippens (viool) & Xavi Torres (piano). Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bommel. Aanvang: 20.30 uur. Entree: € 17,50 inclusief consumptie.

Zaterdag 25 januari

Workshop mandenvlechten. Locatie: Warmoes, Griftdijk Noord 11 in Lent. Tijd: 10.00 - 16.00 uur. Kosten: € 55,00 p.p. inclusief materialen, koffie, thee, appelsap en lunch.

Cursus onderhoud klein fruit (frambozen, bessen, etc.). Locatie: Warmoes, Griftdijk Noord 11 in Lent. Tijd: 10.00 - 13.00 uur. Kosten: € 15,00.

Repair Café Nijmegen Noord. Locatie: De Ster, Queenstraat 37b. Tijd: 14.00 - 16.30 u.

Zondag 26 januari

The Musical Night. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bommel. Aanvang: 14.00 uur. Entree: € 18,50.

VERKEERSPERIKELEN IN LENT

Racebaan de Prins Mauritssingel

Nu Nijmegen-Noord tegen de klippen op groeit en de renovatie van de Waalbrug meer tijd vergt, neemt de verkeersdruk op de A325, Prins Mauritssingel en de N325 toe. Het bijzondere van deze route is dat deze dwars door Lent gaat. Vanaf de Ovatonde t/m de Waalbrug rijdt de automobilist in de bebouwde kom, maar dat voelt blijkbaar niet zo, gezien de hoge snelheden die sommige automobilisten menen te moeten halen. De ene keer is de route een racebaan (vooral 's avonds en 's nachts) en tijdens de spitsen is het optrekken en stilstaan, met keiharde muziek in alle toonaarden. Gevolg: luchtvervuiling door fijnstof en andere uitlaatgassen, ernstige geluidsoverlast én gevaarlijke verkeerssituaties. Voor fietsers op deze route is het geen ontspannen groene zone meer.

Op de parallelweg van de Prins Mauritssingel (fietsstraat Griftdijk Zuid) klagen bewoners over sluipverkeer en gevaarlijke situaties bij de kruispunten met de Weverstraat, het fietstunneltje en de Parmasingel. Bij de Edith Piaffstraat is er vooral ergernis over de snelheid en het optrekken van auto's en bij het kruispunt Vrouwe Udasingel worden veel bijna ongelukken gesignaleerd. En de gemeenschappelijke klacht is geluids- en luchtverontreiniging.

Hoe lossen we dit probleem in het komende jaar samen met de gemeente op zodat leefklimaat en veiligheid verbeteren? Want door de groei van Lent en de toename van het verkeer zal, zelfs als de Waalbrug klaar is, de verkeersdruk toenemen. Voor Lentenaren hoopt de gemeente met 'slimspitsen' de burger uit de auto te halen en de automobilist van buiten wordt gevraagd zoveel mogelijk de Oversteek te nemen. "Maar dat lost maar iets op," vertelt een bewoner. "Het verkeer stroopt op de verkeerde plek op." Eigenlijk zou het verkeer al vóór de Ovatonde moeten vertragen en zouden sluiproutes door woonwijken moeten worden ontmoedigd."

De gemeente denkt nu aan een groene oplossing. Nieuwe aanplant in de bermen is een van de pleisters en zal de automobilist misschien onbewust zachter doen rijden. Maar nieuw groen zal pas over een aantal jaren de functie van gekapte bomen en ander reeds verdwenen planten kunnen vervangen. Er zijn veel meer maatregelen nodig. Het is daarom van belang dat alle aanwonenden samen: van Edith Piaffstraat t/m Pastoor van Laakstraat en van Turennesingel Zuid t/m Griftdijk Zuid-Hoge Bongerd met de gemeente oplossingen zoeken. Want nu wordt het wonen langs de Mauritssingel onleefbaar.

TEKST: LÉONIE SCHULT-VERGOOR (LID WERKGROEP VERKEER WUKRAAD LENT)

Werken aan de Waalbrug





BEELD: MARC JEUKEN, MIRRE JANSSEN



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,
bedrijfs-oefentherapie

Ook vestigingen in
Nijmegen/Oosterhout, Bommel en Gendt



ESENSA | Saskia van Leendert

Natuurgeneeskunde
Lichaamsgerichte Therapie
Mindfulness

GESPECIALISEERD IN:

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



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

BAKKER AREND

LANGE HEZELSTRAAT 31 NIJMEGEN



024-3220652
BIOLOGISCH BROOD EN GEBAK



WAARDEBON VOOR EEN GRATIS

MUESLIBOL!

Uw woning verkopen?

Kies voor zekerheid en expertise van
Strijbosch Thunnissen makelaars

024 365 10 10 | stmakelaars.nl

Al ruim 85 jaar uw specialist op het gebied van

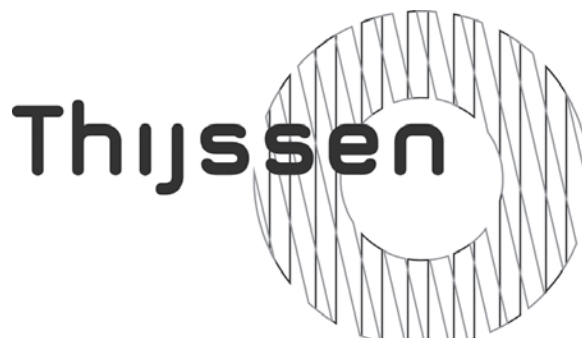
Verkoop
Aankoop
Taxaties
Hypotheken
Verzekeringen



Strijbosch Thunnissen

DYNAMIS Makelaars

Welkom... in de Wereld van



Brilmode

Markt 53/55

Contactlenzen

Bommel

Optometrie

0481-470490

www.oogzorginbommel.nl

LENTGENOTEN

Zowel oud als nieuw

Het jaar is bijna voorbij en de feestdagen staan voor de deur. Een mooi moment om even terug te kijken naar het afgelopen jaar, waarin de Stichting Wijkraad Lent haar 25-jarig jubileum vierde. De wijkraad is in een nieuw jasje gestoken: een nieuw bestuur en een andere aanpak van de zaken die Lent bezighouden. Wij zijn begonnen met een aantal onderwerpen, zoals het samen met Bindkracht10 en Stip realiseren van welkomstpakketten voor nieuwe inwoners van Lent. De verkeersveiligheid schreeuwt om aandacht! Een flitspaal bij de Prins Mauritssingel, een veilige 30km-zone in de Laauwikstraat en het toekomstige bouwverkeer door Lent hebben onze aandacht al gekregen. Maar u kunt ook meedoen en –denken. Naast woningen ook een paar winkels voor dagelijkse boodschappen en een wandelpark in Vossenpels? De Spil opknappen en hergebruiken?

Een zwembad in Nijmegen-Noord? Wijkraad Lent hoort graag wat u er van vindt: info@wrlent.nl.

Uitslag Enquête Wijkraad Lent

Via een link op onze website (www.lentselucht.nl/groep/wijkraad-lent) komt u bij een enquête, die al door veel mensen is ingevuld. Het is voor ons een handig instrument om de wensen van de inwoners van Lent in kaart te brengen. Neemt u ook even de tijd? U helpt mee om van Lent een fijne wijk te maken! De voorlopige conclusie is dat Lentenaren de volgende zaken belangrijk vinden:

- meer winkels en betere voorzieningen
- veel meer groen, leefbaarheid en goede fiets- en OV-voorzieningen
- een veilige en kindvriendelijke wijk waar sport, spel en recreatie mogelijk is
- een mix van sociale woningbouw en koopwoningen

Werk aan de winkel in 2020

Er is dus veel te doen aankomend jaar; wij gaan ons best doen! Uit de enquête blijkt dat veel inwoners nog nooit op een (openbare) vergadering van de wijkraad zijn geweest. Wij hopen u in 2020 te mogen verwelkomen bij voorzieningenhart De Ster, om mee te denken en samen met ons het verschil te maken. De vergadering is elke 3e donderdag van de maand, onze agenda vindt u ook op de website.

Wij wensen iedereen hele gezellige en fijne feestdagen en een gezond en gelukkig nieuwjaar!

Brigitte Rutten, voorzitter Wijkraad Lent



GEMEENTENIEUWS

SLIMspitsen

Rijdt u door Nijmegen en wilt u ook SLIMspitsen? Dat kan, ook als u niet over de Waalbrug rijdt. Naast het SLIMspitsen Waalbrug project, zijn er drie wijkprojecten waaraan u kunt deelnemen om zo de verkeersknelpunten te ontlasten en Nijmegen bereikbaar te houden. Als u door het gebied rijdt dat op bijgevoegde kaart te zien is, kunt u zich aanmelden en meedoen. Zo kunt u sparen voor leuke cadeaus en korting!

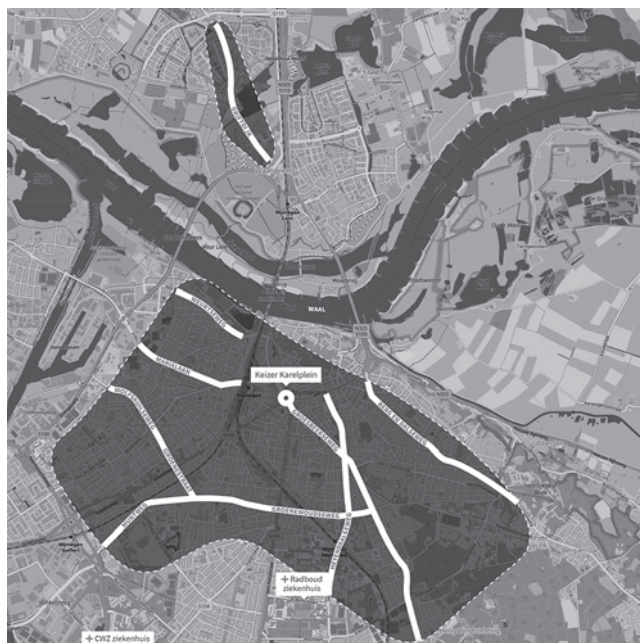
Welke (andere) manier van reizen kiest u?

- Op uw eigen fiets. Zo mijdt u de spits én wordt u beloond met punten.
- Thuiswerken. In de praktijk kan dat vaker dan u denkt. Misschien niet elke dag van de week, maar veel werkgevers werken hier aan mee.
- Met de e-bike: u krijgt bij elke spitsmijding korting op een Urbee e-bike abonnement. Zo kunt u het hele bedrag terugverdienen!

Rijdt u dus tijdens de (avond)spits met de auto door Nijmegen? Dan kunt u bij deelname aan een van de drie wijkprojecten sparen voor cadeaus en kortingen, die u kunt verzilveren voor cadeaus bij o.a. Fonq en Fietswinkel.nl of korting op een Urbee e-bike abonnement. De spits mijden loont!

Meedoen is simpel!

Ga naar www.nijmegen.slimspitsen.nl, vul uw persoonlijke gegevens in, kies één van de drie projecten en ontdek hoe u kunt SLIMspitsen.



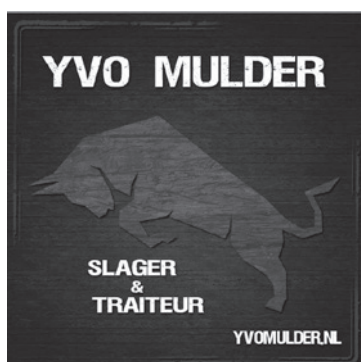


**"Het is geen doe of dag,
maar tot ziens met een glimlach".**

Eind van dit jaar neem ik afscheid als René Derkse Slager Traiteur.
Na al die jaren is het tijd om een stapje terug te doen en tijd voor nieuwe uitdagingen.
Mag ik u bedanken? Gewoon omdat ik dat graag wil en omdat ik het zo voel!

Bedenk dat mijn vertrek het beginpunt is van mooie nieuwe ideeën!

Succes Yvo!



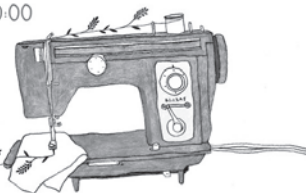
**Zonnepanelen:
een slimme investering!**

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

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



**December stress ?
Heeft uw hond "vuurwerkpilltjes" nodig?
Is uw hond angstig voor harde knallen ?**

**Maak dan nog vóór de Kerst een afspraak
voor een vuurwerkconsult.**

Meer info: www.dierenklinieklent.nl

Dierenkliniek Lent T. 024 360 64 22



CHIROPRO
gezond in beweging met chiropractie

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

**Rug- en nekpijn
Hoofdpijn
Hernia / ischias
Sportblessures**

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

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

Edith Piafstraat 110c 1e Lent

Repair Café Nijmegen-Noord

“Er gebeuren hier soms kleine wonderen!”

Iedere maand wordt in Nijmegen-Noord het Repair Café gehouden. Dit gebeurt om en om in De Klif in Oosterhout en in De Ster in Lent. Op zaterdag 23 november bezocht Lentse Lucht het Repair Café in Lent.

Het is een gezellige bedoening in de hal van De Ster. Bij het inschrijftafeltje van Rob Kropman staat een lange rij gasten. “Ik doe de registratie en de eerste triage,” vertelt Kropman. “Het Repair Café in Lent is gemakkelijk bereikbaar en wordt altijd erg goed bezocht. Mensen weten ons te vinden, vaak met onwaarschijnlijk oude spullen. Wij kijken of we er nog wat mee kunnen doen en mensen bepalen zelf hoeveel ze aan bijdrage willen geven.”

Aan Kropman's tafeltje staat een mevrouw met een bandrecorder uit 1966. “Ik ben hier al eens eerder geweest met een koffiemolen,” vertelt ze. “Heel apart, de reparateur raakte die koffiemolen alleen maar aan en hij deed het weer. Het leek wel een soort reiki!”

“Ja, er gebeuren hier soms kleine wonderen,” grinnikt Kropman. “Onze vrijwilligers hebben magische handen!”

De acht vrijwilligers die vandaag aan de slag zijn, hebben die handen meer dan vol. Joan Dorissen, 66 jaar, buigt zich over een fiets. “Ik gebruik de fiets iedere dag om naar school te gaan,” vertelt Emir, de jonge eigenaar van de fiets. “De ketting ligt er af en er zitten spaken los. Maar ik moet nu eerst naar huis de schroefjes zoeken die erbij horen, anders kunnen ze het hier niet oplossen. En een fietsenmaker is duur!”

Dorissen heeft in de vijf jaar dat hij werkt voor het Repair Café van alles voorbij zien komen. “Tegenwoordig zien we ook vaak apparaten van bijvoorbeeld Lidl of Aldi. Goedkope troep uit China, zonder garantie erop. Dat soort dingen kun-

nen we soms niet eens uit elkaar halen, laat staan repareren. Dat is ook heel slecht voor het milieu natuurlijk!”

Even verderop zit moeder Clarence te sleutelen aan een speelgoedautootje van haar zoontje. Dit doet ze onder begeleiding van de heer Popalyar, oorspronkelijk afkomstig uit Afghanistan en al twee jaar actief voor het Repair Café. Hannie Tanahatoe zit achter de naaimachine. Zij is al vanaf het begin van het Repair Café in Nijmegen-Noord (in 2015) de vaste kledingreparateur en is nu bezig met een winterjas van een meisje uit Arnhem-Zuid.

“Mensen, het tempo moet omhoog!” roept Rob Kropman rond half vier. Een kapot broodrooster, een hengelspel met kikkers, een Leeuwenstein naaimachine, een oven, een rol-lator (“Niet van mij hoor, maar van m'n man!”), een lamp van bamboestaven met kleine lichtjes erop; zie hier een kleine greep uit de voorwerpen die nog wachten op behandeling.

“Naast het herstellen van spullen, is het café bedoeld voor de sociale cohesie in de buurt,” vertelt de heer Tanahatoe, één van de pioniers van het eerste uur. “Iedereen is welkom, ook om gewoon een praatje te maken. We zitten te springen om meer vrijwilligers. Dus iedereen die iets kan met elektronica, kledingreparatie of op een andere manier handig is, nodigen wij van harte uit zich te melden.”

Voor meer informatie: <https://www.repaircafenijmegen.nl/noord>

TEKST: JOLANDA BRUNNEKREEF; BEELD: JORG VERWEIJ



Nieuw Leven

Wilma Hartogsveld, predikant en Viktor Bulthuis, pastor, denken ieder op een eigen wijze na over wat Nieuw Leven in Lent kan betekenen.



Werk in uitvoering

Toen ik een jaar of twaalf was verhuisden we naar een nieuwbouwwijk in Hengelo (Overijssel). Ik vond het geweldig om na schooltijd op 'de bouw' rond te lopen en in de huizen in aanbouw te fantaseren over hoe het eruit zou gaan zien en wie er zou komen wonen. Zo'n straat zonder straatlantaarns, waar nog geen klinkers in liggen en geen trottoir te vinden is. De helft van de huizen al klaar, soms net bewoond. De andere helft nog kaal, onaf.

Tegenwoordig vind ik het maar onhandig als ik met mijn attenties en folders van de Vierplek struikelend en in het donker mijn weg door de nieuwbouw probeer te vinden. Straatnamen en huisnummers zijn vaak nog afwezig. Ik heb alleen een lijstje met namen en soms met nog niet bestaande adressen. Werk in uitvoering.

En toch ervaar ik nog steeds het verwachtingsvolle van zo'n nieuwe wijk, zo'n nieuw begin. Ik zie het in de ogen die oplichten in de door de verhuizing wat vermoeide gezichten van de veelal jonge nieuwe bewoners. Ik hoor het tijdens de korte gesprekjes die we aan de deur hebben. Een enkele keer word ik binnen gevraagd. "Sorry voor de troep, veel zit nog in dozen." Dan hoor ik dat ze daar voor het eerst gaan samenwonen, of dat er een kindje op komst is en dat ze dus extra blij zijn met hun nieuwe plek.

Toen ik een jaar of twaalf was keek ik enorm uit naar de feestdagen in december. Achter de ramen van de nieuwbouwwijk om ons heen zag ik kerstboomlampjes fonkelen.

Voor het eerst in de net geschilderde kamer, vol verwachting op wat nog komen zou.

In de school die bij gebrek aan een eigen gebouw dienst deed als kerk, luisterde ik naar het verhaal over een nieuw begin. Over een kind dat werd geboren, niet in een warm gezellig huis, maar in een armzalige stal. Zijn ouders waren evengoed blij en gelukkig. Net als de herders, engelen en koningen. En ook wij mochten blij zijn, vertelde de dominee. Met de geboorte van dit kind was het een stuk lichter geworden in de wereld. Vrede op aarde zongen we en ik was nog te jong om me af te vragen hoe en wanneer die vrede dan wel aan zou breken.

Sinds ik dominee ben is kerst vooral een tijd van werk aan de winkel én een prachtig feest van een nieuw begin. Op mijn tocht door de donkere straten van de nieuwbouw bedenk ik dat het kindje in de kribbe misschien wel meer te maken heeft met een nieuwbouwstraat met huizen in steigers, dan met een prachtig ingericht huis met een mooie boom en goed gevulde tafel.

Werk in uitvoering, vertelt dit kind ons. Hij kan het niet lichter maken in deze wereld als wij geen oog en oor hebben voor hem. Dit nieuwe begin is een krachtige uitnodiging om met elkaar te zoeken naar hoop, geloof en liefde, hier en nu.

Wilma Hartogsveld, predikant en pionier van de Vierplek
www.4-plek.nl

Kerstmis, feest van dankbaarheid en vertrouwen

Weinig gebeurtenissen zijn zo levensveranderend als de geboorte van een kind. Het ontvangen van nieuw leven roept blijdschap, dankbaarheid, ontroering, hoop, zorgzaamheid en liefde op. Maar ook de ouders zelf krijgen een nieuw leven: ze krijgen er een identiteit bij. Want ouder blijf je je leven lang.

In mijn gesprekken als pastor met jonge ouders ervaar ik dat rond de geboorte van een kind behalve een geluksgevoel ook andere emoties een rol kunnen spelen, zoals angst, zorg en verdriet. Als het veel pijn en moeite heeft gekost om zwanger te worden, als hun kindje of zichzelf acute medische zorg nodig hebben, als ziekte of verlies in de familie- of vriendenkring het geluk van de geboorte heeft overschaduwd. De geboorte van een kind maakt je als ouder bewust van de kwetsbaarheid van het leven, ook dat van jouzelf.

Toch overheerst bij veel jonge ouders het gevoel van dankbaarheid. En dat is niet zo verwonderlijk. Het besef dat wat wij hebben en zijn het karakter van een geschenk heeft, zit diep in de menselijke natuur. Ooit beschreef de filosoof Ger Groot wat de geboorte van zijn eerste kind met hem deed. Naar eigen zeggen geloofde hij niet in een Gever, en toch wist hij: ons kind is niet het maaksel van ons als ouders, het is ons geschonken. Die dankbaarheid voor het leven willen jonge ouders graag op hun kinderen overdragen. Daarnaast hoor ik hen vaak zeggen dat ze hun kind willen leren om vertrouwen te geven en te ontvangen. Vertrouwen is broodnodig, want een kind wordt natuurlijk niet alleen door de ouders opgevoed. Ook familie en vrienden, leraren en latere

collega's, ja de hele maatschappij doet een duit in het zakje. Maar ook het ouderschap zelf is een oefening in vertrouwen. Zonder het basisvertrouwen dat je kind zijn weg wel zal vinden kun je immers geen ouder zijn.

Met Kerstmis vieren we de geboorte van het Kind van Bethlehem. Veel mensen dromen dan weg bij het idyllische stalletje in de kerk of thuis. Toch maken ook Maria en Jozef en de kleine Jezus mee wat veel ouders moeten meemaken: blijdschap en dankbaarheid, maar ook angst en zorg. Na de geboorte van het kindje, ver weg van alle comfort, moeten ze de wijk nemen naar Egypte, omdat een jaloerse vorst heeft vernomen dat het om een koningskind gaat. Eenmaal weer thuis groeit het kind op tot een eigenwijze puber, die drie dagen zoek is omdat hij liever in de tempel met wijze mannen kletst dan dat hij zich druk maakt om zijn dodelijk ongeruste ouders. Kortom, ook Maria en Jozef ervaren dat hun kind niet alleen van hen is, maar ook van de wereld, en dat het uiteindelijk op vertrouwen aankomt.

Kerstmis is het feest van dankbaarheid om het nieuwe leven dat ons mensen gegund wordt in de gedaante van het Kind van Bethlehem. Maar ook het feest van vertrouwen in het leven. Die dankbaarheid en dat vertrouwen wens ik iedereen in onze mooie omgeving toe, in het bijzonder alle jonge ouders!

Victor Bulthuis, pastor R.K. parochie H. Maria Magdalena
Telefoon: 0488 - 452 653
E-mail: vbulthuis@rkparochiemariamagdalena.nl





Word de mooiste
versie van jezelf

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

*Mooi
talent*

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

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

landwinkel[®]
De Woerdt

Altijd wat te beleven:
Fairs - Appelplukdagen
Klompenpad - Excursies



Woerdsestraat 4, Ressen - T: 0481-464027
E: info@dewoerdt.nl **www.dewoerdt.nl**



't Stoepje Aart en Evelien. Elke woensdag op de markt in LENT

**ELKE WEEK IN DE RECLAME 1 AMBACHTELIJK BROOD VOOR
MAAR €2,- (VOLKOREN, MEERGRANEN, WALDKORN)**

LAAT DEZE ADVERTENTIE ZIEN EN KRIIG 1 HAVERKOEK GRATIS



Thuis in het Rijk van Nijmegen

Met meer dan 30 jaar ervaring in het Rijk van Nijmegen kennen we zo'n beetje iedere straat, steegje en laan. Uw garantie voor een zorgvuldig advies over welke woning aansluit bij uw persoonlijke woonwens. Door lokale markt- en mediakennis weten wij precies hoe wij uw woning bij verkoop in het juiste daglicht moeten zetten.

Meer weten? Neem dan contact op met Onno Disveld of Juliëtte van Anken.



Pontanusstraat 1 | 6524 HA Nijmegen | 024 - 322 36 26 | info@vananken.nl | www.vananken.nl

LENTSE WOLKJES

Zangles net even anders. Proefles in januari voor € 10,00! Zoek je meer durf en vrijheid in het zingen? Of heb je moeite met goede ademverdeling, hoge noten, of last van heesheid? Kom en ontdek je mogelijkheden. Anne-Marie ter Beke, 06 2313 6576, www.zangschoolzingjezelf.nl

Jos Rensen, de goed gestemde pianostemmer; is ruim 35 jaar dé vakman voor uw piano. Bel 06 2383 7559 voor een afspraak. Ook voor de juiste toon in tweedehands piano's. Uw goede stemming is een piano waard en uw piano een goede stemming! www.rensenpianoservice.nl

Bridgen op de dinsdagavond van 19.30 - 23.00 uur in De Open Hof in Lent. Wij zijn een kleine en laagdrempelige bridgeclub, waar het spelplezier voorop staat. Geef u op bij clubsecretaris Hilde van Koolwijk, 024 322 9649. Zie ook onze website: www.nbbclubsites.nl/club/15012/.

Schaken in De Zon in de winter. Caféschaken elke woensdagavond vanaf 20.30 uur. Schaakgenietschap de Lentse Lopers.

Druk en tóch lekker, gezond en verantwoord eten? Om de twee weken op dinsdagavond is er huiskamerrestaurant bij woongemeenschap Eikpunt. Schuif gezellig aan (**ook alleen**) of neem je portie(s) mee! Kosten € 7,00 / 9,50. Kind 50%. Di 7 & 21 jan. en 4 febr. www.lovinglywholesome.nl/huiskamerrestaurant

Psst: Lovingly Wholesome (van 't huiskamerrestaurant) doet ook **catering!** Iets voor jou? Unieke, verfijnde en verrassende hapjes, taarten, lunches en diners. Zakelijk én particulier. Met verantwoorde ingrediënten en altijd zo dat ook minder avontuurlijke eters genieten. Vragen? Proeven? anneke@lovinglywholesome.nl of 06 3806 2009.

Dansend het nieuwe jaar in bij **Salsadansschool Aguanilé.** Wij starten in januari weer nieuwe beginnersgroepen. Kijk op onze Facebookpagina of op de website www.aguanile.nl voor meer info.

SPITS!... de kerktoeren van Lent. En tegenwoordig ook zo mooi verlicht. Is het u al opgevallen? Kijk eens opzij als u er langs komt of loop gerust eens binnen. Verder zijn wij op zoek naar vrijwilligers die enveloppen willen rondbrengen voor Kerkbalans, 06 8367 6086.

Goede voornemens? Zorg goed voor jezelf in 2020!

Gun jezelf een moment van aandacht, rust en ontspanning. Gun jezelf een heerlijke massage. www.massagepraktijkpantarhei.nl voor intuïtieve, sport- en ontspanningsmassage. Info liefst per mail: mieke@massagepraktijkpantarhei.nl of 06 3747 1979.

Dag mooie, drukke vrouw. Ervaar je stress? Woon je in je hoofd? Heb je lichamelijke klachten? Je lichaam heeft alle antwoorden. Met aandachtige aanraking, liefdevolle aandacht en intuïtieve vragen hervind jij jouw Zachte Kracht d.m.v. massagetherapie in Lent. Vergoeding mogelijk. Sijtje Princen, 06 488 56967, www.zachtekracht.nu

Heb je **pijn- of stressklachten?** Ben je uit balans? Of wil je gewoon heerlijk ontspannen? Uit Handen, praktijk voor massage en bewustwording, masseert met aandacht, effectief en professioneel. O.a. lomi lomi massage, holistische-, sport- en ontspanningsmassage. praktijkuithanden.nl, 06 1999 9547, uithanden@gmail.com

Toe aan ontspanning of last van lichamelijke klachten?

Laat je lichaam en geest weer in balans brengen met acupressuurmassage. Sessie 60 min. € 35,00, 90 min. € 50,00. MeanderenBalans Nijmegen-Noord, 024 329 4880, www.oudersenbalans.nl

Cursus intuïtieve ontwikkeling in Eikpunt. Werk in 11 lessen aan je intuïtieve en persoonlijke ontwikkeling. In januari starten er nieuwe basiscursussen in Lent en Nijmegen. Gratis proefles op 4 januari. Meer informatie op www.intuitiesftraject.nl.

Op zoek naar een leuk kado? Geef een kadobon voor een massage! Mijn massages zijn een combinatie van Ayurveda, Thaise massage, Healing. Je kunt het natuurlijk ook jezelf kado doen. Ik geef ook massagetrainingen in een kleine groep. www.lifecircle.nl, 06 3601 1445

Dynamische en Lichte Hatha Yoga. Yoga, een uurtje met en voor jezelf. De lessen zijn in De Ster. Er zijn nog enkele plekken vrij. Zie hiervoor de website www.yogalonneke.nl of neem contact op via info@yogalonneke.nl of 06 3615 9692.

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.

15.000 m² woonplezier onder één dak



OPENINGSTIJDEN:

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

Jansen

EST. 1966
 totaal wonen

Voor sfeervolle meubels, keukens,
 slaapkamers, woontextiel en
 accessoires kijk op

jansentotaalwonen.nl  

✓ Karstraat 95 Huissen

✓ 7 dagen per week open!

✓ 026-326 99 00

★★★★★ 9.1/10 klantwaardering



OSTEOPATHIE

LENT

Frankrijkstraat 141
 024 203 0216
osteopathie-lent.nl



**id by
 aimee**

interieuradvies op maat

-  ontwerp
-  kleuradvies
-  lichtplan
-  meubelplan
-  styling
-  maatwerk

Neem vrijblijvend contact op

info@idbyaimee.com 06 - 42 30 13 16

www.idbyaimee.com



Albert Heijn Bemmels

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.ahbemmels.nl
 Buitengracht 2, 6681 JJ Bemmels T: 0481-451100

Vissen in de Waal

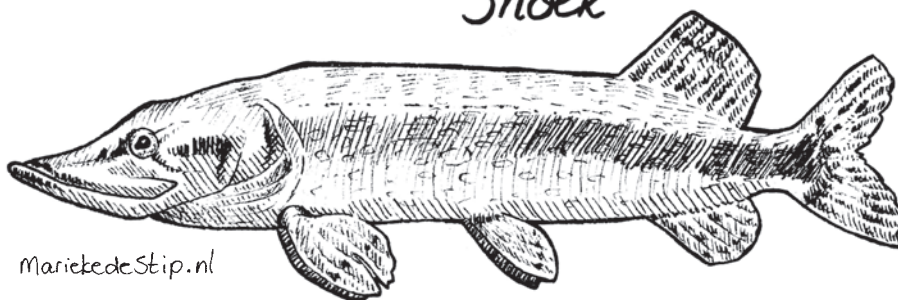
De eerste bewoners van deze streek waren jagers/verzamelaars. Ze vestigden zich hier definitief na de laatste ijstijd. Vis was een belangrijk onderdeel van hun menu. Met lokale materialen maakten ze effectieve hulpmiddelen voor de vangst, zoals visfukken van gevlochten wilgentenen. De eerste schriftelijke vermeldingen van riviervis zijn van de Romeinse dichter Ausonius. Hij roemde in de vierde eeuw na Christus de zalm en de baars uit de Rijn. Op de Hunerberg in Nijmegen-Oost vonden archeologen de overblijfselen van een rijk banket waaraan Romeinse officieren zich tegoed hadden gedaan. Twaalf vissoorten, hoogstwaarschijnlijk gevangen in de Waal, werden geïdentificeerd waaronder zalm, steur, meerval, paling, snoek en baars.

Nog niet zo heel lang geleden was vis een belangrijke voedselbron voor mensen die langs de rivier woonden. In elk dorp waren wel beroepsvissers te vinden en ook door boeren en arbeiders werd regelmatig gevestigd. Men viste met fukken en sleepnetten. Veel mensen werkten met behulp van vissersboten terwijl ook veel mensen werk vonden in de visverwerking. Dat er indertijd zoveel vis gevangen werd had te maken met het gedrag van de vissen. Een aantal soorten behoorde tot de trekvis die vanuit de zee landinwaarts zwommen om vervolgens in de rivieren te

MariekedeStip.nl

paaieren en eieren te leggen. Na enkele jaren zwommen de kleine visjes weer naar zee om soms duizenden kilometers verder op te groeien tot volwassen dieren. Een voorbeeld van zo'n vissoort is de zalm. De paling is ook een trekvis maar die doet het precies andersom. Vanuit poldersloten en beken gaan palingen via de grote rivieren naar zee om daar te paaieren. De nakomelingen, glas-aaltjes genoemd, komen na twee jaar weer terug en zwemmen vanuit zee de rivieren weer op om daar volwassen te worden. De professionele riviervissers profiteerden vooral van de doortrekkende vissen. Het trekken werd in de loop der tijd voor de vissen steeds lastiger vanwege allerlei opgeworpen barrières. De laatste tijd worden er steeds meer vistrappen gebouwd op plaatsen waar het trekken onmogelijk was geworden zoals bij dammen, stuwen en sluizen. De meest recente is onlangs bij Doesburg gerealiseerd, tussen de IJssel en de Oude IJssel. Hier werd een hoogtevverschil van vijf meter overbrugd. De vissen die zich voor hun voortplanting niet hoeven te verplaatsen worden

Snoek



'standvissen' genoemd. Snoek, baars, blankvoorn en meerval behoren tot deze groep. Standvissen doen het van oudsher goed in de Waal. Door het intensieve scheepvaartverkeer en de steeds zwaardere scheepsmotoren is het voor de standvissen wel moeilijker geworden om zich voort te planten. Gelukkig zijn er recent meerdere nevengeulen aangelegd en bij Tiel loopt een experiment met dwarsdammen. Dit zijn kribben die niet haaks op de rivieroever staan, zoals rond Nijmegen. Ze liggen er parallel aan zodat tussen de dwarsdammen en de oevers een relatief rustig gebied ontstaat. Voor de standvissen zijn deze ingrepen gunstig want op deze plekken kunnen ze zich min of meer ongestoord voortplanten. In museum De Bastei aan de Waalkade in Nijmegen is momenteel een sfeervolle interactieve familietentoonstelling te zien over de vissoorten in de Waal en hoe de mensen er de afgelopen eeuwen van hebben geprofiteerd. De expositie loopt nog tot eind januari. Meer weten? Zie www.debastei.nl.

TEKST: JOHANNES; ILLUSTRATIE: MARIEKE VAN STIPPENT



Tuinontwerp, realisatiebegeleiding en onderhoud

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



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 - 309 45 03



- Espérance, ruim 12,5 jaar specialist in medische echo's in de zwangerschap
- IN THERMION 1^e verdieping, route 5
- Verwijsformulier via verloskundige of gynaecoloog
- Vergoed door alle zorgverzekeraars

www.esperance-arnhem.nl
Thermionpark 11, Lent



CLUBSPORT.NL

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

Mieke Stapelkamp

*Fysiotherapie
Oedeemtherapie
Bowen
Fascietechnieken*

De combinatie van Oost en West

Het Buske 79 Lent 024 3882882 www.miekestapelkamp.nl

VERBINDEN VERVULLEN VERRASSEN VERWENNEN

FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

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: Fort Lent. Een plek om alles te vergeten en om nooit meer te vergeten.

FORT LENT
Bemmelsedijk 4
6663 KZ 024 3231746

Lent (Nijmegen)
www.fortlent.nl
info@fortlent.nl

Schoenmakerij Tweehuysen

1933 – 2018

85 jaar

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

Dichterbij dan u denkt!



Drukkerij Van der Weerd
Koopmansweg 2, 6515 AL Nijmegen (Oosterhout)
t [024] 34 88 310 info@drukkerijvanderweerd.nl
www.drukkerijvanderweerd.nl



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

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

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT

 DE OPSTAP	 BEWEGING	 COMPUTER	 CREATIVITEIT	 INTUITIEVE ONTWIKKELING	 KENNIS & CULTUUR	 TALEN	 MEER CURSUSSEN
---	--	--	--	---	---	---	--

www.deopstap-nijmegen.nl

BY ILSE
SCHOONHEID OP MAAT
PRAKTIJK VOOR
HUIDVERZORGING & HUIDVERBETERING



**HEEFT U UW
AFSPRAAK AL
GEMAAKT?**

Ik hoop u snel te mogen
ontvangen in mijn praktijk op
het eiland 'Veur- Lent'

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



mansan
natural health & beauty

ZWANGER+ONGEMAKKEN?
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



I N B E E L D

Rick Reijntjes

Zonder vormgever Rick Reijntjes (46) zou de Lentse Lucht er nu heel anders hebben uitgezien. Binnenkort stopt hij wegens verhuizing naar elders met zijn werkzaamheden voor de Lentse Lucht. Het is een goed moment om stil te staan bij zijn activiteiten binnen de redactie in de afgelopen jaren.

Hoe ben je in aanraking gekomen met de Lentse Lucht?

"Vijf jaar geleden zijn we vanuit Oosterhout verhuisd naar de Lentse wijk PlantjeVlag. We woonden er nog maar net toen de Lentse Lucht op de deurmat viel. Mijn oog viel direct op een advertentie waarin een vormgever gevraagd werd en waarop ik reageerde. Een jaar lang heb ik nog samengewerkt met de vorige vormgever, Douwe Hoen-dervanger. Toen hij definitief vertrok kon ik de vormgeving helemaal op mijn manier doen. 'Mijn' eerste nummer kwam uit in juni 2015."

Wat is er sinds jouw komst veranderd?

"De grootste verandering voltrok zich op de cover in het decembernummer van 2015. Fotograaf Roos d'Hont stuurde een foto in van een Lentenaar die op de rug gefotografeerd was en die zich bezig hield met het redden van bootvluchtelingen uit de Middellandse Zee door middel van een telefonische alarmcentrale. Ik besloot deze foto in zijn geheel op de voorpagina te plaatsen. Het was meer uit nood geboren want dit was de enige goede staande foto voor dat nummer die ik ter beschikking had. Vanaf die tijd hebben we steeds een grote paginavullende foto voor de voorpagina gebruikt. Ik ben een liefhebber van rust en ruimte in een blad. Liever plaats ik één grote foto in plaats van een paar kleintjes. De valkuil van veel wijkbladen is dat ze te veel tekst en foto's in het blad willen proppen waardoor het snel onrustig wordt."

**Ik ben een
liefhebber
van rust
en ruimte
in een blad**



Heb je altijd voldoende tijd kunnen vinden voor de Lentse Lucht?

"Ik deed de Lentse Lucht naast mijn baan van 16 uur per week bij ACSI, een uitgever van campinggidsen. Het prettige van de Lentse Lucht was dat ik mijn ziel en zaligheid erin kwijt kon. Verder ben ik huisman en speel ik in een band. In de jaren negentig speelde ik als drummer in de band Magic Fish. Een jaar geleden gaven we in de DRU in Ulft een reünieconcert voor een uitverkochte zaal. Sinds drie maanden zit ik in een nieuwe band, Sugar & Spikes. We zijn momenteel een CD aan het opnemen. Daarnaast ben ik actief als zelfstandig vormgever."

Hoe ziet je toekomst er uit?

"We hebben een stuk grond gekocht in Hornhuizen in Groningen en ons huis in Lent inmiddels verkocht. Hoewel we hier fantastisch wonen hadden we toch meer behoefte aan rust en ruimte. We gaan daar een nieuw huis bouwen en willen er een 'tiny house' bij voor de verhuur. Hornhuizen telt ongeveer 120 inwoners. Er is daar een kunstenaarscafé dat zich profileert als werkplek voor denkers, makers en praters. Ik denk dat we daar snel onze draai vinden maar ik ga de Lentse Lucht zeker missen."