

LENTSE

LUCHT

ALLES ANDERS DAN ANDERS

MARGOT RIBBERINK's
klimaatinspiratie

JOHAN BAGGERMAN's
reddende optimisme

LENTSE KERSTSFEER
in beeld

AAN LENTSE LUCHT WERKEN MEE



Martin Bos



Karliën den Blanken



Marije Braakman



Jolanda Brunnekeef



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Gerco Hiddink



Sjaan Huisman



Henry Jansen



Janneke Jansen



Mirre Janssen



Marc Jeuken



Rein Koning



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Jeroen Naus



Marloes Müller



Paul Reuling



Lenny Rijken



Brigitte Rutten



Léonie
Schuijt-Overgoor



Marieke van Stippent



Jorg Verweij



Gabi Verzuu



Marion Zwart

Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

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



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

HOOP

UIT DE LUCHT

Voor u ligt al weer de eerste Lentse Lucht van 2021. Inmiddels kijken we terug op een bewogen jaar. De wereld was in rep en roer vanwege de coronapandemie. Ook Lent ontsnapte er niet aan. In het maartnummer van Lentse Lucht wijdde huisarts Floris van de Laar zijn column al aan het vermaledijde virus. Corona was op dat moment nog niet tot in Lent doorgedrongen. "Mocht het virus Lent naderen en u denkt besmet te zijn, blijf dan thuis en bel ons", was de boodschap. De rest is geschiedenis. Marloes Müller overdenkt in haar artikel *Alles anders dan anders* wat er in het afgelopen jaar allemaal is veranderd. En dat is veel. Familie-evenementen moesten aangepast worden. Geboortes, huwelijken en uitvaarten werden schrale aftreksels van wat ze hadden moeten zijn. Soms werd van de nood een deugd gemaakt en werd een ludiek tintje gegeven aan een trouwerij, zoals u elders in dit blad kunt zien. Maar er is hoop. In recordtijd is een aantal vaccins in elkaar geknutseld. Misschien kunnen we in het komende jaar ons normale leventje na vaccinatie zelfs wel weer oppakken.

In de column van de huisarts vindt u een tip die heel goed bij deze tijd past. Er wordt een methode beschreven waarbij goede voor-nemens niet in de ijskast belanden. Doe er uw voordeel mee. De mooiste boodschap in deze Lentse Lucht is verpakt in het artikel over Margot Ribberink. Zij refereert aan een recent verschenen Australische film, die ons nu eens niet somber maakt over de klimaatcrisis maar laat zien hoe wij zelf de crisis succesvol te lijf kunnen gaan.



We hopen dat bovenstaande verhalen en de vele andere mooie artikelen in deze aflevering van Lentse Lucht u weer wat hoop bieden in deze donkere dagen. Tot slot wensen alle medewerkers van Lentse Lucht u prettige kerstdagen en een gezond 2021 toe!

TEXST Joop Koopman ★ ILLUSTRATIE Janneke Jansen



Praktijk Grondsteen biedt begeleiding aan volwassenen bij verlies van werk, gezondheid of verlies van naasten

Paulo Kessler
Baumgartenstraat 31 6663LH Lent
praktijkgrondsteen.nl
0642859318

COLOFON

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

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

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

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

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

Drukwerk: Van der Weerd. Oplage: 4.200 exemplaren.

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 12
jan. 2021

VAN DE KINDERREDACTIE



PIM EN ZIJN VUURWERKERVARING

Dit is Pim. Hij is negen jaar en heeft, toen hij zes was, een vuurwerkongeluk gehad. Daarover hebben wij (Janne en Annelou) hem en zijn moeder Karen geïnterviewd.

Wat gebeurde er?

Pim kreeg vuurwerk in zijn kleding toen hij bij een vriendje aan het spelen was. Hij werd naar het ziekenhuis gebracht. Daar dachten ze eerst dat het meeviel, maar later bleek dat het wel ernstig was. Uiteindelijk heeft Pim er een groot litteken op zijn rug aan overgehouden.



Vragen aan Pim

Hoe reageerden kinderen in jouw omgeving op jouw ongeluk?

“Ze vonden het erg wat er gebeurd was en ze waren heel meelevend en zorgzaam. Ik kreeg ook stapels tekeningen van mijn klas.”

Heeft het vuurwerkongeluk nu nog gevolgen voor jou?

“Een klein beetje, soms moet ik er nog aan denken en soms heb ik nog wel last van mijn rug.”

Wat vind je nu van het vuurwerkverbod?

“Wel fijn, want zo’n ongeluk is heel naar. Thuis heeft ook niemand zo veel met vuurwerk. Ik heb bijna nooit vuurwerk afgestoken. Ik vind vuurwerk niet zo bijzonder.”

Vragen aan Karen

Hoe was het voor jou, toen je hoorde dat dit gebeurd was?

“Ik was erg geschrokken. Pim heeft een grote operatie en meerdere ingrepen achter de rug. Hij lijkt nu mooi genezen, maar het kan zijn dat er later toch nog nabehandelingen moeten komen. Door het ziekteverzuim is hij een jaar blijven zitten, maar gelukkig deed zijn beste vriendje dat jaar ook over. Nu kan Pim weer een normaal leven leiden en zit hij op ijshockey. Hij oefent daarvoor samen met zijn broer in de achtertuin stick handling. Pim heeft drie keer in de week training en twee keer in de week een wedstrijd. Als hij sport, dan heeft hij soms nog wel last van zijn rug.”

Hoe vind je dat ouders met kindervuurwerk moeten omgaan?

“Je moet goed opletten, vooral bij die pakketjes die als ‘kindervuurwerk’ worden

verkocht. Dat lijkt onschuldig spul maar dat is het zeker niet! Kijk maar naar Pim. Ongelukken met ‘kindervuurwerk’ kunnen het hele jaar door gebeuren.”

Zijn jullie nu extra voorzichtig?

“We waren altijd al heel voorzichtig met vuurwerk. Ik heb daaraan ook nog nooit één euro uitgegeven. Tijdens oud en nieuw gaan we altijd naar plekken waar (bijna) geen vuurwerk wordt afgestoken. Pim en ik willen jullie het volgende meegeven:

STEEK NOOIT ZOMAAR VUURWERK AF, want elk vuurwerk is een ongeleid projectiel. Ga ook met ‘kindervuurwerk’ voorzichtig om, zo’n ongeluk kan immers iedereen overkomen.”

Nu weet je wat de gevolgen kunnen zijn van vuurwerk; blijf dus voorzichtig!

TEXST Janne en Annelou
BEELD Karen, moeder van Pim

HAMMIE EN SAMMIE STEKEN OUD EN NIEUW IN EEN ANDER JASJE



GELUKKIG & VEILIG **2021**
VOOR ALLE LENTENAREN

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
DYNAMISCH Makelaars



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



15.000 m²
woonplezier
onder
één dak



OPENINGSTIJDEN:

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

Jansen EST. 1966
totaal wonen



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

jansentotaalwonen.nl



TIM HOGENBOSCH

derd. Er is zoveel gebeurd dit jaar, maar het is supertof. Eigenlijk vind ik dit nog mooier dan al die andere prijzen.”

De Beestenbrigade is een programma waar jij met kinderen natuurexcursies onderneemt. Hoe vind je het om met kinderen samen te werken?

“Het blijft spannend. Ik ben boswachter en had nog nooit geacteerd en gepresenteerd. Soms zie je dat ook. De kinderen zijn meestal erg enthousiast en vrolijk. Het zijn elke keer weer andere kinderen, dat verschilt per onderwerp. Soms zijn ze te moe na een schooldag; dan kun je minder ondernemen. Maar het gaat steeds beter. De resultaten van de laatste afleveringen zijn echt naar mijn zin.”

Wil je altijd al een tv-programma maken?

“Toen ik 11-12 jaar oud was keek ik graag naar Telekids en Rembo&Rembo en daar genoot ik zo van dat ik toen zelf ook programma's wou maken. En je ziet; ik heb geluk gehad en de kansen gekregen!”

Wat is er zo leuk aan 'boswachter-zijn'?

“Als kind was ik altijd buiten. Ik houd van in de natuur struinen en lekker vies worden. Toen ik acht jaar was, wilde ik boswachter worden. Het geeft gevoel van vrijheid en je ziet zoveel dieren.”

Wat zijn jouw taken en heeft corona daar invloed op?

“Ik ben boswachter publiek, dus ik probeer mensen zoveel mogelijk te bereiken, ook op sociale media. Maar het liefst doe ik excursies voor o.a. basisschoolkinderen. Door corona werk ik veel op de laptop thuis en als ik buiten ben moet ik soms de BOA zijn en mensen aanspreken als ze te weinig afstand houden. Door corona hebben de opnames van Beestenbrigade in het voorjaar stil gelegen, maar we zijn weer volop aan de gang.”

Je hebt veel bereikt. Waar ben je het meest trots op?

“Dan ga ik toch voor de Televizier-Ring. Het is supervet zoals we dat als team hebben bereikt. Maar als ik gekozen zou worden als Nijmegenaar van het jaar, dan vind ik dat de meest eervolle prijs.”

Een bijzondere boswachter

Tim Hogenbosch heeft drie wonderlijke jaren achter de rug. In 2018 werd hij uitgeroepen tot beste twitteraar van het jaar, dit jaar won hij met zijn team de Televizier-Ring voor het kinderprogramma Beestenbrigade. Ook heeft hij samen met Jan Paul Schutten een kinderboek uitgegeven: Tim de kleine boswachter. Sabirin gaat met deze Lentse boswachter in gesprek.

Je zit in de top 3 van de 'Nijmegenaar van het jaar'. Gefeliciteerd! Hoe voelt het dat je bent genomineerd?

“Nou, ik was in het begin nogal overdon-

KERSTKOEKJES BAKKEN

Hallo allemaal. Ik vond de pepernoten zo leuk dat ik nog een recept (uit leukerecepten.nl) met jullie wilde delen. Dit keer maak ik kerstkoekjes!

Ingrediënten

175 gr bloem
100 gr koude boter
150 gr lichte basterdsuiker
1 eierdooier
Snufjes zout, gember en kaneel



Aan de slag

Doe de basterdsuiker in een kom. Snijd de koude boter in stukjes en mix deze door de suiker. Zeef de bloem erbij samen met de snufjes kaneel, gember en zout. Mix deze ingrediënten kort maar krachtig door elkaar tot een egaal deeg. Wikkel dit in folie en leg het ca. 30 minuten in de koelkast. Verwarm de oven voor op 175 graden. Neem dan het deeg uit de koelkast, kneed het kort en rol uit tot ca. 2 mm dikte. Steek met koekvormpjes de kransjes uit en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Als de plaat vol ligt (de koekjes lopen niet uit) dan schuif je de plaat in de oven en bak je de koekjes in ca. 12 minuten goudbruin. Laat ze daarna afkoelen. Je kunt zelf beslissen wat je er als versiering op wilt doen. Veel plezier met het bakken en versieren!

IN GEHEIMTAAL

Annelou heeft een boodschap in geheimtaal geschreven. Wat staat er?

IN GEHEIMTAAL

Orvev nvmhvm,
Drq droovm qfoorv

SVOV URQMV UVVHGWZTVM DVMHVM!

Mznmhv wv prmwviivwzgrv ezm Ovmghv Ofxsg!

Op pagina 15 vind je de oplossing. Veel succes!

A=Z. B=Y. C=X. D=W. E=V. F=U. G=T. H=S. I=R. J=Q. K=P. L=O. M=N.
N=M. O=L. P=K. Q=J. R=I. S=H. T=G. U=F. V=E. W=D. X=C. Y=B EN Z=A.



MARGOT RIBBERINK

VAN HET WEER NAAR HET KLIMAAT

Margot Ribberink. Als je haar naam noemt zeggen mensen: o ja, die leuke weervrouw! Maar weervrouw, dat is verleden tijd. Wat doet ze nu dan, is ze helemaal van 'het weer' afgestapt? Ja en nee. Het gaat haar niet meer om het weer, om een regenbui of zonnetje hier en daar. Het gaat haar om iets belangrijks: het klimaat.

Van 'weer' naar 'klimaat'

Na jarenlang het weerbericht voor een aantal omroepen te hebben gepresenteerd ("dat is niet: met een leuke jurk aan vertellen wat voor weer het morgen wordt, die mensen weten écht waar ze het over hebben...") begon het bij Margot zo'n twintig jaar terug te wringen. Het werd haar steeds duidelijker dat er meer aan de hand was dan een enkele heftige regenbui of heel warme zomer. "Dat was een geleidelijk proces, maar er waren daarin ook momenten waarbij het kwartje viel, momenten die ik me nog goed kan herinneren en die veel indruk op mij hebben gemaakt. Bijvoorbeeld toen ik in 2006 die film van Al Gore over het klimaat zag, *Een ongemakkelijke waarheid*. Toen drong tot me door: er gebeurt iets heel ergs. En ik voelde sterk mijn verantwoordelijkheid, ik dacht: ik ben weervrouw, ik móet vertellen wat er aan de hand is."

Al een jaar of vijftien is Margot inmiddels betrokken bij een groot aantal initiatieven en projecten rondom klimaat en duurzaamheid: Windpark Nijmegen-Betuwe (waar ook een zonnepark zal komen), Nijmegen Green Capital, Stichting Klimaatgesprekken, Operatie Steenbreek, ontwikkelingsorganisatie Cordaid (Margot: "onderwijs voor meisjes is één van de belangrijkste voorwaarden om echt iets te veranderen in de wereld"). Ze geeft lezingen en presentaties over duurzaamheid. Ze stimuleert mensen om na te denken over het klimaat en om concrete stappen te zetten. Vooral over dat laatste is ze erg enthousiast.

Van het podium af

Want Margot maakte nog een belangrijke overgang. Na een aantal jaren op congressen en andere bijeenkomsten steeds weer te vertellen dat het voor het klimaat nu echt vijf voor twaalf is, begon ze sterk het idee te krijgen dat het anders moest. "Ik zag dat mensen zich daar machteloos bij gingen voelen, soms zelfs depressief werden. Ik dacht: ik moet dit anders gaan doen. Niet meer op de tv, van dat podium af en weg met die microfoon. Ik wil mensen echt aanspreken, verbinding maken." Ze ging met mensen praten, liet ze met elkaar praten. Ook over het gevoel dat jouw stapjes niets uitmaken op het grote geheel. "Bij de Stichting Klimaatgesprekken, waar ik klimaatcoach ben, praten mensen in groepjes met elkaar over wat ze kunnen doen, over hun frustraties, maar ook over de dingen waar ze hoop uit putten."

Margot is erg enthousiast over de recente Australische documentaire *2040*: “Een film die oplossingen geeft, dingen die wij nú kunnen veranderen. Films die alleen maar gaan over smeltende poolkappen en hongerige ijsberen werken demotiverend en maken moedeloos. Deze film geeft hoop, laat zien wat je wél kunt doen: je huis isoleren, minder vlees eten, niet zomaar in het vliegtuig stappen, minder spullen kopen.” De film geeft ook voorbeelden uit andere delen van de wereld. “In Bangladesh hebben mensen in dorpen allemaal hun eigen zonnecel. Die zijn aan elkaar geknoopt, zodat ze samen een soort energiebedrijfje vormen en helemaal geen CO2 meer uitstoten. Overal zoeken mensen naar concrete oplossingen, daar haal ik mijn inspiratie uit.”

Overal zoeken mensen naar concrete oplossingen, daar haal ik mijn inspiratie uit

Van tornadojagen naar het noorderlicht

Margot zelf heeft voor het klimaat een grote passie opgegeven: tornadojagen in de VS. Want vliegen doet ze niet meer. Wat niet wil zeggen dat niemand ooit nog mag vliegen. “Jonge mensen die iets

van de wereld willen zien, ouderen die altijd al een verre reis wilden maken en nu dan eindelijk de gelegenheid krijgen, natuurlijk mag dat nog. Maar ga niet klakkeloos en zonder nadenken dat vliegtuig in.” Zelf heeft

ze inmiddels heel wat van de wereld gezien, vliegen hoeft niet meer zo nodig. Alleen het noorderlicht, dat wil ze ooit nog eens zien, ze blijft meteoroloog. Maar dat kan gelukkig prima met de trein...

TEST Marijke Munnichs ★ BEELD Marc Jeuken

DRIVE-BY RECEPTIE

Danique en Luuk Sanders hebben hun bruiloft coronaproof aangepakt met een drive-by receptie.



BEELD Marion Zwart



Word de mooiste versie van jezelf

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

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

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



"Uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



FINANCIËEL EXPERTS IN DE WIJK STAAN KLAAR

ZORG EN WELZIJN

“We verwachten dat het aantal adviesvragen in de loop van 2021 toeneemt”, vertelt Winny Eijbersen, financieel expert in de wijk vanuit Bindkracht10. Ze is herstellende van corona en net weer aan het werk. Winny geeft samen met Daphne Hendriks, financieel expert bij Bureau Schuldhulpverlening van de gemeente, één dag in de week bij Stip in Thermion advies over geldzaken.

Een nieuwe groep mensen kan, als gevolg van corona, te maken krijgen met geldzorgen. “Nu kloppen er nog geen extra mensen bij ons aan, maar het aantal mensen dat dreigt in de financiële problemen te komen groeit”, aldus Winny. “In Noord zijn flexwerkers, zzp’ers en jongeren zonder vast contract kwetsbaar. Mensen die vaak korter of geen recht op een WW-uitkering hebben.”

“Vaak zie je dat vaste lasten niet meer in balans zijn met het inkomen”, zegt Daphne. “Sommigen hebben hypotheek en kunnen ook geen andere woning krijgen.” Winny sprak veel aanvragers van de Tijdelijke overbruggingsregeling voor zelfstandig ondernemers (Tozo), die loopt tot juni 2021. “Sommige ondernemers gaan het niet redden. Een deel wil ander werk zoeken, een ander sluit de ogen. Een bedrijf is moeilijk loslaten. Ook al krijg je Tozo, eerder verdiende je misschien meer en komen de inkomsten en uitgaven nu niet meer overeen.”

“Veel mensen spreken eerst hun reserves aan en lenen bij vrienden en familie, wat zwaar kan drukken”, vertelt Daphne. Winny, zelf ervaringsdeskundige, benoemt dat een schuld kan beginnen met één rekening niet kunnen betalen. “Dan een betalingsregeling afspreken met de schuldeiser. Dat geeft even rust, maar vaak lukt het niet om dit te betalen. Daarnaast komen er administratie-, incasso- en deurwaarderskosten bij. Je schuld kan zo verviervoudigen.”



*Hoe eerder je aanklopt,
hoe sneller je weer
ontspannen kunt leven*

“Door stress kunnen mensen moeilijker handelen. Soms lukt het mensen niet meer om de post te openen en de administratie te ordenen”, aldus Daphne. “Op het hebben van geldproblemen rust enorme schaamte”, weet Winny. “Dat leidt er toe dat mensen lang met schulden zitten. Gemiddeld is dat vijf jaar. De constante schaamte en angst kunnen leiden tot psychische en lichamelijke klachten. Als je altijd goed verdiend hebt, is er vaak een nog grotere drempel. Maar hoe eerder je aanklopt, hoe sneller je weer ontspannen kunt leven.”

De financieel experts bieden eenmalige ondersteuning of een kort adviestraject van maximaal drie maanden. Persoonlijk of door te (video)bellen. Doorverwijzen voor langere ondersteuning kan ook. Je houdt altijd zelf de regie. Je zet samen de inkomsten en uitgaven op een rijtje, ze kijken of je gebruik maakt van alle voorzieningen, bellen eventueel met een deurwaarder. De formulierenbrigade kan helpen met papieren ordenen. Soms kan het sociaal wijkteam, een sociaal raadslid, advocaat, huisarts of psycholoog helpen, of een activiteit via Stip. Daphne en Winny beklemtonen: “Kom bij financiële vragen en geldzorgen zo snel mogelijk langs. Je hoeft je niet te schamen. Ons advies is vrijblijvend, vertrouwelijk en, ook belangrijk, kost niets.”

Afspraak via <https://www.nijmegen.nl/diensten/uitkering-schulden-laag-inkomen/hulp-bij-geldzorgen/> of 024 329 8001.

TEXST Karlien den Blanken ★ BEELD Marion Zwart



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.

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



www.studiohartebeest.com

**STUDIO
HARTEBEEST**



GRAFISCH-ILLUSTRATIEF ONTWERP IN DE RUIMTE

PERSIA ATELIER

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

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

Kom een keer langs of neem contact op via
telefoonnummer 024 8444 112.

Bloemenhof 8, 6663 BL, Nijmegen Lent
Maandag t/m vrijdag 14:00 - 20:00



ESENSA | Saskia van Leendert

Natuurgeneeskunde
Lichaamsgerichte Therapie
Mindfulness

GESPECIALISEERD IN:

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



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

H **INSTALLATIETECHNIEK**
HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

EEN BETER 2021 MET POSITIEVE PSYCHOLOGIE

DE HUISARTS

De feestdagen komen eraan en we naderen het einde van 2020. Wellicht kunt u niet wachten tot 31 december middernacht om dit 'corona-jaar' achter ons te laten. We werden afgelopen jaar geconfronteerd met onzekerheid en de inperking van onze vrijheid. Bij u en ons is hierdoor een beroep gedaan op onze persoonlijke veerkracht.

Veerkracht is een belangrijk thema in de positieve psychologie. Deze relatief nieuwe stroming in psychologie-land legt de nadruk op geestelijke gezondheid in plaats van ziekte. Geestelijke (of mentale) gezondheid en ziekte zijn geen onderdelen van hetzelfde geheel, maar twee dingen die los van elkaar staan. Dit betekent dat mensen zonder mentale ziekte niet altijd ook mentaal gezond zijn. Een goede mentale gezondheid kan wel de kans op het ontstaan van ziektes verkleinen. Aandacht voor uw mentale gezondheid is dus geen over-

bodige luxe, ook wanneer u géén klachten heeft. Maar hoe doe je dat eigenlijk? Mentaal gezond zijn betekent niet dat u zich altijd maar blij of gelukkig zou moeten voelen. Integendeel. Altijd proberen 'gelukkig' te zijn zorgt er voor dat lastige emoties vermeden worden. En lastige emoties horen nu eenmaal bij het leven. Loop er dus niet voor weg, maar maak er juist ruimte voor!

Ook is het belangrijk om te ontspannen en aandacht te hebben voor het moment. Concentreer u op wat u ziet, hoort, voelt, ruikt of proeft. En wees aardig voor uzelf: behandel uzelf zoals u een goede vriend(in) zou behandelen. Bedenk ook dat u niet alles wat u denkt, serieus hoeft te nemen. Ons hoofd produceert dagelijks een hoop gedachten waar we niks aan hebben, zeg maar spam-mail. Gedachten zijn maar zelden waarheden of feiten en het wordt lastig als we ze wel zo behandelen. Het bestempelen van deze niet-helpende gedachten als spam-mail is een manier om er minder last van te hebben.



Tot slot, probeer eens de volgende vraag te beantwoorden: wat is er echt belangrijk voor mij in mijn leven? Besteedt u daar op dit moment wel (voldoende) tijd aan? Voeg de daad bij het woord en maak een plan om meer ruimte te creëren voor de dingen die er echt toe doen. Zet ze bijvoorbeeld op uw lijstje met goede voornemens voor 2021. Mocht u toch nog vastlopen met uw (mentale) gezondheid, dan denkt de POH-GGZ in de huisartsenpraktijk graag met u mee. Zo blijven de goede voornemens niet in de ijskast staan maar krijgen ze een plek in 2021!

TEXST Merijn de Ruijter, POH-GGZ,
Floris van de Laar, huisarts
ILLUSTRATIE Marije Braakman

VAN DE WEBREDACTIE

Gedwongen door de omstandigheden vond de feestelijke bijeenkomst op 21 november plaats in een online sessie, met in totaal 48 enthousiaste mensen uit het hele land. Of ze nu afkomstig waren uit Alphen-Chaam, Wijchen, Maasburen, Didam, Ede, Zwolle, Apeldoorn, Voorst, Delft, Haaren, Best, Venlo, Zuidlaren of Nijmegen: alle deelnemers hebben genoten van de leerzame presentaties en de workshops, de verrassend leuke spelletjes en de ongedwongen sfeer van vrijwilligheid zonder vrijblijvendheid. De begeleiding van de verschillende onderdelen van het programma door non-profitorganisatie 'Mijn Buurtje' was professioneel en ondersteunend.

Zou jij niet eens willen horen hoe anderen erin geslaagd zijn om in de eigen wijk een levendige campagne op te zetten onder de naam #aandachtvoorelkaar? Zou jij niet eens willen leren hoe je het dienstenaanbod uit de buurt actueel en toegankelijk kan houden? Zou

jij niet eens willen helpen om mensen met belangstelling voor een bepaald thema of een bepaalde doelgroep bij elkaar te brengen? Zou jij niet eens een stukje willen schrijven en publiceren over iets leuks dat je hebt meegemaakt? Of een zelfgemaakt filmpje plaatsen op een veel bekeken buurtsite? Zou jij niet eens terug willen kijken op een jaar waarin je een bijdrage hebt geleverd aan het welzijn en de verbondenheid van de mensen in je buurt? Ben jij in het nieuwe jaar niet eens toe aan meer online én offline ontmoetingen met interessante mensen en organisaties uit jouw wijk of dorp?

Sluit je dan aan bij één van de groepen 'buurtverbinders' in Nederland die zich ten doel heeft gesteld om de krachten te bundelen voor meer verbinding in de eigen wijk. Zet jouw vaardigheden en belangstelling dan in om het verschil te maken in een levendige en actieve wijk, waar mensen en organisaties elkaar kennen en gemakkelijk weten te vinden op hét digitale platform in de wijk. Neem dan contact met ons op via webredactie@lentselucht.nl om te bezien hoe je de activiteiten van de huidige beheerders van het Lentse platform kunt uitbreiden in een zelf gekozen richting.

TEXST Rein Koning

VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



**Studenten
krijgen 10%
korting!**

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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



GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl



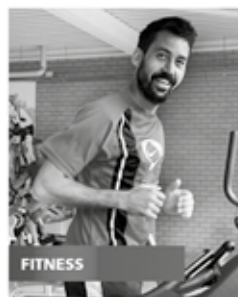
Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

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

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

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en Bemmelen

Kom sporten bij Laco sportcentrum Bemmelen!



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

LENTS ALLERLEI



Nijmeegse filmmakers willen sociaal isolement van ouderen verlichten

Het was halverwege april 2020, een maand na de ingang van de eerste lockdown. De Nijmeegse filmmakers Sonja Willems en Jonathan Oosterhout staken de koppen bij elkaar en bedachten het plan om speciaal voor ouderen in Nijmegen, fietsfilms te gaan maken. Nu, midden in de tweede lockdown, presenteren zij de website Buitenblik (www.buitenblik.com) met daarop verschillende mooie fietsfilms door Nijmegen. Mensen kunnen meefietsen op een fietstrainer of meedoen met de lichte gymnastiekoefeningen die in de films zijn opgenomen, maar dat hoeft niet. De tochten gaan langs de oude bekende straatjes, maar ook aan nieuwe ontwikkelingen in de stad, zoals het stadseiland en het Gezicht van Nijmegen, wordt aandacht besteed. Om de ouderen een hart onder de riem te steken zijn in de films korte videoboodschappen opgenomen van bekende en minder bekende Nijmegenaren. Voor dementerende ouderen zijn er korte versies van 10 tot 15 minuten gemaakt.

ASSpiratie-groep voor (jong)volwassenen uit gemeente Nijmegen

Leven met ASS (Autisme Spectrum Stoornis) te midden van anderen zonder ASS is niet altijd eenvoudig. ASS kan lastig zijn in het dagelijks leven, bijvoorbeeld op het gebied van werk, wonen en in contacten met andere mensen. Vaak roept de diagnose vragen op. Meer informatie over ASS en hoe je hiermee om kunt gaan kan dan helpen. De groep is bedoeld voor (jong)volwassenen met ASS in de leeftijd van 18 tot 35 jaar met een gemiddelde tot hoge intelligentie. Het heeft de voorkeur dat de diagnose ASS gesteld is. De ASSpiratie-groep bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. De cursus start op woensdag 13 januari 2021, en is van 13.30 tot 15.30 uur. De locatie is: Pro Persona, Gebouw De Sterrenberg, Nijmeegsebaan 61, 6525 DX Nijmegen (vergaderzaal 2). De kosten voor deelname zijn € 20,00 (cursusmateriaal). Let op: wij volgende de coronamaatregelen op. Mochten de maatregelen verscherpen dan zullen wij de cursus digitaal geven. Voor meer informatie over de cursus of aanmelding kan je mailen naar Sterker Sociaal Werk via groepswerk@sterker.nl. Vervolgens zal contact opgenomen worden om een datum te prikken voor een kennismakingsgesprek. Daarin kan je vragen stellen en zal meer informatie gegeven worden.

Oplossing geheimtaal (van pagina 7):

Lieve mensen,

Wij willen jullie

HELE FIJNE FEESTDAGEN WENSEN!

Namens de kinderredactie van Lentse Lucht!



Pilates en Total Body training: start het nieuwe jaar goed!

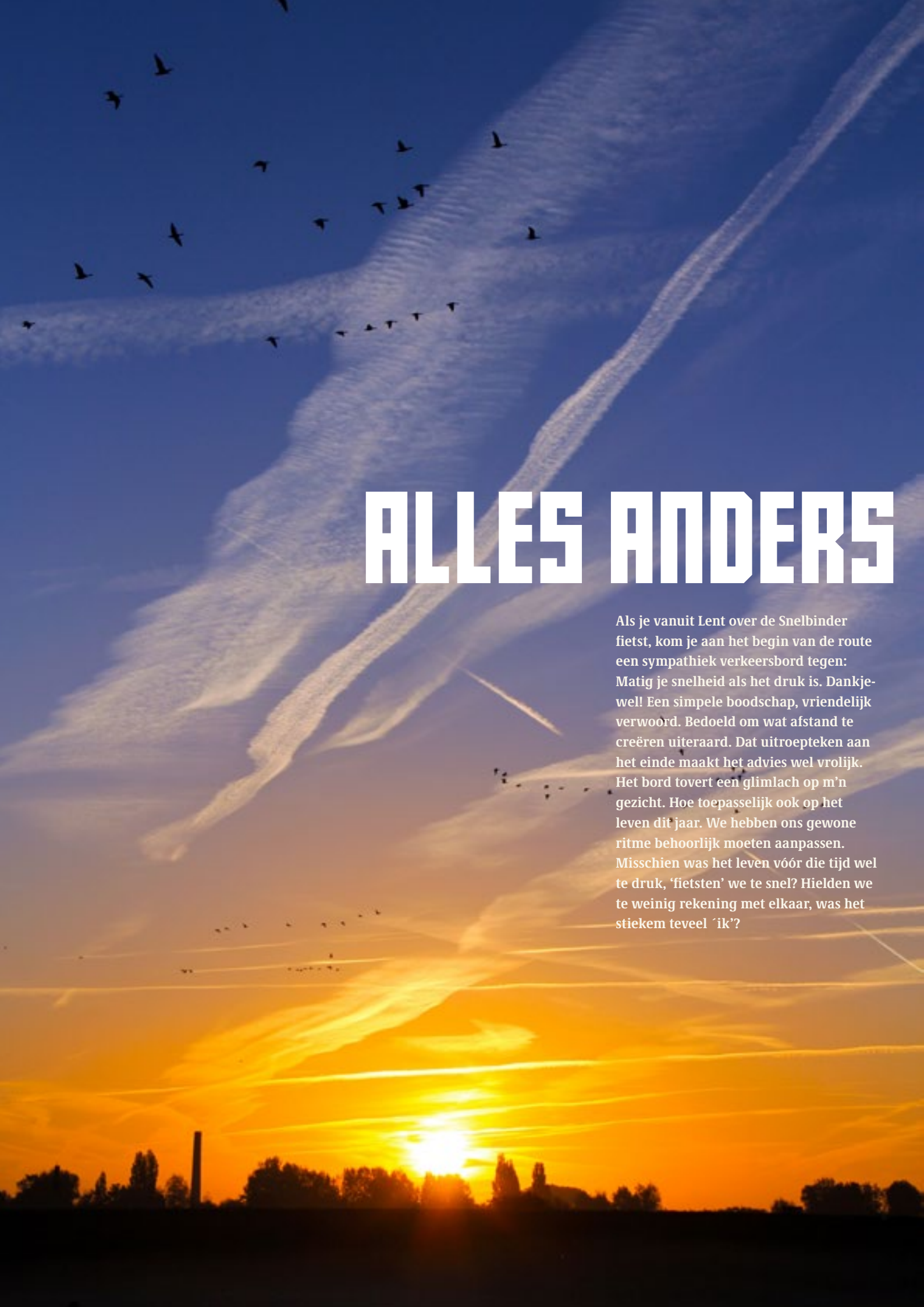
Ook zin om te sporten bij een gezellige (niet commerciële) club? Wij hebben op de vrijdagochtend ruimte voor nieuwe leden! We sporten in De Spil, onder professionele leiding. Op vrijdagochtend ben je welkom van 09.00 tot 10.00 uur voor Total body training of van 10.00 tot 11.00 uur voor een les Pilates. De kosten? Je betaalt per half jaar € 80,00. Kom een keer gratis meedoen. Meld je even aan via SportclubDVOL@gmail.com.

Actie 'Deel je olieballen'

Samen maken we deze decembermaand bijzonder, bijvoorbeeld met de speciale olieballenactie van de Vierplek! In de Open Hof in Lent worden op 31 december heerlijke olieballen gebakken. Je kunt deze bestellen door vóór 26 december een mailtje te sturen naar deeljeoliebol@4-plek.nl. Bij het ophalen van je olieballen krijg je ook een extra zak olieballen mee mét een adres om iemand te verrassen. Alleen olieballen wegbrengen of adressen doorgeven kan ook. Alleen olieballen voor jezelf bestellen kan niet. De olieballen kosten € 1,00 per stuk, vijf olieballen kosten € 4,00. Zie ook www.4-plek.nl.

Kerst in de Vierplek

Iedere zondag zijn er live gestreamde vieringen vanuit één van de kerken van de Vierplek. De diensten zijn te volgen en terug te kijken via de link: <http://viering.4-plek.nl>. Op kerstavond is er een mooie samenwerking tussen de Vierplek en Stadskerk Nijmegen. We houden samen een live gestreamde kerstnachtdienst, om 22.00 uur vanuit de Stevenskerk in Nijmegen. Er is prachtige kerstmuziek met harp, piano, orgel en zang. Voorganger is dominee Wilma Hartogsveld. Meer informatie over de vieringen en decemberacties is te vinden op www.4-plek.nl.



ALLES ANDERS

Als je vanuit Lent over de Snelbinder fietst, kom je aan het begin van de route een sympathiek verkeersbord tegen: Matig je snelheid als het druk is. Dankjewel! Een simpele boodschap, vriendelijk verwoord. Bedoeld om wat afstand te creëren uiteraard. Dat uitroepteken aan het einde maakt het advies wel vrolijk. Het bord tovert een glimlach op m'n gezicht. Hoe toepasselijk ook op het leven dit jaar. We hebben ons gewone ritme behoorlijk moeten aanpassen. Misschien was het leven vóór die tijd wel te druk, 'fietsten' we te snel? Hielden we te weinig rekening met elkaar, was het stiekem teveel 'ik'?



DAN ANDERS

Zo ongeveer alles liep anders dan anders dit jaar. 2020 kan de boeken in als Gekkie, Jaartje koekoek of Gevalletje hallo-heb-je-even. Als de situatie niet zo ernstig was, kon je er nog om grinniken. Alles op losse schroeven, wie verzint zoiets? Maar Het Virus bleek een pittig, grijs, echt wolkje, dat continu erg donker boven het toneel van alledag hing. Verbaasden we ons eerst nog over provincie Wuhan in China, al snel hoorden

we van Noord-Italië. Het woord lockdown deed z'n intrede en de wenkbrauwen gingen omhoog. Zitten die mensen nou echt opgesloten in hun huizen? Zingen ze massaal liedjes vanaf de balkons en rijden de ambulances daar loeiend rond? Vreselijk. Gelukkig is het ver weg...

2020 is het jaar waarin ook in Lent maandenlang heel veel niet gebeurde: Geen kinderen op school, geen verjaardags-, straat- of bruiloftsfeesten, geen gezoen noch geknuffel, geen kapper, film, dinertje of vrolijk geshop, geen dagelijkse ritjes naar het werk (noch files op de Vrouwe Udasingel...). Geen vliegreisjes of andere

trips voorbij de grens, geen geklets bij de koffieautomaat, geen bezoeken aan opa en oma. Geen wandelvierdaagse door ons dorp, geen avondvierdaagse, geen terrasje pakken bij Stroom, Café de Zon, Eten en drinken, Warmoes. Geen Festival op 't Eiland noch De Oversteek, geen DVOL, geen LLTV... enzovoorts, enzoverder! Wat we

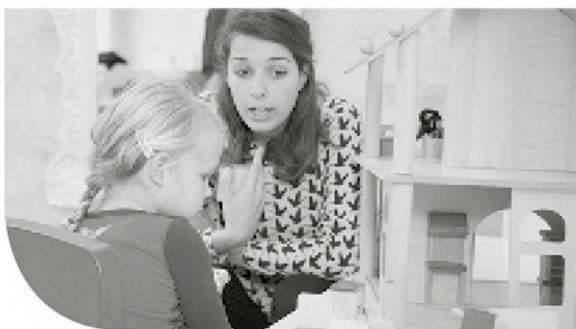
in die maanden wel deden: thuiswerken, lesgeven aan ons eigen kroost of wandelen/fietsen/skaten op de prachtige dijk (zomaar doordeweeks, omdat de zon zo lekker scheen). We lieten de haren groeien of pakten dapper zelf een tondeuse ter hand. Op vakantie herontdekten we ons eigen kikkerland. Thuis bewonderden we het nieuwe Romeinse masker, dronken we koffie-op-afstand en heel wat Lentenaren tuinierden er ronduit lustig op los. Massaal reden we af en aan naar de DAR met auto's vol overbodige huisraad.

Gelukkig kwam het dagelijkse leven niet tot absolute stilstand. De cijfers lieten in de zomer zelfs een dalende lijn zien. Kinderen keerden terug naar school. Het werd weer wat drukker op straat. Overal in Lent popten er nog steeds huizen uit de grond. En met mondklappers op kon het normale leven toch wel weer (een soort van) doorgang vinden. Als het niet zo'n serieuze toestand was, zou je kunnen denken: mooi dat we dit

jaar onze 'snelheid' wat hebben gematigd! Even de zaken iets meer op afstand bekijken, relativeren en (her)waarderen. Al snakken veel mensen er inmiddels ook naar weer gewóón te kunnen werken, afspreken, feesten, rouwen, knuffelen. Zonder angst voor besmetting; niks matigen, maar flink op die pedalen. Juist omdat we elkaars nabijheid zo missen!

Was het stiekem te veel 'ik'?

TEKST EN BEELD Marloes Müller



- 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



Mensen
helpen?



Zorg of hulp
nodig?



Mensen
ontmoeten?



Een idee voor
de buurt?



Vragen
over regels en
papieren?

STIP NOORD
Thermion Lent

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



WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD

@StipNijmegenNoord

INTUÏTIEF TRAJECT SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

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

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

**Apotheek
in polikliniek
CWZ Waalsprong**

voor al uw medicijnen

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



CWZ een
santeon
ziekenhuis

LENTGENOTEN



Met de feestdagen voor de deur

Aan het einde van het jaar is het altijd goed om even terug te blikken. Het was niet bij uitstek het beste jaar ooit! Een tijd waarin wij niet onszelf konden zijn, maar op anderhalve meter afstand moesten blijven van familie, vrienden en andere Lentgenoten, die tevens 'lotgenoten' waren. Thuiswerken werd 'gewoon', kinderen kregen thuis les, jongeren mochten niet samenscholen en moesten online studeren, ouderen mochten geen bezoek ontvangen en de horeca moest sluiten. Veel maatregelen gelden nog steeds, nu bijna een jaar later. Er wordt een beroep gedaan op ieders verantwoordelijkheid en solidariteit om dit ingrijpende virus geen kans te geven.

Corona en vrijwilligerswerk

Wijkraad Lent heeft onlangs meegedaan aan een online bijeenkomst over het effect van corona op vrijwilligerswerk. Initiatiefnemer was De Zorgalliantie, een groeiend regionaal kennis- en leernetwerk dat actief is op de terreinen wonen, welzijn, zorg en onderwijs. In samenwerking met de HAN werden diverse thema's onderzocht. Corona geeft veel praktische problemen en beïnvloedt daarmee het uitoefenen van vrijwilligerswerk. Als wijkraad liepen wij daar ook tegenaan; bij het organiseren van vergaderingen, maar ook bij onze contacten met instanties. Veel mensen zijn bang besmet te raken of anderen te besmetten. Vertrouwen is belangrijk, maar dat ontbreekt juist in deze tijd.



Het doel van de bijeenkomst was ook te zoeken naar mogelijkheden om eenzaamheid onder inwoners te verminderen. Kijken naar wat wél mogelijk is om mensen mee te laten doen in de wijk. Een mooi voorbeeld was kinderen tuintjes te laten opknappen bij ouderen. Niet zoals een professionele tuinder dat doet, maar blaadjes harken of onkruid weghalen. Op veilige afstand en toch gezellig bij elkaar. Onze samenwerking met De Zorgalliantie gaat vervolgd worden. Heeft u ook een goed idee om 'coronaproof' de verbinding te zoeken? Laat het ons weten via info@wrlent.nl.

Prachtige initiatieven vanuit de wijk

In de vorige Lentse Lucht hebben wij kunnen lezen dat dierenparkje De Kleine Kern, gelegen aan de Lentse Schoolstraat, het financieel erg moeilijk heeft gekregen. Door corona kwamen bijna geen inkomsten meer binnen. Het is dan geweldig te lezen dat wijkbewoonster Anneke Bruinsma spontaan een inzamelingsactie is opgestart.

Wij hebben veel bewondering voor de onuitputtelijke inzet van de vrijwilligers die het parkje runnen, in het bijzonder voor drijvende kracht Riet Jansen. Het parkje heeft een heel belangrijke verbindende en maatschappelijke functie, voor zowel jong als oud. En zeg nou zelf: wie smelt er niet bij het zien van al die aabare, prachtige dieren! Ook de oprichter van de Wijkraad, Jan Rikken, heeft destijds veel gedaan om het voortbestaan van De Kleine Kern te ondersteunen. Wij zijn dus heel trots op het dierenparkje van Lent en zullen zeker onze bijdrage leveren om onze collega-vrijwilligers te helpen. Wij hopen dat veel Lentenaren ook een steentje willen bijdragen. Het rekeningnummer is NL50 RABO 0315571098, ten name van Stichting De Kleine Kern.



Tot slot hopen wij in het nieuwe jaar weer 'gewone' vergaderingen te kunnen houden. De eerste zal plaatsvinden op **woensdag 20 januari 2021**, bij Eikpunt. Via onze website <https://lentselucht.nl/pagina/wijkraad-lent> houden wij u op de hoogte.

Wij wensen u hele fijne, gezellige feestdagen en een gezond en mooi 2021!

Brigitte Rutten **VOORZITTER WIJKRAAD LENT**



JOHAN BAGGERMAN

LENTSE MENSEN

Wie zijn de bewoners van Lent, wat doen ze en wat beweegt ze? Deze keer spraken we met Johan Baggerman (60), een geboren en getogen Lentenaar. Hij verloor in 2010 zijn linkerarm bij een ernstig verkeersongeluk.

Wat gebeurde er precies?

“Destijds was ik vrachtwagenchauffeur en ik kwam met een vracht vuilnis uit Rotterdam via de A15. Ik moest richting Arnhem en in de bocht van knooppunt Ressen ging het mis. Door een technisch mankement, de luchtvering weigerde, sloeg de vrachtwagen om. Ik had het raam open en mijn linkerarm is onder de auto terecht gekomen en was niet meer te redden. De container met huisvuil drukte de cabine in en ik kwam klem te zitten in de kleine ruimte die nog overbleef. Twee brandweercorpsen, uit Bommel en Oosterhout, probeerden me te bevrijden. Dat lukte maar matig omdat het materieel minder geschikt was voor vrachtwagens. Er waren ook een ambulance en een traumaheli ter plekke. Na een tijdje kon er een voet naar buiten en daar werd meteen een infuus in aangebracht. Na 2,5 uur ploeteren konden ze mij bevrijden. Vanaf dat moment weet ik niets meer, pas de volgende dag kwam ik bij uit narcose. Mijn arm bleek ter plaatse al geamputeerd te zijn. Toevallig was er een tv-ploeg aanwezig van SBS6, die de afhandeling van het ongeval filmde voor het programma Trauma NL. De beelden zijn nog steeds op YouTube te vinden.”

Ik ben altijd optimistisch gebleven en heb veel vertrouwen in de artsen

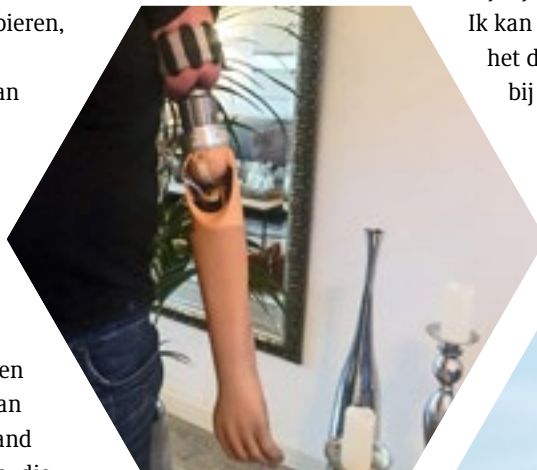
“Nadat ik bijkwam was het wel eventjes een klap toen ik merkte dat ik mijn arm kwijt was. Ik had dat niet verwacht. Toen ik nog klem zat vroeg ik aan de arts of hij mijn arm kon redden. Hij wist op dat moment waarschijnlijk al dat dat niet kon. Het gekke is dat ik op dat moment helemaal geen pijn voelde. Het was niet alleen

mijn arm maar ik had ook heupfracturen en een paar gebroken ribben. Na drie weken mocht ik uit het ziekenhuis. De amputatiewond was nog niet genezen en er zat een vacuümpomp op de stomp, die wondvocht en pus verwijderde. Na twee weken bleek de wond schoon te zijn en kon het gehecht worden. Ik moest langzaam revalideren. Na zes weken kon ik voor het eerst weer een beetje lopen.”

Wanneer kwam ter sprake of je een prothese wilde?

“Toen de wond genezen was vroegen de artsen wat ik wilde. Ik kon het zo laten maar ik kon me ook een prothese laten aanmeten. Ik hoefde daar niet lang over na te denken en koos meteen voor een prothese. Mijn eerste prothese was een zogenaamde kokerprothese, die over de armstomp heen geschoven wordt. Ik merkte dat hij niet fijn zat, het werd een fiasco. Ik ging terug naar het ziekenhuis en hoorde voor het eerst van een klikprothese. De revalidatiearts, Henk van der Meent, vertelde me dat dit type prothese nog niet eerder bij een arm was toegepast, wel bij geamputeerde benen. Die klikprothese leek me wel wat. De kosten van zo'n prothese lopen behoorlijk in de

papieren en het vergde twee jaar onderhandelen met de verzekering voordat ze toestemming gaven. In 2013 volgde de eerste operatie. Er werd eerst een stalen pen in het bot geplaatst, door traumachirurg Jean Paul Frölke. Het was een pen met een ruw uiterlijk zodat botcellen het materiaal als bot zouden herkennen en er aan vast konden groeien. Begin 2014 werd in deze pen een stiftje aangebracht dat buiten de stomp uitstak. Dit stiftje was nodig om later via een kliksysteem de prothese te bevestigen. Het was nu zaak de pen vast te laten groeien in het bot. Eerst moest ik een aantal keren per dag druk zetten op het uitstekende deel, later kwamen er gewichtjes aan te hangen. De druk die op deze manier op de pin werd uitgeoefend, was het signaal voor de botcellen om de pin in het bot te verankeren. In 2015 kreeg ik mijn eerste prothese maar daar kon ik verder nog niets mee. Uiteindelijk moest het een prothese worden die ik met mijn brein zou kunnen aansturen. Daar was een derde operatie, Targeted Muscle Reinnervation genoemd, voor nodig en die volgde in 2016. Deze operatie werd uitgevoerd door een gespecialiseerde plastisch chirurg, Erik Walbeehm. Deze ingreep hield in dat de afgesneden zenuwen, die de hand- en onderarmspieren aanstuurden toen de arm er nog aan zat, nauwkeurig werden vastgehecht aan de grote armspieren, de biceps en de triceps. Het doel van deze operatie was de relatief zwakke signalen van de handzenuwen door de spierbundels van de bovenarm te versterken. Na een jaar waren de zenuwen voldoende ingegroeid en werd er een zogenaamde myoband om mijn arm aangebracht, met 16 sensoren. Deze myoband meet de spieractiviteit in de bovenarm en de opgevangen signalen worden doorgeleid naar een computertje in de robotarm. Dat zorgt er dan weer voor dat ik met mijn wil mijn kunsthand kan bewegen. Met een app op mijn telefoon, die via bluetooth in verbinding staat met het computertje in mijn robotarm, kan ik de signalen op de juiste manier afstellen of zelfs blokkeren. Aanvankelijk kreeg ik een leenprothese van de fabrikant. Toen die bleek te werken hebben we een aanvraag gedaan voor een definitieve prothese bij de verzekeraar. Daar ging weer veel tijd overheen maar het lukte en sinds 2020 heb ik deze prothese. Momenteel wordt er gewerkt aan een nieuwere versie van carbon die nog lichter en sterker is dan dit exemplaar.”



En werkt de prothese naar wens?

“Gelukkig werkt het allemaal. Ik kan de hand openen en sluiten. Ook is polsrotatie mogelijk en er zit een elleboogslot op om de elleboog in gebogen toestand te houden als ik dat wil. Met behulp van mijn brein is hij weer te ontgrendelen als dat nodig is. Nog steeds ben ik in Nederland de enige met een armklikprothese. Momenteel zijn er twee of drie andere kandidaten in Nederland die voor een klikprothese in aanmerking komen. Met hen heb ik contact omdat zij er alles over

willen weten. Met deze aanpak, die osseointegratie genoemd wordt, ben ik uitermate tevreden. Tot nu toe werd alleen met kokerprothesen gewerkt, die vaak leiden tot geïrriteerde plekken en tot onvoldoende fixatie. Met deze techniek heb je deze nadelen niet. Sinds ik de prothese heb loop ik rechter en is er weer symmetrie. Het is ook fijn dat er een arm in je mouw zit als je een jas draagt.”

Is alles nu afgehandeld?

“Mijn ongeval wordt beschouwd als een bedrijfsongeval. Er is me een hoop levensgenot ontnomen, ik kan mijn oude beroep als vrachtwagenchauffeur bijvoorbeeld niet meer uitoefenen. Gelukkig kan ik alle ellende achter me laten en kijk ik vooruit. Allerlei eenvoudige klussen, zoals zagen en een stekker aan een snoer zetten of iets oppakken, lukken me weer. Ik ga er nuchter mee om, het is niet anders. Je moet vooral zorgen niet depressief te worden, anders heb je er een probleem bij. Ik ben altijd optimistisch gebleven en heb veel vertrouwen in de artsen. Als ik niet zo optimistisch van aard was en daardoor minder gemotiveerd zou zijn, zou ik waarschijnlijk nooit geselecteerd zijn voor deze operatie. Ik kan weer van veel dingen genieten, zoals van het dagelijks uitlaten van mijn hond Brammetje bij de Defensiedijk.”

TEKST Joop Koopman ★ BEELD Jorg Verweij





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

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



SCHOONHEID OP MAAT

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



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



Kapper de Krul

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

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



Albert Heijn Bemmelen
Ruim 150 parkeerplaatsen,
gratis en overdekt

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

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



CHIROPRO
gezond in beweging met chiropractie

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

Rug- en nekpijn
Hoofdpijn
Hernia / ischias
Sportblessures

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent



HULPDIENST NIJMEGEN: HELPEN EN GEHOLPEN WORDEN

ZORG EN WELZIJN

Meneer Maas woont in een flatje achterin Hatert. Hij is na een hersenbloeding een aantal jaar geleden gedeeltelijk verlamd geraakt, is slecht verstaanbaar en loopt moeizaam. Zijn enige uitstapje is de gang naar het winkelcentrum. Door het Sociaal Wijkteam is ons gevraagd een vrijwilliger voor hem te zoeken die af en toe een kop koffie met hem drinkt. Als we een geschikt iemand vinden, wordt deze met slagroomgebak ontvangen. Meneer blijkt al weken niemand te hebben gesproken.

Op de Daalseweg in Nijmegen-Oost woont Karin. Ze is 45 jaar en heeft een aangeboren handicap, waardoor ze afhankelijk is van een rolstoel. Ze zit veel binnen want kan niet zelfstandig op pad. Als haar tablet het begeeft belt ze ons. Of we Anton kunnen vragen om met haar naar de stad te gaan. Als ik Anton aan de lijn heb reageert hij enthousiast. Hij helpt Karin wel vaker maar heeft haar nu al een tijd niet gezien. Hij kijkt er naar uit en zal contact met haar opnemen.

Vrijwilliger Hans uit Lindenholt belt ons om te laten weten hoe het gaat met 'zijn klantjes'. Hij bezoekt wel vier hulpvragers in verschillende delen van Nijmegen, om met hen afzonderlijk eens in de twee weken te gaan fietsen. Hij geeft aan dat de vrouw van één van hen wel een luisterend oor kan gebruiken. Als mantelzorger begint ze behoorlijk overbelast te raken. We beloven snel contact met haar op te nemen. Zelf zegt hij binnenkort weer ruimte te hebben voor nog een cliënt, bij voorkeur met dementie, want dat is zijn oude vakgebied.

Ik ga naar de wijk Meijhorst vandaag. In een flat vijf hoog woont mevrouw Cornelissen. Een intelligente vrouw van 89 jaar oud die erg van de natuur houdt. Sinds ze hier is komen wonen, komt ze nergens meer. Ze is slecht ter been en kan alleen naar de winkels, de stad of de Ooijpolder als iemand haar brengt. Omdat ze onlangs verhuisd is, kent ze buiten haar dochter niemand. En ze vraagt niet graag om hulp.

In iedere straat en wijk van Nijmegen wonen mensen die in stilte op hulp wachten. Mensen die het niet makkelijk vinden om er om te vragen, die de weg niet weten of denken dat een ander de hulp vast harder nodig heeft. Gelukkig zijn er ook in elke buurt nog mensen te vinden die, ook vaak in stilte, bereid zijn één van deze hulpvragers te bezoeken. Om een spelletje te spelen, een krant voor te lezen, te koken of een boodschap te doen.

Hulpdienst Nijmegen is er om deze hulpvragers en helpers samen te brengen en zo verbindingen tot stand te brengen. Verbindingen die vaak heel bijzonder en waardevol zijn. Ken of ben je iemand die hulp kan gebruiken, of heb je zelf weke-

lijks een paar uurtjes over om hulp te geven? Bel of mail ons dan.

Hulpdienst Nijmegen, 024 322 8280 (van 9.00 - 12.00 uur op maandag t/m vrijdag) of hulpdienst@hulpdienstnijmegen.nl.

(alle namen en/of locaties in dit artikel zijn gefingeerd om gelijkenissen met bestaande personen te voorkomen)

TEXST Lieneke Rietdijk ★ BEELD Ellen Wissink



CLUBSPORT.NL



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

landwinkel®
De Woerd

Altijd wat te beleven:
Fairs - Appelplukdagen
Klompenpad - Excursies



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



BAKKER AREND
LANGE HEZELSTRAAT 31 NIJMEGEN

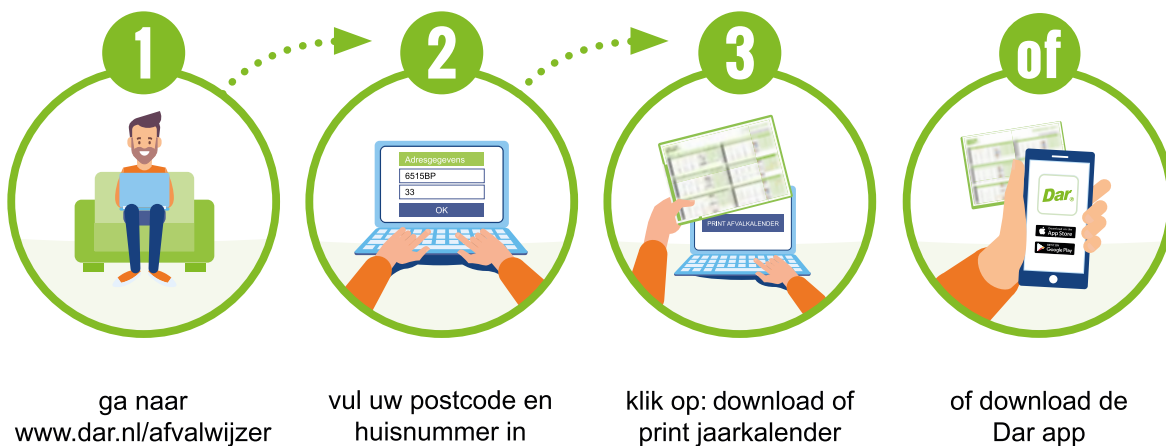


024-3220652
BIOLOGISCH BROOD EN GEBAK



**WAARDEBON
VOOR EEN
GRATIS
MUESLIBOL!**

Weet ook wanneer wij in 2021 langskomen
Check de afvalkalender in onze app!





MEER VRAAG NAAR DE VOEDSELBANK?

ZORG EN WELZIJN

Het aantal huishoudens dat gebruikt maakt van een voedselpakket is op 30 juni 2020 met 8,5 procent gestegen vergeleken met het voorgaande jaar, meldt Voedselbanken Nederland. Hoe zit dit in Lent?

Op 22 juli 2020 opende Voedselbank Nijmegen Overbetuwe in De Klif het uitgiftepunt Noord. Volgens Hans van der Westen, algemeen bestuurslid, had dit niet met corona te maken. De laatste jaren stijgt het aantal mensen dat niet kan rondkomen en een beroep doet op de Voedselbank. "Klanten uit de Waalsprong moesten altijd de brug over. We kregen geleidelijk meer klanten. Toen hebben we eerst in de Goffert een extra locatie geopend, en in juli in de Waalsprong."

Grote stijging verwacht begin 2021

"Vóór corona hadden we 700 huishoudens als klant. Toen werden het er even 800, maar nu is het weer 725. Bij ons fluctueert het elke week met tientallen op en tientallen af. We merken nog geen systematisch verschil als gevolg van corona. Misschien komt het door schaamte. Veel mensen wachten totdat het water ze echt aan de lippen staat. Dus ik kan me voorstellen dat het even duurt."

"We horen dat we op landelijk en gemeentelijk niveau, ook op basis van sociaal-demografische gegevens, een stijging van wel 25 procent kunnen verwachten in het eerste kwartaal van 2021. Daar maken we ons wel zorgen om."

*Het zijn goede spullen
waar mensen elke
week blij mee zijn*

De Voedselbank draait volledig op vrijwilligers, veel van hen zijn ouderen die wilden of moesten thuisblijven tijdens de lockdown. Ook niet alle klanten konden hun pakket ophalen. Hans: "Op het dieptepunt in het eerste half jaar van 2020 moesten we in één week 120 pakketten bezorgen, in plaats van de gewoonlijke drie of vier per week. Toen stonden we echt onder druk. Dat heeft ons wat bloed, zweet en tranen gekost. Nu hebben we het redelijk onder controle."

Vanuit het landelijk netwerk zal er komende maanden minder voedsel komen. "Supermarkten zoals Lidl gaan steeds meer voor een lage prijs voedsel verkopen dat niet lang meer houdbaar is. Dat is heel goed tegen verspilling, maar betekent minder aanbod voor ons." Hans heeft het idee dat er wel iets meer

lokale acties zijn. Het eerste half jaar kregen ze ook spontaan extra donaties. "Er is nu een buffertje. Maar als mensen willen doneren, heel graag, we gaan het nog hard nodig hebben."

Toch verwachten ze geen nee te hoeven verkopen bij nieuwe aanmeldingen. Volgens Van der Westen is er genoeg voedsel. "Als er nood aan de man is, weten we dat er genoeg te halen is. Mensen en bedrijven zijn gul. Als we maar de mensen hebben om het te doen. Vrijwilligers zijn welkom en nieuwe klanten ook."

Heb je financiële problemen, dan wil Hans benadrukken: "Schaam je nergens voor, het kan iedereen overkomen. Maak het iets lichter voor jezelf en meld je aan. Het zijn goede spullen waar mensen elke week blij mee zijn. Je bent hartelijk welkom."



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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



LLTV

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

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

FIETSENWINKEL - FIETSENMAKER VAKMANSCHAP SINDS 1985



WHEELS
ST. ANNA STRAAT 42 NIJMEGEN WWW.WHEELSTWEEWIELERS.NL

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



Espérance
Verloskundig Centrum Arnhem



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

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

www.esperance-arnhem.nl

Te koop

Nijmegen
Jacques Tatistraat 9




Op een mooie woonlocatie in de jonge woonwijk "Zuiderveld" bieden wij deze zeer royale, fraai gebouwde vrijstaande woning aan.

Dit nieuwe onder architectuur gebouwde woonhuis in moderne landelijke stijl heeft veel lichtinval door grote raampartijen en een zeer fraaie woonzolder. De woning heeft een hoog afwerkingsniveau. De wanden zijn (behangklaar) en de vloeren zijn naar eigen inzicht af te werken. De keuken (aansluitklaar) is naar eigen keuze aan te schaffen en te plaatsen. De badkamer en de twee toilet ruimten zijn luxe en modern uitgevoerd. Parkeergelegenheid voor 2 auto's op het eigen terrein; perceelgrootte 415m2. Kijk voor meer informatie op www.buiten.nu.

Vraagprijs € 699.500,- k.k.

VBO  **MAKELAAR**

ABuiten
Hoeveel mogelijkheden?

Dit is deel 15 van de serie over Huize Doornik achter de Waaldijk. Ooit stond hier de gelijknamige burcht. Lentse Lucht duikt in de geschiedenis van Huize Doornik. Een verhaal dat leest als een spannend boek.

Dankzij de correspondentie van bewoner De Ranitz met zijn dochter Amalia weten we hoeveel last de familie van de geallieerde bezetters en, nog erger, van de Franse invallers had. De Fransen predikten vrijheid, gelijkheid en broederschap en een groot deel van de bevolking stond achter deze idealen. In de voorgaande stadhoudelijke periode was daar geen sprake van geweest. Ook de vrijheid van godsdienst, die de Fransen propageerden, sprak veel mensen aan. Vooral katholieken, joden en andersdenkenden waren er blij mee.

Politiestaat

Toch kwam er een kentering. De sympathie voor de Fransen verminderde snel toen hoge belastingen werden opgelegd en de economie steeds verder in het slop raakte. Toen Nederland als Franse provincie een politiestaat werd en de verplichte dienstplicht jonge Nederlandse mannen naar het Russische front dreef, begon voorzichtig de oranjezon weer te schijnen. In zijn brief van 8 maart 1795 uit De Ranitz de stille hoop dat de Fransen snel weer verdreven worden. Toch kwam de Nederlandse bevolking niet in verzet. Er was eerder sprake van apathie. Machteloos onderging men de groeiende malaise. Onze koloniën raakten we kwijt aan Engeland, de handel stokte en de grote werkeloosheid ontwrichtte het economisch leven. De Ranitz ondervond dat aan den lijve. Hij werd bovendien nog eens belast met de hoge kosten van achterstallig dijkonderhoud.

Zorg over de groeiende Roomse invloed

De Ranitz maakte zich ook zorgen over de alsmaar groter wordende invloed van de Roomsen in de nieuwe staatsinstelling.

EEN KLEINE GESCHIEDENIS VAN HUIZE DOORNIK



Zitting van de Nationale Vergadering. Het pro-Franse nationale parlement vergadert over de eerste grondwet die onder meer een eind maakt aan de discriminatie van katholieken en joden. George Kockers (1797) Collectie Rijksmuseum Amsterdam

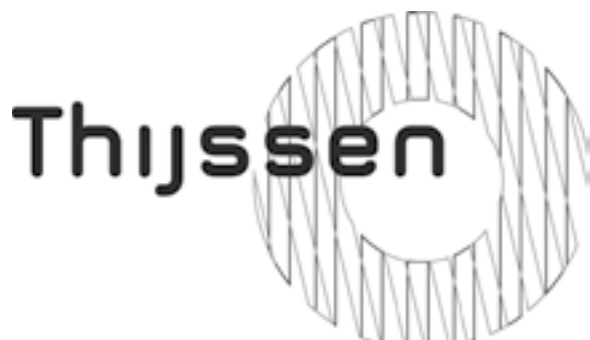
De sympathie voor de Fransen verdween snel toen hoge belastingen werden opgelegd en de economie steeds verder in het slop raakte

gen. De protestanten waren bang dat hun vrijwel onaantastbare en comfortabele machtspositie op economisch en bestuurlijk niveau verzwakt zou worden. In Nijmegen werd de katholieke Sanders van Well burgemeester, terwijl de nieuwe gemeenteraad werd geïnstalleerd met zes protestanten en zes katholieken. De aartspriester van Gelderland, Bernard Roes, ging echter bedachtzaam te werk. Hij wist maar al te goed dat door twee eeuwen achterstelling de katholieken te weinig bestuurlijke kwaliteit in huis hadden om meerderheidsposities in de bestuurscolleges te kunnen

handhaven. De eerste zorg was het herstel van het parochiewezen en de bouw van kerkjes en scholen. Onderwijs had in de optiek van de katholieke machthebbers de hoogste prioriteit. In Bommel werd in 1796 tegenover herberg De Lindeboom (nu het Wapen van Bommel) in een leegstaande schuur een schuurkerk ingericht als voorlopig onderkomen en toegewijd aan de Heilige Donatus. Bij dat schuurkerkje werd een jaar later een lokaal gehuurd waar het eerste katholieke onderwijs werd gegeven. Ook in 1796, werd in Lent op de plaats van de verwoeste hofstede van mejuffrouw Van Erp aan de Steltsestraat een schuurkerkje gebouwd voor de Lentse katholieken. Het uitzicht van de Lentse bewoners op Nijmegen veranderde dat jaar definitief door de afbraak van kasteel Het Valkhof. In plaats van het kasteel waren alleen de bomen en de Sint Nicolaaskapel nog te zien.

TEXST Martin Bos en Joop Koopman

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



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

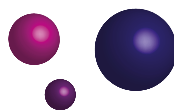
www.oogzorginbemmel.nl

**Drukwerkspecialist
in klein en groot
formaat**



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

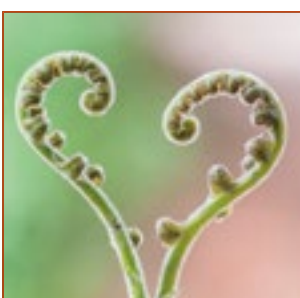
Mieke Stapelkamp



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

De combinatie van Oost en West

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



Relatiewerk

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

**Een half jaar werken
aan je relatie**

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

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

Meer informatie

www.maakpositiefverschil.nl/relatiewerk

Schrijf je nu in!

fенно@maakpositiefverschil.nl

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



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



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

Mail of bel

fенно@maakpositiefverschil.nl of
06 - 336 761 65

**Vroegboekkorting
halfjaartraject**

10% tot 15 december 2020
Gebruik code LL1020



KERSTROZEN

OPEN
LUCHT

Zo rond de kerst steekt een eigenaardige plantenfamilie met de naam helleborus de kop op. De bekendste is de kerstroos, die eigenlijk helemaal geen roos is. Ze komen in het wild voor in de Alpen maar worden hier in kassen gekweekt. Al een aantal jaren is de kerstroos één van de meest verkochte planten op kerstmarkten. Wat de meeste andere planten rond die tijd uit hun hoofd late, doet deze plant juist, namelijk bloeien. De bloemen zijn groot, ranonkelachtig en wit. Niet zo vreemd als je bedenkt dat de plant behoort tot de Ranunculaceae, een familie waar ook de boterbloemen toe behoren. Dat bloeien rond de kerstdagen is gemanipuleerd door de kwekers, want als je hem zijn gang laat gaan bloeit hij pas in februari. De naam helleborus is afkomstig uit het Grieks en betekent zoveel als *dodelijk voedsel*. Bij de gekweekte soort is door selectie op bloemkleur en vorm de giftigheid enigszins verbleekt. Zo niet bij de in het wild levende planten van de helleborus familie.

Het giftigst is de helleborus foetides, in het Nederlands stinkend nieskruid genoemd. Van de gedroogde wortels schijn je niespoeder te kunnen maken. Het woord foetides is afkomstig uit het Latijn en betekent zoveel als *afzichtelijk* of *afstotend*. Het stinkende klopt wel maar het is niet duidelijk waar het afzichtelijke op slaat, want het is een prachtige plant. In het wild komt hij voor in Zuid- en West-Europa, met als noordgrens België en een puntje van Limburg. Wij hebben hem als tuinplant. Het duurt een paar jaar voor hij in bloei komt met groene bloemen, voorzien van paarse randjes. Bloeien doet de plant maar twee keer in zijn leven. Na de tweede keer sterft hij af maar intussen heeft hij gezorgd voor voldoende nazaten. Overal tussen het afgevalen blad steken de mini-nieskruidjes, als parmantige groene palmboompjes, de kop op. Niet alleen in de buurt van de moederplant maar ook verderop verschijnen de jonge plantjes. Dat komt omdat aan de zaadjes een smakelijk hapje, een zogenaamd mierenbroodje, geplakt zit. Mieren vinden zo'n broodje lekker en worden zo verleid de zaadjes mee te slepen naar hun nest. Maar ze verliezen onderweg wel eens wat.



MariekedeStip.nl

Kerstroos

Er is nog een familielid dat af en toe in Nederland in het wild wordt gevonden en dat is de wrangwortel ofwel helleborus viridis. Waarschijnlijk is de plant in de middeleeuwen geïmporteerd als medicinale plant. Hij werd in de diergeneeskunde gebruikt om wrang bij koeien te bestrijden. Wrang is een uierontsteking van droogstaande koeien. De veroorzaker is de bacterie *Corynebacterium pyogenes* die wordt overgebracht van uier tot uier via vliegen en knutten. Met een priem werden gaatjes in het uier geprikt en daar werden stukjes wortelstok in geduwd in de hoop de koe zo te genezen. De bloemkleur van deze helleborus is viridis ofwel groenachtig.

De vraag naar kerstrozen neemt ieder jaar toe. Er kan inmiddels gekozen worden uit wel twintig variëteiten met uiteenlopende bloemkleuren. En het worden er ieder jaar meer. Als ze uitgebloeid zijn kunnen ze gewoon in de tuin gezet worden. Alleen bloeien ze volgend jaar niet met de kerst maar als het meezit in februari.

TEKST Johannes ★ ILLUSTRATIE Marieke van Stippent



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503



U kunt u nu ook

Online een afspraak maken

Maar bellen kan natuurlijk ook
gewoon: 024 360 64 22



www.dierenklinieklent.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

duqaat
moderne boekhouders



☎ 024 234 01 02

✉ info@duqaat.nl

www.duqaat.nl

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

Jij bent die ouder:

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

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

Wat ouders zeggen:

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

Nieuwsgierig?



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



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

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

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

www.tandarts-villawesthof.nl

HAAK AAN IN JE BUURT



ZORG EN WELZIJN

Kerst en de jaarwisseling gaan er dit jaar anders uitzien dan we gewend zijn. We zitten met minder mensen bijeen aan het kerstdiner en de enig knal die we horen met de jaarwisseling is de kurk die van de fles bubbels schiet.

Dat we nog niet met grote groepen bij elkaar mogen zitten, wil niet zeggen dat we geen aandacht kunnen hebben voor elkaar in deze tijd. Om een hart onder de riem te steken of om vraag en aanbod bij elkaar te brengen, gaan we voor Kerstmis met verschillende samenwerkingspartners de wijk in.

Eind november zijn we begonnen met de *Haak-aan* actie, waarbij bewoners die meedoen een klein voorwerp haken voor iemand anders. Deze knutsels worden vervolgens uitgedeeld bij aanbel-acties van Stip, GGD, gemeente, woningbouwcorporaties en het opbouwwerk in Noord. Verder gaan we kaarten van Buurman & Buurman uitdelen, waarop je kan aangeven of je iemand wil helpen of juist hulp kan gebruiken bij iets. Zo zijn er in de eerste golf ook tientallen mensen geholpen door buurtbewoners uit Noord. Iedereen die daar aan meegeholpen heeft willen we daarvoor bedanken! Naast deze acties zijn er nog meer leuke initiatieven bedacht, die we de komende tijd vorm gaan geven.

Doordat de huidige maatregelen allemaal langer duren dan verwacht, willen we je vragen om meer naar elkaar om te kijken, een keer een praatje te maken met een bewoner uit je straat of om je ouders te helpen bij videobellen via bijvoorbeeld WhatsApp. Hiervoor hebben wij een overzicht beschikbaar met daarop de meest gebruikte pictogrammen op smartphones, met een korte uitleg. Het zijn allemaal kleine dingen die het voor mensen makkelijker maken om deze periode door te komen. Heb je zelf nog goede ideeën of wil je gewoon even met iemand praten, neem dan contact op met Stip (www.stipnijmegen.nl).

Voor 2021 wensen we je toe dat we corona snel de baas zijn, dat we elkaar snel weer ontmoeten en dat het omkijken naar en rekening houden met elkaar een gewoonte is die blijft.

Paul Reuling **OPBOUWWERKER NIJMEGEN-NOORD, BINDKRACHT10**

LENTSE WOLKJES

Zangles net even anders. Proefles januari; voor € 10,00 in coronaproof Dorpsschuur! Zoek je meer ontspanning, durf en vrijheid in het zingen? Moeite met goede ademverdeling, hoge noten, of last van heesheid? Gun jezelf een cadeau, welkom! Anne-Marie ter Beke, 06 2313 6576, www.zangschoolzingjezelf.nl.

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

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 4885 6967, www.zachtekracht.nu

Jos Rensen, de goed gestemde pianostemmer; is ruim 35 jaar de 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

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.

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden?
Een particuliere mededeling of oproep kost € 4,00 en een zakelijke € 12,50. Voor sluitingsdatum (zie colofon) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl.



LENTSE

KERSTSFEER

IN BEELD