

LENTSE



LUCHT

Terugblikken op

... de varkensschuur in de Warmoes

... ongemakkelijk kerst vieren

... 50 jaar DVOL met Eef Knipping

... 25 jaar huwelijk

Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion
Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef
Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

Locatie de Boog
Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503

Minigraver



Het Zand

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

Sluitings-
datum kopij
donderdag 4
jan. 2024

Een Midwinternachtdroom

uit de lucht

Rillend werd hij wakker in de kille winternacht. Er was geen plek voor hen in de opvang, hadden ze gezegd. Dus sliepen ze in het veld. Hij wurmde zich uit de slaapzak en keek naar zijn vrouw. Een vrouw waar tal van mannen hun pijlen op hadden gericht, maar alleen zijn pijl had doel getroffen. Hij streelde haar koude hand en wreef over haar zwellende buik. 'Voel je hem schoppen?' Haar donkere ogen keken hem aan. Ogen die te veel hadden gezien, onderlijnd door wallen, maar toch altijd met die sprank levenskracht erin. Ze waren van ver gekomen. Achter hen lagen de puinhopen, de geschonden vrouwen, verminkte kinderen; de haat. Voor hen lag de belofte van een nieuw leven.

Ze liepen door mistige weilanden, staken wenkend hun duim op naar het verkeer dat soms voorbij raasde en soms stilstond achter een stoet tractoren behangen met vlaggen. Hun verkleumde handen klemde zich om een warme chocomel in een café. Op de achtergrond praatte een geblondeerde man op televisie. Hij klonk boos.



Ze kochten een tent en zetten hem op in een parkje in een lommerrijke buurt. Hun achterbuurman had een zwembad. Dat stond leeg in de winter. Sneeuwvlokken daalden neer in de lege kuip, maar bleven niet liggen. Het duurde niet lang of de agenten kwamen. Deze buurt was te goed voor ze, zeiden ze. Even leek het geluk hun kant op te rollen. Ze mochten met vele andere vluchtelingen blijven slapen in een hotel waar je de zee kon horen ruisen. Maar het duurde niet lang of de golven werden overstemd door mensen met protestborden. Weer op pad.

De rivier was uit zijn oevers getreden. Vanaf de dijk keken ze uit op de stad die oprees boven het water. Ze liepen de andere kant uit. Voor de deur van het witte kerkje greep Maria weer naar haar buik. Het was begonnen. Hij bonsde met zijn vuisten tegen de deur. Die zwaaide open en het schijnsel van duizend kaarsen straalde hun tegemoet. Welkom in Lent, zeiden stemmen die van alle kanten leken te komen.

Hij schrok wakker. Buiten knalde het vuurwerk de hemel in. Waar had hij over gedroomd? De naam Maria schoot hem te binnen. Het jaar 2024 was begonnen.

**Alle medewerkers van de Lentse Lucht wensen u
prettige kerstdagen en een gelukkig 2024 toe.**

tekst Martin Bos • illustratie Janneke Jansen

Colofon

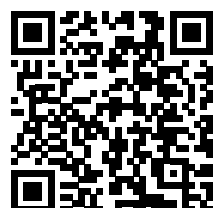
Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht? Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar bezorging@lentselucht.nl. De sticker wordt dan zo snel mogelijk bij je bezorgd.

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

Opzegtermijn: 2 maanden. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij niet te plaatsen of in te korten. Een bijdrage is verkregen uit het budget wijkactiviteiten / bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen. Donaties: NL69 RABO 0127 9961 33. Lentse Lucht niet ontvangen? 024-3221076 / bezorging@lentselucht.nl. Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: Nezzo. Oplage: 4.800 exemplaren.



**Steun jij ook
Lentse Lucht?**





Er was eens een varkensschuur...

Sloop van de varkensschuur
(beeld: Marlies van Loon)

Dorpsnieuws

Op maandag 6 november werd de oude varkensschuur op de Warmoes gesloopt. Op de coverfoto van de vorige Lentse Lucht stond hij nog in volle glorie afgebeeld achter de twee dames in kleurrijke Lentse-Luchtponcho's. Een dag later vond de sloop plaats. Het gebouwtje was niet meer te renoveren en dreigde zelfs in te storten. Lentse Lucht sprak over deze historische ingreep met Marlies van Loon (47). Zij coördineert samen met Barbara Hine (53) alle activiteiten binnen de Warmoes.

De Warmoes is gevestigd op een perceel waar eeuwenlang voedsel werd verbouwd en potplanten werden gekweekt. De grootvader van overbuurman Tonnie Natrop woonde voor de oorlog op het boerderijtje samen met een zoon en een dochter. In september 1944 probeerden de geallieerden Nederland terug te veroveren op de Duitsers tijdens de actie Market Garden. Dat lukte maar ten dele en Lent kwam vervolgens maanden in de vuurlinie te liggen. Terwijl de familie in de schuilkelder onder de grote walnotenboom zat, werd het huis in brand geschoten. Alles ging verloren behalve... de varkensschuur. Na deze ramp werd een deel van de varkensschuur geschikt gemaakt voor tijdelijke bewoning. Er waren veel huizen vernield door het oorlogsgeweld aan de Griftdijk. Dit boerderijtje werd als een van de laatste herbouwd rond het begin van de jaren vijftig. Momenteel zijn in het herbouwde woonhuis een gastenverblijf, een dagopvang voor licht dementerenden en de kantine voor de vrijwilligers gevestigd.

Stichting

Eind jaren tachtig werd de tuinderij overgedragen aan de in 1987 opgerichte Stichting Historische tuin e.o., nu Warmoes geheten. Doel van de stichting: laten zien hoe Lent er rond 1900-1920 uitzag,

met allemaal kleine gemengde bedrijfjes, ook wel warmoezerijen genoemd. Nadat Barbara en Marlies vanaf 2018 de Warmoes zijn gaan coördineren is er een tweede doel bij gekomen: laten zien en ervaren welke groenten en fruit in welk seizoen geteeld en geoogst worden. Bezoekers mogen zelf oogsten en in het tuincafé verse gerechten proeven.

In de varkensschuur was tot 2018 het winkeltje-aan-huis gevestigd, er was een grote koelcel en er werden materialen opgeslagen. Dat de sloop onvermijdelijk was, bleek uit de houten balken die helemaal rot waren. Het schuurtje helde over naar één kant en het afgelopen half jaar mocht er niemand meer in vanwege instortingsgevaar. "De schuur is jarenlang niet onderhouden en toen wij alles overnamen was het eigenlijk al te laat," vertelt Marlies. De sloop van de varkensschuur leverde nog iets leuks op. Onder de tegels die naast de schuur lagen werden oude krantafdrukken gevonden van vermoedelijk net na de oorlog. Zo is nog te lezen: paardenrookvles 98 ct. per 100 gram, gebraden gehakt 89 ct. per 100 gram, zuurkool 49 ct. per 500 gram en bloembollen 1.75 per bakje. In guldens uiteraard.

Toekomstplannen

Over de toekomst is Marlies duidelijk: "We willen een gebouw terug van ongeveer dezelfde afmetingen. Op de begane grond zouden we een multifunctioneel educatief centrum willen inrichten en er moet plaats zijn voor een grote koelcel. Een kelder is nodig om bijvoorbeeld geoogste pompoenen en dahliaknollen te bewaren. Op de bovenverdieping willen we een kantine voor de zestig vrijwilligers die hier actief zijn. We willen graag meer educatieve activiteiten organiseren voor de Lentse basisscholen en het

We willen graag meer samenwerken met de Lentse basisscholen en het Citadel College



Historische foto van de varkensschuur (fotoarchief de Warmoes)



Krantenafdruk onder stoeptegel (beeld: Ina Klokman)



Vlekkenplan. De nieuwe schuur is in wit ingetekend (beeld: ECO architecten)

Citadel College. En we willen ons eigen educatieve aanbod intensiveren. Te denken valt aan cursussen en workshops op het gebied van manden vlechten, fermenteren, koken, fruitbomen enten en bessen snoeien.”

Olekkenplan

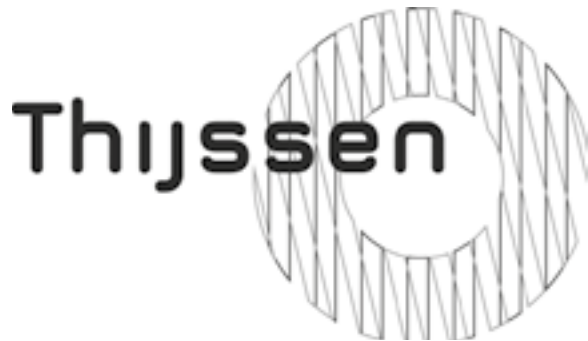
Architectenbureau ECO architecten heeft inmiddels een 'vlekkenplan' gemaakt, waarbij het nieuw te bouwen gebouw al ingetekend is. Er is veel geld nodig voor de herbouw, zo'n vijf ton. Marlies: “We willen een duurzaam gebouw dat inspireert en past bij de uitstraling van de tuinderij. We zoeken naar een paar grote fondsen en gaan mogelijk een crowdfundingactie starten. Iedereen kan ons helpen, zie de QR-code. We hopen dat ook de gemeente gul bijdraagt. Het gaat tenslotte om geschiedenis, cultuurhistorie, educatie, en de niet onbelangrijke sociale functie van onze tuinderij. Deze elementen passen prima in de stadsdeelontwikkeling in Nijmegen Noord.”



QR-code voor
financiële hulp
nieuwbouw

tekst Joop Koopman

Welkom...
in de Wereld van



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

www.oogzorginbemmel.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



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

School voor
intuïtieve
ontwikkeling

de intuïtieve school is al sinds 1988 actief in Nederland

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

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

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

VANNATURE
fair, biologisch, lokaal

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



mét Gratis
Parkeer
Plaatsen

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

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

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

vrienden van
verandering

www.vriendenvanverandering.nl/coaching

Lachen is gezond

De huisarts

Onlangs stond bij mij thuis het toilet vol water. Het was weekend en na veel moeite kwam er uiteindelijk een loodgieter. Hij informeerde wat ik zelf voor werk deed, en toen ik antwoordde dat ik huisarts was vroeg hij of ik toevallig een paracetamolletje in huis had. Natuurlijk had ik die wel. “Fijn”, zei hij, “gooi maar in het water en als het maandag nog niet over is bel me dan maar weer terug.” En weg was hij. Echt gebeurd? Nee, maar wel een mooi voorbeeld van een doktersmop. Het is dan ook niet raar dat er veel humor te vinden is in het medische genre. In de eerste plaats is het vooral zeer gezond om (zelf)spot te hebben. Artsen kunnen dan misschien wel harttransplantaties doen, maar bij een verkoudheid zijn we nog steeds afhankelijk van een paracetamolletje en voorzichtig afwachten. Dankjewel loodgieter.

Positieve grappen

Hoewel angst, stress en verdriet vaak voorkomen in de spreekkamer van de huisarts, wordt er gelukkig ook genoeg gelachen. Dat klinkt raar maar is het niet. Een lach en humor ontstaan juist vaak in situaties waarin je verrast of opgelucht bent, of als je ineens moet omgaan met tegenslag. “Nou, mijn schoenen slijten tenminste niet meer!”, sprak een patiënt met een knipoog die na een val beide voeten in het gips had. Humor, en zeker milde zelfspot, is dan ook heilzaam. Uit onderzoek weten we dat mensen die humor ervaren een betere bloeddruk hebben, gunstiger hoeveelheden stresshormonen maken, een betere afweer hebben én beter pijn verdragen. Dat laatste opvallend genoeg vooral bij volwassenen en niet bij kinderen. Niet elke lach is even gezond. De gunstige effecten gelden vooral voor humor die positief is en gericht is op het sterker maken van sociale banden en het relativeren van de eigen persoon. Dus: positieve grappen inclusief ironie en milde zelfspot. Denigrerende humor en sarcasme werken juist averechts.

Een glimlach is ook een lach

Helaas bestaat er geen humor op recept. Ik heb het weleens geprobeerd, maar onze apotheker kon er niet om lachen. De mate waarin iemand humor gebruikt en ervaart hangt waarschijnlijk samen met een aantal persoonskenmerken. Volgens sommige experts valt het wel te leren maar ik betwijfel of dat zo makkelijk is. Het is denk ik al mooi om de lach te herkennen als deze zich aandient. Bedenk dat een glimlach óók een lach is en dat lachen ‘om niks’ ook erg gezond is. Neem een voorbeeld aan kinderen, die kunnen dat goed. Hoe uw situatie ook is, ik wens u een voorspoedig en gezond 2024 met hopelijk zo nu en dan wat ruimte voor humor en een lach.



tekst Floris van de Laar • illustratie Marije Braakman



Vanaf **5 december** hebben wij een ruilkast voor denkspelletjes voor honden. Kom langs of kijk voor de spelregels op www.dierenklinieklent.nl

koekje?



Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20
024 3606422

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com



Zen.nl

Meditatiecursus

www.zen.nl/nijmegen

Wil je weten wat je kind je wil vertellen met zijn of haar probleem?

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

Zo kun jij weer de ouder zijn die je wilt zijn.
in contact met jezelf én je kind!



Anke Zegers

jezelfgeheelinbeeld.nl

Eerst telefonisch kennismaken?
06 19 21 43 45




Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Al meer dan **40 jaar** een begrip in Nijmegen Oost

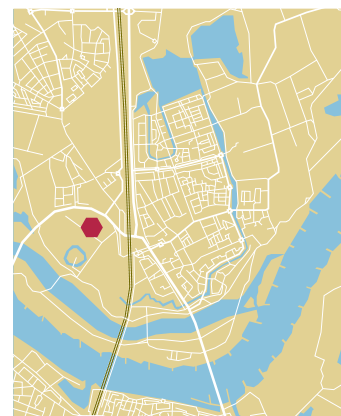


- ✓ Implantaten
- ✓ Mondhygiënist
- ✓ Kindertandarts
- ✓ Reguliere tandheelkunde
- ✓ Cosmetische tandheelkunde
- ✓ Bleken

☎ 024 323 33 66 🏠 Berg en Dalseweg 172, 6522 CC Nijmegen

www.tandartsnijmegenoost.nl

Ontmoetingen in... het nieuwe winkelcentrum



Leeste mensen

In november werd het winkelcentrum al geopend. Na een paar weken was het dan ook de hoogste tijd om niet alleen de middenstand te bezoeken, maar ook eens te zien wie we hier zoal ontmoeten. Hoewel de naam 'winkelcentrum' misschien nog te groot klinkt, het begin is er, en de eerste ondernemers zijn enthousiast van start gegaan. Maar die winkels laten we even links liggen. Onze verslaggever komt op een gure decemberochtend met koude vingers aan, dus begint met een kop koffie.

Om daarna vol goede moed de kou weer in te stappen met de vraag: wie komen we tegen en wat willen ze kwijt?

Oud en jong verenigd

Wanneer we rondkijken bij Alba treffen we een bekend gezicht, Giuliano Musumeci (26) werkt zowel bij Alba als bij Zijdewinde, want (zo blijkt) dat is van dezelfde eigenaar! Giuliano verhuisde toen hij elf was van Oosterhout naar Lent. "Janne Klein stelde mij voor aan een stel vrienden, die me al snel in de groep opnamen." Vandaag de dag ervaart hij, zoals zo velen, minder dat dorpse gevoel van toen waarin iedereen elkaar kent. Hij vindt het wel jammer, maar zoekt het zelf ook niet echt op. Al lenen de nieuwe woonprojecten zich daar wel weer meer voor. "Ik wilde graag wonen bij 'Living inn'. Mijn opa gaat daar ook wonen en oma vlakbij in het verzorgingstehuis. Dat samen in één pand wonen en iets terugdoen voor ouderen vind ik een mooi concept." We blijken het over meer ontwikkelingen eens te zijn, maar het is tijd om verder te gaan.

'Oh kom er eens kijken...' op een bankje in de zon

Eenmaal weer buiten blijkt het zonnetje doorgebroken en daar maken Sophie Nab (16) en Sam van Kleef (16) lekker gebruik van op een bankje. Ze waren nieuwsgierig naar de AH xl. "Echt wel leuk, zo groot! En deze *red velvet* muffins waren in de aanbieding, een aanrader!" Elke zaterdag gaan ze samen paardrijden. Daarna varieert hun zaterdag van thuis chillen of gamen tot er op uit, zoals nu. Sophie vertelt dat ze vanmiddag gaat helpen bij een orkest. "Niet dat ik zo muzikaal ben, maar ik help als vrijwilliger en toevallig vroegen ze mij onlangs of ik niet ook de triangel wil spelen, nou dat lukt nog wel, haha." Doordeweek gaan ze gewoon naar school. Sam gaat daarvoor helemaal naar Utrecht. "Ze bieden daar een jaar waarin je verschillende richtingen kunt proberen, zodat je bewuster kunt kiezen." Tja, laten we het maar eens benadrukken: niet alle jongeren op een bankje zijn hangjongeren.



Giuliano Musumeci



Sophie Nab en Sam van Kleef



**FRUITBEDRIJF - LANDWINKEL
CADEAUS - BOERDERIJTERRAS
VERGADEREN - CAMPERS**

dewoerdt.nl - Ressen

DVOL 2023 Oliebollenactie



Kies uit:

- Appelbeignets 5 voor € 10,00
- Oliebollen met rozijnen 10 voor € 12,00
- Oliebollen zonder rozijnen 10 voor € 12,00

Oliebollen bestellen kan tot 30 dec 15.00 uur
Afhalen 31 dec 10.00-14.00 uur kantine DVOL
Jo Eversstraat 2 Lent



Bestellen:
www.dvol.nl/winkel

Geleverd door
bakkerij 't Kraayennest

Così

Trattoria & Pizzeria

Thermionpark 30
6663 MM Lent
T 024 2001300

woensdag t/m zondag
17:00 – 22:00

EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

het Gymlokaal



Wie zijn wij?

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

Onze diensten

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

Contact

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

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

ESPÉRANCE

ECHOCENTRUM

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

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog



Thermionpark 11 in Lent
www.echocentrum-esperance.nl

'I'm dreaming of a...' markt op het plein

Waar de een bewust richting de randstad trekt voor een opleiding, komen anderen eenmaal 'gesettled' weer terug naar onze mooie regio. Zo ook Adinda (35), Jorn, Amé (4) en Khoa (1) de Groot. Ze zijn sinds een half jaar hier in Lent komen wonen vanuit Amsterdam. "We wandelen zo vanuit huis even het winkelcentrum in en dat bevalt goed." Terwijl Amé verlekkerd naar het taartje van Strik kijkt en Khoa lekker rondrent, benadrukt Jorn dat het met kleine kinderen in Amsterdam niet heel handig wonen is. "En bovendien is het met de huidige woningmarkt vrijwel onmogelijk daar." Niet geheel toevallig dat het Lent werd, want Adinda groeide op in Nijmegen en haar ouders wonen ook nog altijd in de stad. Ze zijn vooral heel blij met hun burens. En hun antwoord op de vraag wat er nog te wensen valt: "Het zou helemaal compleet zijn, als er in de toekomst een markt op dit pleintje zou zijn!"

Mooiste plekje van de nieuwe wijk

Menige Lentenaar is al dolblij met hoe het wonen hier in balans is, van ruimte en veilig dorpsgevoel tot zowel natuur als stad op een steenworp afstand. Steven Jurjus (49) en Eva de Jong (48) doen hier nog een schepje bovenop. "Wij wonen ook wel echt op het mooiste plekje van deze nieuwe wijk. Met uitzicht op het eiland en in de wetenschap dat ons uitzicht zo vrij zal blijven." Ze wonen er als samengesteld gezin met vijf pubers tussen de 15 en 21 jaar. Waar ze zichzelf gekscherend de opa en oma van de straat noemen, profiteren de pubers maximaal van de vele oppasadresjes bij de jonge stellen in de buurt. Het winkelcentrum maakt het wonen hier ook wel echt af. "En zo'n concept als Appeltje-Eitje is toch geweldig?" zegt Eva, al vult Steven meteen aan met een opsomming van een handvol andere kleine ondernemingen waar je óók blij van wordt.

'All I want for Christmas...'

Laten we eerlijk zijn, er zijn veel mensen die, net als ondergetekende, al zo'n vijftien jaar uitkijken naar een winkelcentrum. Laten we die ondernemers dan ook bemoedigen. En laten we elkaar daarom hier vaker ontmoeten, want ook al waren het weer genoeg mooie ontmoetingen, voor een zaterdagochtend was het ook niet echt druk te noemen. We kunnen wel nostalgisch praten over een leuk winkelcentrum in de buurt, met fijne lokale ondernemers, maar zolang we onze boodschappen online bestellen blijft het spannend voor dit soort mooie plannen. Stel je voor: ondernemers blij en Lentse straten minder belast met haastige bezorgdiensten. Commerciële boodschap? Of juist heel duurzame kerstgedachte? We zullen zien hoe ons mooie Lent zich blijft ontwikkelen in 2024... Ik ben benieuwd wie ik dan weer mag ontmoeten. Voor nu wens ik u mooie lichtpuntjes met Kerst en weer veel liefdevolle ontmoetingen in het nieuwe jaar.

tekst en beeld Marije Brand



Adinda, Jorn, Amé en Khoa de Groot



Steven Jurjus en Eva de Jong

DISVELD MAKELAARDIJ

WONING KOPEN OF VERKOPEN?

Korte lijnen,
oprechte
aandacht en
eerlijk advies.

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



Bel of mail ons voor een
persoonlijke kennismaking.

024 21 222 79

disveldmakelaardij.nl



INSTALLATIETECHNIEK HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

Kennismaken
met
HOCKEY?

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



mhcb800.nl/kennismaken

PMU NIJMEGEN
PERMANENTE MAKE UP

DÉ PRAKTIJK VOOR
PERMANENTE MAKE UP
WAAR MAATWERK EN PERSOONLIJKE
AANDACHT VOOROP STAAT!

POWDERBROWS
OMBREBROWS
COMBIBROWS
HAIRSTROKES
EYELINER



OLDEDUK 2 883 XT LENT (NIJMEGEN NOORD)
(GRATIS PARKEREN VOOR DE DEUR)
WHATSAPP 06 24 170 150
INFO@PMUNIJMEGEN.NL

WWW.PMUNIJMEGEN.NL

Wools
Bloemen
van Schaijk
Advocaten

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

- Arbeidsrecht
- Verbintenissenrecht
- Echtscheiding
- Mediation
- Ondernemingsrecht
- Incassozaken
- Contracten
- Personen- en familierecht
- Burenrecht



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

Lentse Wolkjes

Oproep! Aan de ouders van Fee, zij hebben 3 boeken van Lent geleend, graag terug naar bewoners van Porrenhofstraat 50.

Heb je behoefte aan meer balans en innerlijke rust? Als ervaren therapeut (met als achtergrond logopedie) bied ik Reiki, AccessBars en energetische behandelingen aan. Ik help je graag bij het bevorderen van welzijn en harmonie. Bel/app Eva Berk 06-23796071.

Mindfulness training (MBSR). Malende gedachten? Piekeren? Gejaagd gevoel? Wil je: anders omgaan met stress, bewuste keuzes maken, meer rust, genieten, energie, helderheid en focus, lichter leven? **Dan is de 8-weekse Mindfulness training iets voor jou!** Start: 1 maart 19.00 uur. Info: Mieke 0637471979, mieke@mindfulness-lent.nl.

Coaching in de natuur, voor al jouw levensvragen. In beweging opladen, werken aan verandering en verbinden met je eigen natuur. Of geniet van **de maandelijkse inspiratiewandeling**, waarbij we verstillen, verwonderen en geïnspireerd raken. www.barbara-stevens.nl of bel Barbara 0640438108.

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 6,00 en een zakelijke € 15,00. Voor sluitingsdatum kopij, zie pagina 3. Betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl.

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

Zangles en/of stemexpressie vanuit verbondenheid met je lijf. Naast zang- en ademtechniek aandacht voor ontspanning, durf en vrijheid in stemgebruik. Ook voor beginners, post-covid patiënten, of via meedoenregeling. Proefles? Welkom in Dorpsschuur Veur-Lent. Anne-Marie ter Beke, 06-23136576 www.zangschoolzingjezelf.nl

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

Wil je actief 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.

Kersttradities

Van de Webredactie

Het is alweer december. De dagen worden steeds korter en de jaarwisseling komt nu snel dichterbij. Een goed moment om terug te kijken op het afgelopen jaar. Wat het meest opvalt, is dat Lent weer enorm gegroeid is. Dat betekent dat veel verse Lentenaren dit jaar hier voor het eerst Kerst en Oud & Nieuw vieren. Sommigen zullen oude tradities in ere houden; anderen starten nieuwe tradities: voor het eerst een kerstborrel in de nieuwe omgeving, een bezoek aan een kerststal of kerk in de buurt of een nieuwe route voor een (kerst)wandeling.

Voor allerlei activiteiten in de kerstvakantie kun je prima terecht op de website van Lentse Lucht. Wil je eigen berichten of activiteiten op de website plaatsen, maak dan een account aan en verrijk de website met je nieuws. Tips voor berichten op de website zijn bij ons altijd welkom. We zien ze graag per mail via: webredactie@lentselucht.nl

De webredactie van Lentse Lucht wenst alle Lentenaren mooie kerstdagen en een goed 2024!

Marc Jeuken, Mieke Gijzels en Marianne van der Pol

beeld Marc Jeuken

Luiercontainer openen met jouw afvalpas!

**WIS
LUIERS
aan
WINST**

Vanaf 1 februari 2024 open je de luiercontainer met jouw afvalpas. Hiervoor vraag je digitaal toegang via www.dar.nl/luiers.

De gemeente en Dar gaan samen met jou voor minder restafval. Hoe beter jij jouw afval scheidt, hoe minder restafval je overhoudt. Van vieze luiers en incontinentiemateriaal maken wij nieuwe producten. Bijvoorbeeld autobumpers en plastic straatmeubels. Ook winnen we energie.

Zo worden vieze luiers, frisse winst!

Meer weten?
www.dar.nl



www.dar.nl  **Dar.**

Tijd voor jou!

Een vol hoofd? Burn-out klachten?
Plan nu een gratis kennismakingsgesprek en ontdek hoe jij weer in je kracht kan komen.



Gitta van Driel (ervaren GZ-psycholoog en Mindfulness trainer) biedt trajecten aan op maat, zonder wachtlijst en zonder verwijzing. Haar huiselijke praktijk zit in Bemmelen.

Gitta's stijl is open-minded en warm. De trajecten geven je weer gevoel van regie over je leven en meer zelfvertrouwen.

Vergoeding is mogelijk via aanvullende verzekering.




Een positieve test in handen? Bel Verloskundigenpraktijk partus waar:

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

Neem dan contact met ons op!



erloskundigenpraktijk Partus

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



Meijer en ten Hove
uitvaartverzorgers 06 340 450 01
www.uitvaartcentrumlent.nl

Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl




(G)een kerstverhaal?

“Wil jij dit jaar niet het kerstverhaal schrijven?” Mijn eerste reactie was: ik dank je de koekoek. Of, voor de jongere lezers: *no way!* Ik zie mijzelf niet als verhalenverteller. Ik luister veel liever naar de verhalen van anderen, om daar vervolgens een zo begrijpelijk mogelijke tekst van te maken. Daarbij hoort een kerstverhaal in mijn beleving op zijn minst iets van troost of een moraal te bevatten. Maar wat dan? Er kwam niet meteen iets in me op. Dat heeft waarschijnlijk alles te maken met mijn niet zo innige band met deze feestdagen. Vanuit religieus perspectief kan ik er ook al niks mee, want ik ben niet gelovig...

Maar dan ga je toch denken, of in mijn geval: vooral terugdenken. Toen ik jong was vierden we Kerst met cadeautjes onder de boom. Dat was eigenlijk een noodgreep, want binnen ons gezin blonk niemand uit in creativiteit. Sinterklaas was dus nogal een sneu feestje. Als iemand heel erg zijn best deed, dan zat je cadeautje in een saaie schoenendoos gevuld met houtzaagsel uit het caviahok. Ook dichttalent ontbrak. Het niveau kwam niet verder dan: ‘Wat zit er in, is het een spin? Of hop, hop, hop, toch een zakje drop?’. Ik bedoel maar.

Daarom weken we al vrij snel uit naar Kerst. Cadeautjes inpakken, dat lukte nog wel. En het had ook iets heel knus: nog in je pyjama met zijn viertjes rond de boom. Die boom tuigde ik ieder jaar met veel plezier samen met mijn vader op. Het kon hem niet feestelijk genoeg zijn. Vooral de mondgeblazen zilverkleurige vogeltjes met sierlijke staarten waren mijn favoriet. Die heb ik nog steeds. Kerstdiners waren nooit overdadig. Beide ouders werkten full time en er was simpelweg geen tijd of puf voor een zesgangendiner. Jarenlang bood de fondueset – de vette voorloper van het gourmetstel – uitkomst. Uiteraard met zelfgemaakte sausjes uit de pakjes van Duyvis en veel klef wit stokbrood.

Toen ik ging studeren en de eerste verkering zich aandiende, werd Kerstmis voor mij steeds ongemakkelijker. Verplicht de ene dag bij de eigen ouders hangen en de andere dag verplicht opzitten bij de ‘schoonouders’. En elk



jaar weer die innerlijke strijd welke bank op eerste en welke bank op tweede kerstdag aan de beurt was. Ontspannen was het zelden. Zet familie gedwongen bij elkaar en de spanningen lopen vanzelf op. Bij ons in ieder geval wel. Bij de volgende verkering pakte ik het handiger aan: we smeerden hem gewoon vóór Kerst naar het buitenland en kwamen pas na 1 januari terug. Zeer ontspannen.

Tja, dat kerstverhaal. Jullie snappen nu misschien beter mijn dilemma. Ik herken me duidelijk niet in de reclames waar zelfs

de huisdieren glimlachend aan het familielieder zitten. En dit jaar is december na het recente overlijden van mijn enige broer extra lastig. Zelf had hij een enorme hekel aan Kerst, dus de broer mist niks. Maar wij missen hem wel... En ook al is Kerst voor mij niet het hoogtepunt van het jaar: ik had heel graag nog vele jaren ongemakkelijk Kerst met hem gevierd. Dus kruip bij elkaar, waardeer elkaar en geniet (ongemakkelijk of niet) zolang het kan! En zo werd dit toch nog een verhaal met een kleine moraal.

tekst en beeld Karin Veenendaal



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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

**NU VERKRIJGBAAR
IN ONZE WEBSHOP**

www.studiohartebeest.com



Het oudste verhaal ter wereld in muziek en beeld

**STUDIO
HARTEBEEST**

IDENTITEIT, INTERIEUR EN BEELDVERHAAL

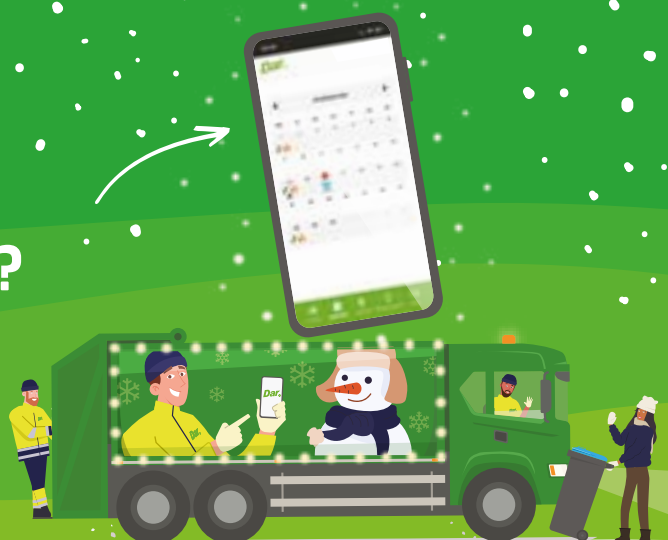



**OSTEOPATHIE
LENT**

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

**Wil je weten
wanneer wij
in 2024 jouw
afval ophalen?**

Check dan de
Dar-app!




www.dar.nl/dar-app

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

www.dar.nl

Dar®
...en 't is weer fris!

Lentgenoten

2023 nadert het einde; het was een jaar met gebeurtenissen waar we blij van werden of verdrietig, gebeurtenissen die verbinding of juist verwijdering veroorzaakten. Maar laten we bij elkaar blijven, ondanks alle verschillen in denk- en leefwijzen. Het is fijn om prettige en nare gebeurtenissen met anderen te delen. Er zijn helaas ook mensen die dat niet kunnen en daar staan we vaak te weinig bij stil. Ook in Lent is er eenzaamheid. Gelukkig signaleren we veel saamhorigheid en zien wij dat mensen echt bereid zijn om elkaar te helpen. In sommige straten kooft men bijvoorbeeld samen, waardoor mensen met verschillende achtergronden en culturen elkaar beter leren kennen. In nieuwbouwwijken moet die cohesie nog groeien, dat vraagt tijd en inzet van iedereen.

Wijkraad Lent probeert daarom zoveel mogelijk contact te onderhouden met de wijkregisseurs en organisaties die onder de Veelhoek Sociale Basis Nijmegen-Noord vallen, zoals Bindkracht10, jeugdleiders en Stip. Bestuursleden namen daarnaast deel aan bijeenkomsten van 'Gezond in Noord', waar de Herstelcirkel, Beter Bewegen en het Leefstijlloket onder vallen.

Wijkraad en werkgroepen hebben al veel bereikt, maar er zijn ook teleurstellingen waar we ons niet bij neer willen leggen. We zijn blij dat de samenwerking met de gemeente, het wijkteam en de Veelhoek actief en opbouwend is, maar ook teleurgesteld over de aanpak van de infrastructuur. In het nieuwe jaar zal onze aandacht daarom gaan naar:

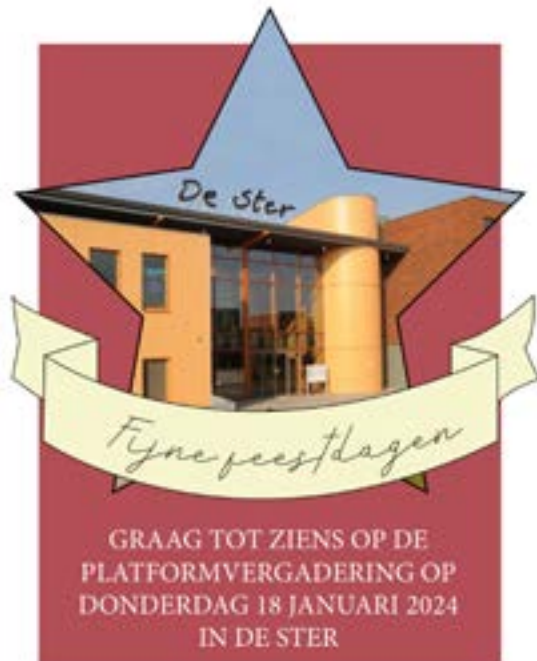
1. De samenwerking met de gemeente

- *De infrastructuur*
Wijkraad Lent en Werkgroep Verkeer participeren actief samen met andere wijkraden en verkeerswerkgroepen in de gemeentelijke adviesgroep: 'De Versnelde mobiliteitstransitie'.

- *De gemeentelijke communicatie*
We nemen deel aan het overleg over een betere toegankelijkheid van het gemeentelijke digitale platform 'Mijn Wijkplan'.
- *De ontwikkeling van burgerparticipatie in het kader van de nieuwe Omgevingswet*
Wijkraad Lent is actief lid van de Gezamenlijke Werkgroep Burgerparticipatie Nijmegen.
- *Nieuwe projecten zoals Hoge Bongerd en Veur Lent*
Zowel bij het nieuwbouwproject, de infrastructuur als het park op Veur Lent zijn bewoners van Veur Lent en Hoge Bongerd en leden van Wijkraad Lent en Werkgroep Verkeer betrokken.

2. Het versterken van de betrokkenheid van Lentenaren:

- *De bewustwording van het algemeen Lents belang* stimuleren;
- *De samenwerking met Wijkraad Oosterhout verder opbouwen* om richting de gemeente daadkrachtiger te kunnen zijn;
- *De openbare platformvergaderingen* inhoudelijker maken;
- *De wijkcommunicatie verbeteren* door een toegankelijk wijkraadwebsite te realiseren.



De wijkraad zet zich ook het komende jaar weer volledig in en vraagt aan iedere Lente-naar om mee te denken en mee te werken aan een mooie Lentse toekomst voor ons en onze kinderen.

Wilt u meedoen? Alle inwoners zijn welkom op onze tweemaandelijks platformvergaderingen waarvan de data vermeld staan op onze website. Wilt u bestuurslid worden? Uitbreiding van ons bestuur wordt toegejuicht. Er is genoeg te doen.

Openbare Platformbijeenkomst

Op donderdag 18 januari 2024 staan de voorzieningen voor de jeugd centraal. Aanvang 20.00 uur, in zaal 1.15 in Voorzieningshart De Ster, Queenstraat 37-B

tekst Léonie Schuijt-Overgoor
beeld Dorien Heebink



Jenna Ekkelboom-van Deur



Léonie Schuijt-Overgoor



Raymond Smeets



Christa Verzijl

Kunst op straat

Kunst

Via een nieuwsbrief van de gemeente Nijmegen kwam ik terecht op de door hen beheerde site: www.kos.nijmegen.nl. Hier kun je per wijk zien welke kunstwerken er in de openbare ruimte staan. Natuurlijk ben ik meteen gaan kijken wat we in Lent allemaal hebben staan.

En om het voor alle lezers makkelijk te maken, hebben we een kaartje gemaakt zodat je een route langs de kunstwerken kunt fietsen of lopen.

De kunstpaaltjesroute van Raoul Teulings heb ik nog even buiten beschouwing gelaten, want deze is in mysteriën gehuld en verdient daarom zijn eigen artikel. Waarschijnlijk kunt u hier in de lente meer over lezen.

En misschien zijn er nog wel meer kunstwerken? Laat het de redactie weten via redactie@lentselucht.nl

Veel winters fiets- en wandelplezier!

tekst en beeld Marion Zwart



Via
Louise Schouwenberg



Waalmonument
Marits van Beek



De Uitkijk
Het gezicht van Nijmegen
Andreas Hetfeld

Gelderse kunstenaars



Glazen Paneel
Montse Hernandez i Sala



Brug naar de wereld
Jeroen Melkert



Bevrijdingsmonument
Piet Schoenmakers

De Verbinding
Henk Maassen



Gedenksteen
Jan van Hoof
Jac Maris



Vogel
Stacycot Tahwa

Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010





Volg ons op Instagram voor tips!



smaske-volmondiglogopedie

Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar

 **volmondig**
logopedie

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

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



DE OPSTAP



BEWEGING



COMPUTER



CREATIVITEIT



ONTWIKKELING



KEUKEN, KUNST EN CULTUUR



TALEN

www.deopstap-nijmegen.nl

Gratis Open Lessen op zaterdag 2 en zondag 3 september 2023.

(U kunt zich hiervoor inschrijven via de website)

Fijne feestdagen!



De Beweegpraktijk wenst u fijne feestdagen en een gezond en ontspannen 2024!

De Beweegpraktijk
opdrachten en oefeningen voor de Lent

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

Scan QR-code voor contact

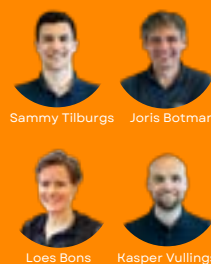


EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

mmfysio

Wie zijn wij?

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



Onze specialiteiten

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

Maak een afspraak

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

GRIETDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Lents Allerlei



Kunstenaars gezocht voor Kunstroute door Lent

Het succes van Kunst in de Kerk afgelopen mei smaakte naar meer. En zo ontstond het idee voor een Lentse kunstroute. Een wandel- en/of fietsroute waar bezoekers op verschillende plekken kennis kunnen maken met Lentse kunstenaars en hun werk. Noteer dus alvast zaterdag 1 en zondag 2 juni in je agenda van 2024! We kennen inmiddels al heel wat creatieve makers in Lent, maar vast niet allemaal. Lijkt het je wat om mee te doen, stuur dan een mail naar kunst@roderegelaar.nl. We vertellen je dan graag meer over de opzet en voorwaarden.

Herdenking bombardement 1944: lever tekst aan voor tijdscapsule

Op 22 februari 2024 is het tachtig jaar geleden dat het centrum van Nijmegen werd gebombardeerd: bijna 800 doden en duizenden gewonden. Bij die pijn, bij de verwoeste dromen, staan we komende februari zeker weer stil. Dit jaar vindt er een bijzonder programma plaats met onder meer een expositie, zang van koren op straat, geprojecteerde lichtbeelden op straat. Extra bijzonder is de plaatsing van een tijdscapsule bij de nieuwbouw op de hoek van de Bloemerstraat. En het leuke is: ook jij kan een bijdrage leveren. Schrijf een tekst van maximaal 300 woorden over je toekomstdromen. Voor deze stad, de wereld, jezelf. De tijdscapsule wordt pas over 45 jaar weer geopend. Lever je tekst voor begin februari in via Jaspers.Gelderlander@gmail.com



Bewoners realiseren groenstrook

Op de hoek van de Groot-Brittanniëstraat/ Pink Floydstraat vonden de bewoners de 9 meter brede asfaltstrook met vierkante keien nogal kaal. In 'De Brug' lasen ze een artikel over groen voor stenen. Interessant! Dus reageerden ze richting de gemeente. Al snel volgde een afspraak op locatie met de groenadviseur. Er kwam een tekening met veel groen en drie nieuwe bomen. Nu ligt er een prachtige nieuwe groenstrook met ruim 250 planten. Het onderhoud doen de bewoners zelf; dat is vastgelegd in een participatieovereenkomst. Wat een klein artikel in 'De Brug' al niet teweeg kan brengen. Met dank voor advies, planten en samenwerking: gemeente Nijmegen, afdeling Stadsbeheer, V.V.E. Dhr. C. Bouwmeister, Dhr. R. van Xanten, voorzitter V.V.E. F. ter Huurne, Dhr. F. van Workum, Dhr. H. Jacobs

zen4parkinson

Miranda kreeg vier jaar geleden te horen dat ze de ziekte van Parkinson had. Na de eerste schrik en gevoelens van zinloosheid, ging ze kijken hoe ze haar leven zinvol kon vervolgen. Ze volgde de opleiding tot Zenleraar bij Zen.nl en geeft nu zenlessen aan haar medemens met Parkinson om meer ontspanning in lichaam en rust in het hoofd te creëren. Zodat angst minder kans krijgt om verhalen te maken. Wil je zelf ervaren wat Zenmeditatie voor je kan betekenen? Dinsdag 16 januari is er een gratis proefles van 9.30 tot 11.15 uur bij Woongemeenschap Eikpunt (Duitslandstraat 4). Opgeven via zen4parkinson.nl



Blijf jezelf ontwikkelen met de bibliotheek

Wist je dat je als bibliotheeklid ook gratis online cursussen kunt volgen? Het aanbod is breed: van Mindfulness tot Nepnieuws Herkennen, en van Fotografie tot Artificial Intelligence. Of je nu praktisch bent ingesteld, of meer theoretisch, creatief of op zoek naar verdieping: er zit voor iedereen wel een geschikte cursus bij. De cursussen zijn ingedeeld naar thema, zoals Lifestyle en Ontspanning, Fotografie, Design, Management en Teamwork, Taal, Persoonlijke Kracht of Commerciële Vaardigheden. Log in met je bibliotheekgegevens en je kan meteen beginnen. Cursus afgerond? Dan ontvang je een certificaat. Check www.obgz.nl/onlinecursussen. Nog geen lid van de bieb? Ga snel naar: www.obgz.nl/lidworden.

50 bewoners gezocht voor de Warmtevisie Nijmegen!

De warmtevisie beschrijft de visie van de gemeente op warmte. Hoe kan Nijmegen op termijn aardgas vervangen als warmtebron voor koken, verwarmen en warm tapwater? De visie is na vijf jaar toe aan een update. We nemen hierin ook graag de mening van Nijmegenaren mee. Zij gaan tijdens twee avonden in gesprek over hun wensen en principes. Opgeven kan via de QR-code. Wordt u als 1 van de 50 Nijmegenaren geselecteerd? Dan ontvangt u na deelname 50 euro. Aanmelden kan tot 7 januari.





FORTUNA KLINIEK VOOR TANDHEELKUNDE

Uw glimlach voor een betere wereld

Op zoek naar een fijne tandarts?

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

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

024-2036180
info@fortunakliniek.nl



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



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

limesuitvaartzorg.nl




CHIROPRO

gezond in beweging met chiropractie

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

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

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent




Mensen helpen?


Zorg of hulp nodig?


Mensen ontmoeten?


Een idee voor de buurt?


Vragen over regels en papieren?

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

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord

Agenda

Winteractiviteiten bij de Warmoes

- Zaterdag 14 januari: *workshop mandenvlechten*. Van 9-15u inclusief koffie, thee, een stukje taart en soep.
- Zondag 18 februari: *workshop fruitbomen enten*. Zelf je eigen fruitboom maken! Je kunt kiezen tussen verschillende historische rassen.
- Zaterdag 24 februari: tussen 11-14u *zadenruilbeurs* i.s.m. Velt Nijmegen. Niets te ruilen? Toch van harte welkom, want er zijn altijd veel zaadjes over!

In de kerstvakantie is de Warmoes gewoon open van woensdag tot en met zondag van 10-17u (behalve 24/12 en 31/12). Zie: www.dewarmoes.nl

Agenda Theaterkerk Bemmel

- *Rob Lutes & Rob MacDonald*
Vrijdag 1 december | 21.00 uur
- *Robert-Jan Stips Solo*
Vrijdag 5 januari | 21.00 uur
Akoestisch concert in de foyer
- Film: *Das Lehrerzimmer*
Donderdag 11 januari | 20.00 uur
- *Guus Tangelder Big Band*
Zondag 14 januari | 14.30 uur
- *Finalistentour Groninger Studenten Cabaret Festival*
Zaterdag 20 januari | 20.30 uur
- *Kinder- / Familievoorstelling van en met Jasper Smit*
Zondag 28 januari | 14.30 uur

www.theaterkerk.nl

Agenda De Kleine Wiel

- zondag 7 januari
Rondleiding Strowijk | 14:00 uur
- zondag 28 januari
Articipate - speelse empowering happening | 13:00 uur

Kunst in kas Gerry Evers- Westerlaken

Mijn acryl schilderijen hebben geen titel, omdat ze in principe voor zichzelf spreken. De Franse boeren aan tafel (2019) is op hout geschilderd, de schaal met druiven (2022) is op linnen geschilderd.



Kunst in Kas is een rubriek waarin Lentse kunst in het zonnetje wordt gezet. Wil je graag je schilderij/tekening/beeld/andere kunstuiting laten zien, stuur dan een mailtje met een afbeelding naar redactie@lentselucht.nl en wie weet is je werk de volgende keer hier te zien.





INHOUSE

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

15.000 m² woonplezier onder één dak!

ELKE DAG OPEN!

Korstraat 95 Huissen | Elke dag open! | 15.000 m² wooninspiratie | 9.1/10 klantwaardering | jansentotaalwonen.nl

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

Plantverkoop

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

Waarvoor kunt u bij ons terecht:

- Professioneel advies
- Advies in onderhoud
- Levering van planten
- Inplanten
- Openingstijden en aanbiedingen

Woensdag t/m zondag geopend.
 Kijk op onze website voor de openingstijden.
www.gekniptvooruw tuin.nl
 Laauwikstraat 3a 6663 CD Lent

Kom gerust bij ons kijken!

geknipt
voor uw tuin



borstcrawl cursussen
 privélessen
 video-analyses
 groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl
info@snellerzwemmen.nl
 snellerzwemmen

[f](#) [i](#) [v](#)

**sneller
zwemmen**
.nl





Bennie Solo, Hans Geveling,
Thijs Huis in het Veld, Burgemeester Bruls

Het groene Hart van de Waalsprong

Dorpsnieuws

Het zal niemand ontgaan zijn: Lent heeft een winkelcentrum! Op 10 november vond de feestelijke opening van Hart van de Waalsprong plaats. De presentatie was in handen van Bennie Solo. Er waren optredens, leuke activiteiten en korte toespraken van burgemeester Bruls en projectontwikkelaars Hans Geveling en Thijs Huis in het Veld. De laatste trok mijn aandacht doordat hij vertelde dat Hart van de Waalsprong het eerste energieneutrale winkelcentrum is. Wat houdt dat in, vroeg ik me af. Thijs wilde er graag meer over vertellen en zo kwamen we tot een telefonische afspraak.

Wat is jouw rol in het project 'Hart van de Waalsprong'?

"Ik ben projectdirecteur Hart van de Waalsprong namens de projectontwikkelaars VanWonen en AM. Ik ben verantwoordelijk voor de gebiedsontwikkeling."

Waarom een energieneutraal winkelcentrum?

"We wilden een standaard zetten. Voor kantoren en woningen zijn er al strenge regels met betrekking tot energiezuinig en energieneutraal bouwen, maar voor winkels niet. De gedachte is een beetje 'de deur staat toch altijd open, dus dat heeft geen zin'. Wij wilden hier verandering in brengen."

Hoe werkt dat in de praktijk?

"We werken met zogeheten gebouwgebonden energie. De energie die nodig is voor verlichten en verwarmen wordt gecompenseerd. Dat doen we op twee manieren. Door energie op te wekken: er ligt een groot zonnedak op het parkeerhuis. En door energie te besparen: hiervoor maakten we afspraken met de huurders over de afbouw."

We wilden een standaard zetten

Bij de opening viel me op dat er veel steen en weinig groen is. Blijft dit zo?

"De bouw is zeker stedelijk. Het is eigenlijk een compact stukje stad. Maar er is ook ruimte voor groen en water. Zo

worden er nog bomenrijen aangeplant. Ook komt er beplanting aan gevels en op het parkeerdek. Die stemmen we af op de omgeving en biedt voedsel en veiligheid aan inheemse dieren zoals vogels en vleermuizen. De bewatering loopt via een irrigatiesysteem dat is aangesloten op hemelwateropvangende tanks op het dak. De afwatering gaat via goten de wadi's in en op de daken is een systeem dat ervoor zorgt dat er geen grote hoeveelheden in één keer moeten worden afgevoerd. Ook komt er een watertap-punt en zijn er bedriegertjes."

Lent is dus niet alleen een winkelcentrum rijker, maar het is ook nog eens een uniek project. Om trots op te zijn misschien? Laten we het met ons allen gaan beleven. Elkaar ontmoeten en vlak bij huis boodschappen doen. Dat is bovendien milieuvriendelijker!

tekst en beeld Marion Zwart

*Er zijn nu
meer dan
duizend
actieve leden*

Eef Knipping: vijftig jaar DVOL

Terugblik

Deze keer blikken we niet zo heel ver terug, al is het toch alweer zeven jaar geleden. Het was in nummer 10 van het jaar 2016 dat Eef Knipping in de rubriek 'In Beeld' zijn opwachting maakte. Tijdens het 85-jarige jubileum van zijn club vv DVOL werd hij, naar eigen zeggen, totaal overrompeld door het ontvangen van een lintje voor zijn vele vrijwilligerswerk.

Eef: "Ik werd gehuldigd als Lid van de Orde van Oranje Nassau. Een titel die ik nog iedere dag met veel trots draag. Bij elke officiële gelegenheid zit de onderscheiding stevast op mijn revers." Dat Eef die dag aangenaam verrast was, kan kloppen. Maar voor ieder die met hem samenwerkt staat vast, dat hij zich altijd met hart en ziel en vooral met veel uren inzet. De titel komt hem dus zeker toe. Eef: "Inmiddels ben ik wel met een aantal activiteiten gestopt. Ik ben inmiddels 74 en dan moet je toch keuzes gaan maken. Ik ben nog steeds heel blij dat ik met Vrony samen ben. De mantelzorg die ik haar mag en nog steeds kan bieden is mij erg dierbaar. Vrony stimuleert me nog steeds om door te gaan bij DVOL. Ze kent me natuurlijk als geen ander en weet hoe graag ik me wil blijven inzetten."

Er is dit jaar weer iets te vieren...

Eef: "Ja, dat klopt. Hoe weten jullie dat nou?" Eef is dit jaar vijftig jaar lid van zijn club. Een mooie gelegenheid om hem weer eens in het zonnetje te zetten. Vandaar dat Lentse Lucht door het bestuur

werd getipt en gevraagd om een artikel aan Eef te wijden. Eef: "Ik ben degene die ieder jaar het bestuur op de hoogte brengt van de jubilarissen. Dit jaar zat ik er dus zelf bij. Een leuk initiatief en een eer dat ik nogmaals in Lentse Lucht mag verschijnen."

Is er veel veranderd bij DVOL in de afgelopen vijftig jaar?

Eef: "Het eerste wat natuurlijk opvalt is de enorme groei die de vereniging heeft doorgemaakt. Er zijn nu meer dan duizend actieve leden. En al zijn veel werkzaamheden hetzelfde gebleven, het forse ledenaantal heeft wel impact op de uren die je erin moet steken. Samen met Riny Jansen helpen wij de penningmeester met de ledenadministratie, de betalingen en het ontvangen van de contributie. Ik kan je vertellen dat er met duizend leden meer uren in gaan zitten dan met tweehonderd. Wat ook is veranderd, is de groei in het damesvoetbal. Vrony en ik hebben vroeger veel energie in het damesvoetbal gestoken en ook toen het dreigde te stoppen vanwege het geringe aantal dames zijn we erin blijven geloven. Tegenwoordig ben ik ook betrokken bij het *walking* voetbal. Een leuke en nieuwe activiteit op woensdagochtend, waar nu nog vooral mannen een balletje trappen om een beetje in conditie te blijven. Sommigen zijn zelfs ouder dan ik, dus zolang ik er nog lol in heb kun je mij vinden op het sportpark."

tekst Henry Jansen • beeld Anouk de Graaf

Eef Knipping

Bij de viering van het 85-jarig jubileum van DVOL ontving Eef Knipping een lintje voor zijn vele vrijwilligerswerk. Hij was naar eigen zeggen totaal overrompeld door deze huldiging. En zo hoort het ook...

Wat deed u allemaal voor DVOL?

"Ik begon 43 jaar geleden als kaartjesschrijver. Daarna heb ik steeds bestuurlijke functies vervuld, zoals wedstrijdsecretaris en voorzitter. Verder ben ik leider van diverse elftallen geweest. In 1981 was ik nauw betrokken bij de viering van het 50-jarig jubileum, zo ook tien jaar later bij de zestigste verjaardag van DVOL. Daarnaast begeleidde ik de verplaatsing van het Visveld naar de huidige locatie."

Hoeveel tijd brengt u door op het terrein van DVOL?

"Tegenwoordig heel wat minder, omdat ik aan het afbouwen ben. Alhoewel men mij nog steeds 'de vraagbaak van DVOL' noemt. 'Jij weet alles, Eef', hoor ik vaak om mij heen. Per week ben ik er zo'n twintig uur mee bezig. Op de dinsdag- en donderdagochtend en op donderdagavond en zondag ben ik lieflijk aanwezig. Ik loop vaak de kleedkamers binnen om een praatje te maken met de spelers."

Hoe kwam u bij DVOL terecht?

"Een oom van mij zat indertijd in het bestuur en ja, de rest laat zich raden. Ik ben iemand op wie ze altijd kunnen terugvallen en ik kan met veel mensen door één deur. Dat wil overigens niet zeggen dat ik mijn mening niet kenbaar maak, maar daarna is het voor mij klaar. Overigens heb ik zelf nooit gevoetbald."

Naast DVOL bent u nog actief voor...?

"...de carnavalsvereniging. De optocht heb ik 35 jaar lang in goede banen geleid. In 1984 was ik Prins Carnaval en mijn stem kent de Lentenaar wellicht van de geluidswagen, die een paar uur voor de optocht door Lent rijdt. In 2003 werd ik door een paar dames benaderd met de vraag of ik tijdens de Dodenherdenking in Lent het praatje wilde houden. Dat doe ik nu nog steeds. We hebben een goed draaiboek, waardoor we veel via de mail kunnen afhandelen. In april komen we een keer bij elkaar. Het is mooi dat er ieder jaar steeds meer kinderen naar de herdenking komen. Vanuit de nieuwe wijken is er gelukkig ook veel belangstelling voor."

Verder is Eef Knipping nog actief voor Vrienden van St. Jozef, voor Ludwina en sinds 2011 bij het Historisch Museum in Huissen. "Een lintje voor al het vrijwilligerswerk is mooi, maar sinds een aantal jaren ben ik (helaas) mantelzorger voor mijn vrouw. Daarvoor krijg je geen lintje, maar het is minstens zo belangrijk..."

• TEKST ANNE-RE BUS BEELD LR





TROPIKIDS
KINDERDANS OP CARIBISCHE RITHMES

DANS JIJ MET ONS MEE ?
ELKE WOENSDAGMIDDAG
4 t/m 7 jaar: 15:30 - 16:15
8 t/m 11 jaar: 16:15 - 17:00

LOCATIE: WAALZICHT VEUR LENT
@ /CARIBISCHERITHMES

Aguanilé
CARIBBEAN DANCE

AANMELDEN VIA AGUANILE.NL



Waalsprong

Gratis 1,5 uur parkeren
op parkeerdek P1

Openingstijden:
Maandag t/m zaterdag
08:00 tot 22:00 uur
Elke zondag
12:00 tot 22:00 uur

Solliciteren? Kijk op www.ahxlwaalsprong.nl
Oranje Marieplein 8, 6663 RL Lent



Den Hartog
TUINCREATIES

Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



superkeukens

8.3 1443 beoordelingen ★★★★★

Jouw keuken, onze inspiratie! Jij maakt 'm super

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

compleet met apparatuur
€ 7.600,-
340 x 186 cm

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



Vrijwilligers. de volwassen versie van goede feeën

Zorg en welzijn

Dat is een uitspraak van Loesje en deze hangt bij ons in de Stip in de Boog. Ik ben het daar echt helemaal mee eens. De Stip in Noord draait op de inzet, kennis en motivatie van onze vrijwilligers. We hebben een team van tien en zijn daar erg blij mee!

In Nijmegen Noord zijn verschillende plekken waar je vrijwilligerswerk kunt doen. De vrijwilligerscentrale biedt hier een mooi overzicht van, maar wist je dat je ook bij de Stip terecht kunt als je op zoek bent naar vrijwilligerswerk? Bij de Stip ligt een overzicht waarop organisaties aan kunnen geven dat ze op zoek zijn en wat ze precies zoeken. Lokaal en veelal kleinere klussen.

Je komt op plekken waar je anders niet snel komt en leert mensen kennen die je anders niet snel tegen komt

Zo zijn ze bij Campanula op zoek naar mensen met groene vingers. Zij hebben een prachtige tuin en bewoners die hier best iets in willen doen, maar de beroepskrachten hebben geen tijd om te tuinieren. Een vrijwilliger kan hier verschil maken.

Als je geen vrijwilligerswerk doet, weet je ook niet wat je terugkrijgt. En dat is heel veel!

Als vrijwilliger achter de schermen vind ik het fijn om te zien hoeveel mensen genieten van ons werk

Zonder een opsomming te maken van de hele lijst, wil ik toch de Dag van Noord even noemen. Afgelopen september was de eerste editie, in De Ster in Lent. In juni of juli 2024 komt er een tweede editie. Voor het mee organiseren van deze dag worden vrijwilligers gezocht. Zowel in de voorbereiding als voor de dag zelf.

Vrijwilligerswerk daagt me uit om iets voor de ander te doen en buiten mijn eigen straatje te kijken

In de Stip kijken we graag met je mee naar een plek die bij jou past of verwijzen we je door naar iemand die je verder kan helpen. De Stip is open op maandag en dinsdag van 13.30 tot 16.00 uur en op donderdag van 9.30 tot 12.00 uur. Of mail ons via noord@stipnijmegen.nl

Ik doe weer mee

De Wijnspecialist in Nijmegen Noord

*Soms word je geraakt door een wijn
en wil je dat iedereen erdoor betoverd wordt.*



www.redtemplewine.nl
Ter introductie nu 10% korting
met kortingscode Welkomnoord10

Op vrijdag besteld, voor het weekend in huis!
Laat je verleiden, meevoeren en geniet van
heerlijke wijnen tijdens de Feestdagen.

Wil je thuis lekker kokkerellen, bel me gerust
voor een wijn-spijs advies.
Ik verzorg ook Kerstpakketten en
belevingsproefavonden voor
particulieren en bedrijven.

Salute!
René Thijssen Register Vinoloog

Volg ons op Red Temple Wine | www.redtemplewine.nl | René Thijssen | Tel. nr +31652383824

Stadshopper

Van A naar Binnenstad



**HOP
GRATIS
MEE**



Laat je
mening
achter

www.nijmegen.nl/stadshopper



De Stadshopper rijdt als pilot in de binnenstad
van 1 oktober 2023 tot en met 31 maart 2024



Wienen
accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt
024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

Pedicure by Cindy

Pedicure by Cindy
Kleine Boel 45
6515 XL Nijmegen (Oosterhout)



www.pedicurebycindy.nl
info@pedicurebycindy.nl
WhatsApp: 06-18190777
KVK-nummer: 87556472



25 jaar getrouwd

Lentse mensen

Dit jaar besteden we aandacht aan het 25-jarig bestaan van Lentse Lucht. Bij toeval zagen we in de Petuniastraat een poster op een raam met de tekst: "25 jaar getrouwd". Reden genoeg om aan te bellen en te vragen of we er over mochten schrijven. We werden hartelijk ontvangen door Anton Holl (66) en Ilse Overweg (68). We ontdekten dat hun huwelijk op nagenoeg hetzelfde tijdstip plaatsvond als het verschijnen van de allereerste Lentse Lucht. Zelfs de oprichtingsvergadering lag dicht bij hun eerste ontmoeting.

Hoe hebben jullie elkaar leren kennen?

Ilse: "Dat was op 6 mei 1998 in het uitgaansleven van Arnhem. Ik was met een vriendin in het Oranje Koffiehuis, het oudste café van Arnhem. Anton was daar ook en toen ik met hem aan de praat raakte, klikte het meteen."
Anton: "Ilse vroeg me niet lang na onze eerste ontmoeting ten huwelijk. We zijn in datzelfde jaar op 12 november getrouwd. We hebben dat in stilte gedaan

met twee vrienden als getuige. We deden dit omdat de familie ons trouwen wel wat snel vond."

Ilse: "Ons trouwfeest vierden we op 28 mei het jaar daarop. Het was een groot feest in restaurant Truffels aan de Rijn in Arnhem met alles erop en eraan. De band Chicken Skin verzorgde de muziek en er was een kok die ter plekke het eten klaarmaakte."

Er zijn de laatste tijd veel migratiegezinnen in de buurt komen wonen, waar we een prettig contact mee hebben

Kwamen jullie daarna in Lent wonen?

Ilse: "Nee, niet meteen. Anton woonde in Arnhem en ik had een klein huurhuis in Bottendaal. De eerste maanden hebben we apart gewoond en daarna trok Anton bij me in. Daar hebben we tot 2006 gewoond. We schreven ons in voor een woning en op een goed moment kwam er één vrij in Lent. Als Nijmeegse was ik niet meteen enthousiast, maar Anton ging het huis toch bekijken. De woning was enorm verwaarloosd. Anton



keek daar doorheen en zag het helemaal zitten. Omdat ik gek ben op tuinieren en er aardig wat grond bij zat, kozen we toch voor dit huis. Na een grote opknabbeurt konden we op 1 maart 2006 het huis betrekken."

Wat vonden jullie van Lent?

Anton: "Het dorp was nog klein, er woonden nog maar 6000 mensen, inmiddels zijn dat er zo'n 18 000. Er waren toen nog veel tuindersbedrijven in Lent. De mensen in deze buurt waren gemiddeld tien jaar ouder dan wij en zijn inmiddels overleden of vertrokken. Er zijn de laatste tijd veel migratiegezinnen in de buurt komen wonen, waar we een prettig contact mee hebben."

Ilse: "We hebben een tijdje overwogen om te verhuizen, maar na lang nadenken zien we er toch vanaf. We missen hier in Lent wel een dorpshart zoals in Elst en Huissen. Aan de andere kant is er fantastisch openbaar vervoer, je bent zo bij de bushalte of het treinstation. Dus we hebben besloten hier te blijven wonen en het huis op te knappen."

tekst Joop Koopman • beeld Lenny Rijken



CLUBSPORT.NL



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



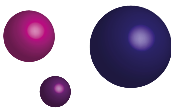
**TANDARTS
LENT**

Wij nemen nieuwe patiënten aan!
Schrijf je in via www.tandartsdent.nl
of
Bel voor een afspraak met 024-3230030




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

Mieke Stapelkamp



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

De combinatie van Oost en West

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



Meijer & de Wit

Therapie en coaching

Samen **jezelf** leren kennen

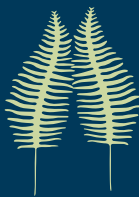
"Het was eerst een noodzaak.
Nu voelt het als een cadeau aan onszelf."

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

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



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



Meijer & de Wit
Therapie en coaching




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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

*Met de zang
geven ze
aan: waag
het niet mijn
territorium
binnen te
komen*



Kerstkaartvogeltje

Open lucht

Het roodborstje is het kerstkaartvogeltje bij uitstek. Op veel oude kerstkaarten staan roodborstjes afgebeeld. Het liefst in een winterlandschap met enkele hulstbomen op de voorgrond. Net als bij het vogeltje valt ook hier de rode kleur op: de bessen van de hulst zijn felrood gekleurd. De kleur rood gebruiken we graag bij de kerst in de vorm van allerlei versieringen. Ook groen is een kleur die van oudsher met de kerstdagen in zwang is. Denk hierbij aan de kleur van kerstbomen en de eerder genoemde hulst. Hoe zijn de kleuren rood en groen ooit de symboolkleuren voor de kerst geworden? De oorsprong gaat terug naar het begin van de jaartelling. Oude Keltische volken vierden de winterzonnewende door hun huizen met hulst, groen blad en rode bessen te versieren met als doel bescherming en geluk af te dwingen voor het komende jaar. Met de opkomst van het Christendom zijn de zonnewendefeesten geëvolueerd tot de kerstviering.

Terug naar de roodborst. Het is het vogeltje dat ik samen met mussen en merels het langste ken. Op de kleuterschool wist ik al van zijn bestaan want we zongen het liedje met als eerste strofe: roodborstje tikt tegen 't raam, tik, tik, tik. Een hoogst enkele keer gebeurt het dat ze zichzelf zien in een ruit en menen dat het een indringer is. Dan gaan ze het gevecht aan waarbij driftig op het raam getikt wordt. Hoewel ik het ze nooit heb zien doen, fascineert de kleine vogel me tot op de dag van vandaag. Een maand geleden nog, stapte ik om 22.00 uur van de fiets om naar de heldere schoorvoetende zang van

een roodborst te luisteren. Indrukwekkend vond ik het om in de nachtelijke stilte naar de breekbare klanken te luisteren. Er moet wel een lichtbron in de buurt zijn want in een donker bos blijft het stil. Mijn roodborst zat tegenover het Wijnfort in de heg bij het woonhuis aldaar en inderdaad onder een lantarenpaal.

Dagelijks scharrelt er een roodborstje in onze tuin. Opvallend is dat het er altijd maar één is. De 15 mussen op ons erf trekken altijd samen op, je ziet nooit een eenling. Dat heeft voordelen want 15 paar ogen zien meer dan één paar. Dat de roodborst nooit het gezelschap zoekt van soortgenoten komt doordat het vogeltje eigenlijk een agressieve opportunist is. De Britse ornitholoog David Lack schreef er in 1941 al over in zijn boek *The Life of the Robin*. In tegenstelling tot allerlei andere vogelsoorten die na het broedseizoen verdraagzamer worden, is daar bij de roodborst geen sprake van. Ze blijven het hele jaar door territoriaal. Dat blijkt ook uit hun zang die nooit stopt. Met de zang geven ze aan: waag het niet mijn territorium binnen te komen. Onze roodborst volgt me als ik in de tuin aan het rommelen ben. Als ik onkruid verwijder of aardappels rooi, is hij er als de kippen bij om een wormpje mee te pikken. Hij komt dan vlak bij me zitten. De winterroodborsten zijn tam want ze komen uit het hoge noorden waar ze geen mensen gewend zijn. Onze zomerroodborsten zijn weggetrokken naar het zuiden waar ze momenteel genieten van het mooie weer.

tekst Johannes • illustratie Marieke van Stippent



Aniek



Guusje



Lise



Boaz



Lynn



Puck



Rosalie

Van de Jeugdredactie



Illustratie Noa



illustratie Guusje

Leef in 2024 als een aap

Hallo daar, ik, Boaz, ben er weer met een stukkie dat ik heb geschreven!

	Het gaat over dit	
V		V

Sommige mensen zijn gezond.

Sommige mensen zijn ongezond.

Maar niemand heeft geprobeerd als een **aap** te zijn (inclusief ik trouwens).

En het lijstje hieronder legt uit hoe je volgend jaar (2024 dus) als een **aap** kan leven (soort van)!



1. Eet niet alleen (superlekkere) chips en eet ook fruit zoals appels of het lievelingskostje van een **aap**: de **BANAAN!!!**
2. Sport regelmatig. Ren bijvoorbeeld soms even rond, of klim in een boom.
3. Als je een volwassene bent met kinderen en dit leest, zorg (natuurlijk) goed voor je kinderen. Maak contact met je kinderen. Geef ze (alweer natuurlijk) niet alleen ongezond eten.
4. Neem slimme beslissingen. Bijvoorbeeld als je trek hebt in mieren: Smeer wat honing aan een stok!

Nou, dat is alles dat ik nog wil zeggen, zie je lator, alliga(ap)tor!

teks en beeld Boaz



Martine Maas: Een nieuw begin

In beeld

Martine Maas, een inspirerende vrouw van 49 jaar, woont nu zo'n zes jaar in Lent. Ze bevond zich jarenlang in een situatie waarin ze zich erg ongelukkig voelde, tot ze ontdekte dat ze genderdysforie* had. Vijfentwintig maanden geleden startte ze een transitietraject bij het Radboud, waardoor ze in een emotionele rollercoaster belandde en haar leven een grote wending nam. Nu is alles weer wat rustiger en kijkt ze met trots en tevredenheid naar de veranderingen die ze heeft doorgemaakt.

Aanpassen

Martine werd geboren in een omgeving waar in hokjes werd gedacht en conservatisme de boventoon voerde. Opgroeiend in een dorpje in Limburg voelde ze altijd al dat ze anders was dan de rest, maar had een groot verlangen om erbij te horen. Ze probeerde zich aan te passen en 'one of the

guys' te zijn bij mannen, maar vond geen aansluiting. Ook bij vrouwen kon ze niet goed haar plek vinden. Desondanks streefde ze naar het traditionele huisje-boompje-beestje geluk en kreeg een relatie die maar liefst 24 jaar duurde. Er werd ook een zoon geboren. Maar achter dat ogenschijnlijke gezinsgeluk schuilden veel stress, ongelukigheid en psychische klachten.

Ontdekking

Langzaam begonnen er puzzelstukjes op hun plek te vallen toen Martine ontdekte hoe prettig het voelde om vrouwelijke kleding te dragen. In het begin hield ze dit verborgen, maar gaandeweg durfde ze steeds meer zichzelf te zijn en kwam het besef dat het 'zich vrouw voelen' er altijd al was geweest. Deze ontdekking verklaarde veel van de problemen die haar leven tekenden. In 2021 begon Martine een transitietraject bij het Radboud

Ik voel me vrij en dat draag ik uit!

in Nijmegen, waar ze met gesprekken, hormonen en een operatietraject de begeleiding kreeg die ze nodig had.

Opengebloeid

Haar relatie hield geen stand, maar het omarmen van haar identiteit heeft Martine veel gebracht. Ze vergelijkt zichzelf met een opengebloede bloem. Ze is gelukkiger en ze is opener geworden in het contact met mensen. Ze draagt graag vrouwelijke korte kleding en krijgt daar soms kritische opmerkingen over, maar daar trekt ze zich niets van aan. "Ik voel me vrij en dat draag ik uit!" Ze durft zich letterlijk en figuurlijk meer te laten zien.

Iedereen zichzelf

Martine deelt haar verhaal om begrip en acceptatie te bevorderen. "Ik wil dat mensen snappen waarom ik anders ben, zodat ze er niet raar van opkijken." Ze vindt het belangrijk om mensen te laten weten dat genderdysforie ook op latere leeftijd naar voren kan komen. Met projecten in het onderwijs, de bibliotheek en in de wijk probeert Martine hier meer bekendheid aan te geven. Door haar verhaal te vertellen hoopt ze bij te dragen aan een wereld waarin iedereen zichzelf mag zijn.

Positief toekomstbeeld

Martine ziet de toekomst positief tegemoet en is in rustiger vaarwater terechtgekomen. Ze heeft steun van haar moeder en broer, heeft nieuwe vriendschappen in haar leven, en begint binnenkort aan een nieuwe baan. Ze voelt zich prettig in Lent en droomt van een fijne relatie en een ontspannen leven. Martine heeft een inspirerend nieuw begin gemaakt en 2024 belooft een mooi jaar voor haar te worden.

**Mensen met genderdysforie hebben een sterk gevoel van onvrede met het geslacht waarmee ze geboren en opgegroeid zijn. Het gender past niet bij hoe ze zich voelen en hoe ze zich willen uiten.*