

A vintage illustration of a young child with curly hair, wearing a red coat with a fur collar and a brown hat. The child is holding two large, grey money bags, each labeled '50 000'. The background features a large clock face with numbers 1 through 12, decorated with green vines and leaves. The child is standing in the lower center of the frame.

Voor iedereen
een maatje via de
vrijwilligerscentrale

Het geluk van Xandra

Kunstbrug:
Jonge ondernemers

Schape in de
Laauwikstraat

Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Koen Collé



Hans Dekker



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart

omslagbeeld Oude kerstkaart uit de collectie van Joop Koopman.
Zie meer prachtige exemplaren van ruim honderd jaar oud
verderop in deze editie

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

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

Kerstig. kerstiger. kerstigst

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 14
jan. 2025

Uit de lucht

De kerstgedachte lijkt soms ver weg in 2024. De oorlogen langs de randen van Europa, de cultuurstrijd die de Westerse wereld verscheurt, de doorgaande verwoesting van de natuur en alle digitale verleidingen die mensen kluisteren aan hun telefoon in plaats van contact te maken met de medemens, maken soms moedeloos. Maar Lentse Lucht zou Lentse Lucht niet zijn als we niet een dosis hoop zouden bieden in de vorm van hartverwarmende verhalen om de feestdagen mee te omlijsten. Want juist in donkere tijden moet je het licht koesteren.

Hoe kerstig wilt u het hebben? Veel kerstiger dan een kerstboom wordt het niet. En Johannes zou Johannes niet zijn als hij dat niet vanuit een heel eigen invalshoek zou belichten. Want samen met de vrolijke spar haalt u een regiment aan gezellige diertjes in huis. Tenminste, als u een boom met kluit neemt in plaats van een exemplaar uit een Chinese fabriek. Maar geen nood, de kleine beestjes zijn meestal onzichtbaar voor een mensenoog en kunnen geen kwaad. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd zullen we maar zeggen.

De Zusters der Goddelijke Voorzienigheid waren gespecialiseerd in zielenheil. We kunnen lezen over hoe de Zusters in de

Tweede Wereldoorlog zorgden voor oudere Lentenaren en hoe het vier Duitse zusters verging. De zorgzaamheid van deze Duitse zusters sloeg een brug tussen hen en Lentenaren in een tijd waarin de wereld in brand stond. Op haar eigen wijze zorgt onze reporter ook voor een klein stukje verbinding bij haar thuis. Na een oproep in ons blad verzamelen zich op een maandagochtend vijf Lentenaren die elkaar niet kennen in haar woonkamer. De nieuwsgierigheid naar elkaar brengt deze onbekenden al gauw samen. Dat er voor elkaar zijn niet vanzelfsprekend is, ontdekken slachtoffers van seksueel geweld maar al te vaak, zo schrijft huisarts Floris van der Laar. Onnodige schuldgevoelens worden vaak aangewakkerd door hun omgeving die een deel van de schuld bij het slachtoffer legt: "Waarom ben je dan ook met hem meegegaan?"

Luchtiger onderwerpen vinden we natuurlijk ook in deze kersteditie: van egelhuisjes tot schaapskuddes en van buitensport tot kerstgames. Het verhaal over de egels sprak me persoonlijk wel aan. De schrijver had drie egelhuisjes in zijn tuin neergezet nadat hij zijn stekelige buurman dood had aan-

getroffen op straat. De gastvrijheid mocht niet baten, geen egel liet zich zien. Totdat er zich plotseling een romantisch egelkoppeltje in de containerombouw vestigde. Wie weet wordt er wel een kerstkindje verwekt. Geluk kijkt soms om de hoek waar je hem het minste verwacht.

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: 5.300 exemplaren.



Steun jij ook
Lentse Lucht?



Xandra Cartens: "Ik heb óók altijd geluk"

Kunst Afgelopen september deed Xandra Cartens mee aan de Kunstroute Lent. Zo leerde ik haar kennen en ik wilde graag meer van haar weten. Wie is die vrouw die dat intrigerende werk maakt? Wat gaat er schuil achter haar warme blik? En nu mag ik haar interviewen om dit te ontdekken.

Meer dan zestig jaar geleden werd in Limburg een meisje geboren. Haar naam was Xandra. De zon begon te schijnen: Ze was geboren voor het geluk! Dat zou ze zelf in elk geval zo ervaren, vertelt ze, als ik bij haar thuis kom. Van tevoren geeft ze al lachend aan dat ze dan maar eens moet stofzuigen als ik langskom. Dat maakt me alleen maar extra nieuwsgierig. Wat zou er te vinden zijn in stoffige hoekjes? Wat ligt er verborgen onder stapeltjes? Wat hangt er aan de muren?

Als ik binnenkom zie ik helemaal geen stof. "Sorry voor de rommel," zegt ze verontschuldigend. Maar rommel zie ik ook niet. Haar woonkamer is als een warme omhelzing. Veel hout, veel kunst, warme kleuren. Of komt de warmte van haarzelf? Waarschijnlijk allebei. We gaan aan de eettafel zitten. Ze schenkt me een bakje thee in, houdt haar hoofd wat schuin en kijkt me vanonder haar pony met een lachje aan: "Wat wil je weten?" Wat ze maar wil vertellen, zeg ik. En vanaf dan vloeit het verhaal van haar leven uit haar mond. Intussen drink ik mijn thee.

Liefde voor de bergen

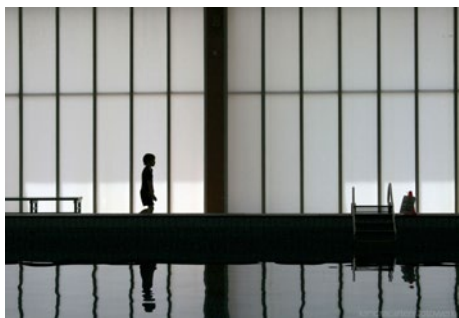
"In 1983 was ik klaar met de lerarenopleiding, maar er was geen werk in het onderwijs te vinden, dus toen ik de kans kreeg om in Zwitserland in een hotel te gaan werken, heb ik die met beide handen aangegrepen. Uiteindelijk ben ik er twee jaar gebleven. Het was in



Waar hangt dan het schilderij waar je deze foto van hebt gemaakt?

een klein bergdorpje. Daar heb ik Frans geleerd en daar is mijn liefde voor de bergen geboren." Een schaalje met chocoladekoffieboontjes wordt op tafel gezet. Ze gaat weer zitten en vertelt verder. "Toen ik terugkwam in Nederland heb ik onder andere gewerkt in het Limburgs volkenkundig museum als tekenaar en suppoost." Met een scheef lachje kijkt ze me aan voordat ze verder gaat: "En ik heb ook nog les gegeven aan de meao, in esthetische vormgeving."

Een flesje cider van het Lentse Hamerstuk verschijnt op tafel en we drinken samen een glaasje terwijl ze verder gaat: "Na een aantal jaren ben ik in Amsterdam gaan wonen. Daar word ik via via cateraar / manus van alles bij schooltv-producties. In de zomer werk ik voor Cycle Tours. Ik ben reisbegeleider bij fietskampeertochten. En zoals er zoveel mooie dingen op mijn pad komen, krijg ik daarna de kans om in Italië te gaan wonen en werken. Aan gezien Cycle Tours internationaal werkt, kan ik voor hen aan de slag om in Italië reizen te



begeleiden. Bij terugkomst in Nederland ga ik op zoek naar wat ik verder kan doen.” Als ze even opstaat, zie ik een groot waslabel aan de zijkant van haar blouse. Of ze haar blouse binnenstebuiten aan heeft, vraag ik. “Ha ja, dat zou zomaar kunnen. Dat is dan al de hele dag zo.” Laconiek haalt ze een schouder op. De blouse blijft zitten hoe die zit. “Mijn schoonzus heeft een fotozaak in Elsloo. Daar kan ik werken en erachter wonen.”

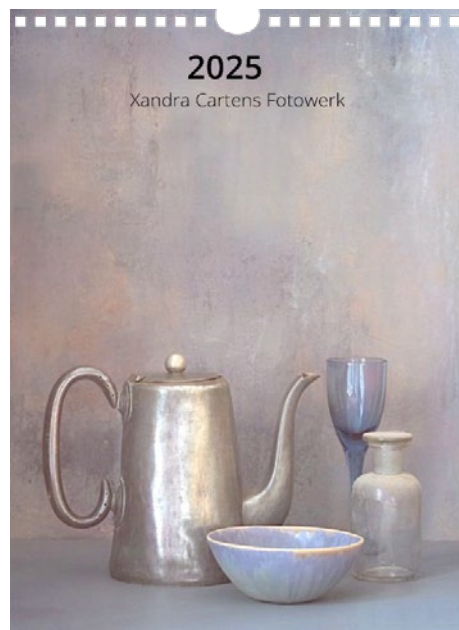
Tussendoor loop ik even een rondje door de kamer. Aan de muur met kunst, naast het raam, hangen vooral werken van lokale

kunstenaars en mensen die ze kent. Ook van haarzelf hangt er een werk. Op de grond ernaast staan nog een aantal van haar werken die werden geëxposeerd tijdens de kunstroute. Xandra heeft haar hele straat daarbij betrokken door aan alle burens te vragen of er een werk naast hun voordeur mocht hangen. Zelf zat ze dat weekend voor haar deur, onder een parasol. Als ze tenminste tijd had om te zitten, want er was veel aanloop.

Zwembadfoto

We gaan weer aan tafel zitten en Xandra vertelt verder: “Door mijn liefde voor wandelen in de bergen kom ik op een gegeven moment in contact met iemand met wie ik samen reizen organiseer. Op een van die reizen heb ik de vader van mijn zoon leren kennen. Ik verhuis voor hem naar Lent en samen krijgen we een zoon: Dante. Door verschillende oorzaken krijg ik een burn out en ga ik in het kader van re-integratie op zoek naar mijn passies. Hierdoor begin ik met fotografie en voor de grap doe ik mee aan een wedstrijd van National Geographic. Van 21000 inzendingen val ik onder de tien beste in de categorie ‘mens’ met mijn zwembadfoto.” Deze foto heb ik al gezien toen ik haar googelde. Op de voorgrond een zwembad, achteraan een glazen wand en daartussen het silhouet van haar zoon die naar rechts loopt. Een verstild moment. Een krachtig spel van lijnen. Een gevoel om vast te houden. “Een tijdje daarna deed ik mee aan een fotowedstrijd van het UWV. Toen heb ik gewonnen met een foto van de kassen in Lent. De prijs was een jaar lang exposeren in de hoofdkantoren van een aantal grote bedrijven, waaronder het UWV. Tijdens een vakantieweek bij Buitenkunst, ontdek ik mijn fascinatie voor het stilleven. Ik schilder achtergronden voor mijn foto’s. Op de voorgrond vaasjes met of zonder bloem. Het zijn net schilderijen. ‘Waar hangt dan het schilderij waar je deze foto van hebt gemaakt?’ wordt me vaak gevraagd,” zegt ze lachend.”

Op de vraag of ze kunstenaar is, antwoordt ze ontkennend. Ze maakt fotowerken. “Tegenwoordig werk ik als care-giver bij Home Instead. “Ik ben opgeleid om onder



andere mensen met dementie te begeleiden. Het is fijn dat ik zelf mag invullen wat nodig is. Dat er warmte en connectie is.” Hoe gaat het nu verder met je, vraag ik haar. “Vroeger kon ik alles zelf: bouwen, vloeren leggen, lampen ophangen. Maar nu heb ik nieuwe knieën nodig (daar heb ik nu nog geen tijd voor). Bovendien ben ik sinds mijn burn-out nog steeds altijd moe.” Of dat niet heel heftig is, vraag ik. “Ja”, zucht ze. “Maar ik heb óók altijd geluk.”

Wil je ook zo'n mooie kalender met Xandra's foto's? A4 formaat met spiraalbinding. Voor 20 euro is hij van jou! Voor info of bestellingen mail naar xandracartens@hotmail.com

tekst Marion Zwart
beeld Marion Zwart en Xandra Cartens

Ontspanning & Heling

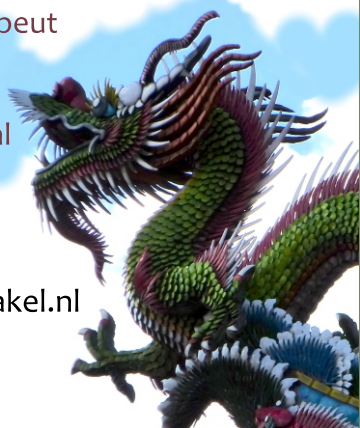
Maarten van Bakel

Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief
- klankschalen

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



Volg ons
op instagram
voor tips!



Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar



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

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl

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

(U kunt zich hiervoor
inschrijven via de
website)

Slaapproblemen?

De beweegpraktijk leert u omgaan met
stress en uw rust te (her)vinden.
De Beweegpraktijk helpt!



Oefentherapie Cesar en Mensenboek

De Beweegpraktijk

voorheen Oefentherapie Cesar de Lint



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

scan QR-code
voor contact!



EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

mmfysio

Onze specialiteiten

- Sportfysiotherapie (o.a. hardlopen, zwem en balsporten)
- Handtherapie
- COPD
- Manuele Therapie
- Schouderklachten
- Artrose
- Rugklachten
- Leefstijlprogramma de Bewegekuur
- Kniennetwerk



Sammy Tilburgs Joris Botman



Loes Bons Kasper Vullings



Luc Eltink

Knie expertisenetwerk

Het knie expertisenetwerk is een netwerk in de regio Nijmegen en omgeving waar onze collega's Loes en Kasper bij zijn aangesloten. Het netwerk specialiseert zich middels scholing en gezamenlijke bijeenkomsten in de diagnose en behandeling van verschillende knieklachten. Zowel acuut, denk aan een voetbaltrauma of na een operatie. Bijvoorbeeld een nieuwe voorste kruisband. Heeft u knieklachten?? Neem contact met ons op.

Maak een afspraak

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

Samenwerkingspartner met:

- DVOL
- Tennisschool Slagvaardig
- Tennisvereniging Lent.

GRIETDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Zusters der Goddelijke Voorzienigheid

kerstverhaal

Voor de oorlog woonden er in het Lentse klooster zo'n twintig Zusters der Goddelijke Voorzienigheid. Een deel van hen was van Duitse afkomst. De zusters zorgden voor de vele inwonende bejaarden en voor het onderwijs aan de R.K. meisjesschool. Eén zuster fungeerde als wijkverpleegkundige in Lent. Op 17 september 1945 verschenen er bommenwerpers boven Lent. De Thermionfabriek werd onder andere gebombardeerd en er vielen tussen de tien en twaalf doden. Veel Lentenaren vluchtten naar het klooster, omdat daar sterk ommuurde kelders waren. Ook gewonde soldaten werden er binnengebracht en verzorgd door de jonge Lentse huisarts Frans Huygen.

Omdat Lent na 17 september 1945 in de frontlinie kwam te liggen, trokken vele Lentenaren weg. Er bleven ongeveer duizend mannen over om het vee en het land te verzorgen. Van de twintig zusters evacueerde de helft. De tien dappersten bleven over. Van de zusters die evacueerden waren er vier Duits. Op weg naar een veilige plek werden ze bij het controlestation Neerbosch in Nijmegen gevangen genomen als zijnde staatsgevaarlijk. Ze werden geïnterneerd in Kamp Vught. De internering van de zusters riep veel weerstand op in Lent. Ze waren geliefd omdat ze jarenlang zoveel goeds gedaan hadden voor de Lentse bevolking. Herman Jansen, destijds een vooraanstaand inwoner van Lent, besloot er wat aan te doen. Hij organiseerde een lunch met de Lentse kapelaan Geerdink Johannink en besprak het plan om naar Den Bosch te gaan om daar bij de legerleiding de vrijlating van de zusters te bepleiten.

Bisschop

De kapelaan gaf hem weinig kans en vond dat hij dat beter met de bisschop kon regelen. Er moest wel van tevoren een audiëntie worden aangevraagd. Herman Jansen vond dat allemaal maar lastig en besloot met zijn Harley Davidson op goed geluk naar het Bisschoppelijk Paleis in Den Bosch te rijden. Wonderwel wist



Links zuster Helene (meisjesnaam Margaretha Gordelman, van Duitse afkomst, zij fungeerde als kokkin) en daarnaast overste Godbertha (leidinggevende), poserend voor het Lentse klooster.

De internering van de zusters riep veel weerstand op in Lent

Herman, ondanks de tegenwerking van de portier, door te dringen tot de bisschop. De bisschop was erg vriendelijk en liet zich informeren over de situatie rond Lent. Hij beloofde naar de legerleiding in Vught te gaan om daar de vrijlating van de zusters te bewerk-

stelligen. Ondanks alle moeite van de bisschop lukte dat niet. Gelukkig slaagde prof. dr. Van der Meer, die ook in het Lentse klooster verbleef en goede contacten met de Engelse legerleiding had, hier wel in. Op 1 april 1945 werden de vier zusters vrijgelaten en vertrokken ze naar een klooster in Lierop.

Vertrek uit Lent

De zusters verzorgden in de oorlogsjaren duizenden maaltijden voor vluchtelingen en ontheemden. Gewonde soldaten werden opgenomen in het klooster en verzorgd. Of ze Duits, Engels of Nederlands waren, deed niet ter zake. De Lentse Zusters van de Goddelijke Voorzienigheid vertrokken na een verblijf van 45 jaar in 1953 uit Lent en verhuisden naar een klooster in Steyl in Limburg. In deze kersttijd, waarin de wereld weer in brand lijkt te staan, denken we met liefde terug aan de Lentse zusters. De onvoorwaardelijke inzet voor de medemens maakte een grote indruk, waar de oudere Lentenaren vandaag de dag nog over praten. Onder de kerstboom zingen we weer de traditionele kerstliedjes waarbij vrede op aarde gepredikt wordt. Laten we hopen dat het er binnenkort van komt!

Bron: Pamflet: *Het Lentse Klooster in de Oorlogswinter 1944-1945* (In bezit van Nol Meeuwissen)

tekst Joop Koopman • beeld Archief Nol Meeuwissen



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

dewoerdt.nl - Ressen

WORK IT MAMA!

**VERANTWOORD FIT
NA JE ZWANGERSCHAP**




**ZIEN WIJ JOU IN
ONZE MOMMYJIM?**
Scan de QR code
voor meer informatie of
om je aan te melden.

WWW.MOMMYJIM.NL



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

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

Seksueel geweld en seksueel genot

De huisarts

Tijdens een recente bijeenkomst hebben wij als 'gezondheidswerkers' uit Nijmegen Noord stilgestaan bij het gevoelige thema van seksueel geweld. Seksueel geweld heeft vele gezichten en behelst alle vormen van 'seks' die je onder dwang moet doen, ondergaan of zien. Dit zijn verkrachting (ongewenst binnendringen) en aanranding (ongewenste aanraking). Maar ook online seksueel geweld, bijvoorbeeld als iemand ongevraagd en/of ongewenst naaktbeelden online zet of er mee dreigt.

Psychische klachten

De helft van alle vrouwen en één op de vijf mannen krijgt ooit in het leven op een of andere manier te maken met seksueel grensoverschrijdend gedrag. Zeker bij de ernstige vormen zoals verkrachting kan dit naast pijn, SOA's of zwangerschap ook ernstige psychische klachten geven. Slachtoffers van seksueel geweld kunnen te maken krijgen met depressie, angststoornissen, posttraumatische stressstoornis (PTSS), en een verminderde zelfwaardering.

Onnodige schuldgevoelens

Het blijkt dat veel slachtoffers van seksueel geweld kampen met onnodige schuldgevoelens die vaak aangewakkerd worden door de omgeving. 'Waarom ben je dan ook met hem meegegaan...!' of 'Waarom heb

je je dan ook zo uitdagend aangekleed?' et cetera. Hierdoor houden veel mensen deze ervaring liever voor zich en zoeken ze geen hulp. En juist tijdige hulp kan het herstel aanzienlijk ondersteunen.

bij is het met gezonde seks zo dat het geven maar ook nemen is. In die zin is seks prima te vergelijken met klaverjassen. Daar draait het om gezelligheid en gezamenlijkheid (lees: intimiteit), maar ook om de winst (lees: het eigen genot).

Nee is nee

Bij gezonde seks genieten twee (gelijkwaardige, seksueel rijpe) mensen van elkaar waarbij grenzen gerespecteerd maar óók verkend kunnen worden. Het is dus logisch om met elkaar te praten om zo af te tasten wat fijn is en wat niet. En als je denkt dat je per ongeluk iemands grens overschreden hebt, check dat dan en kom er op terug. En: er móet helemaal niks. Wat anderen er ook over mogen zeggen. Als je iets niet wilt: nee is gewoon nee; of je nu 16, 26, of 76 jaar bent.

Ben je desondanks slachtoffer van seksueel geweld dan hoef je je niet schuldig te voelen. Hoe dronken, schijnbaar onvoorzichtig of raar het gebeuren ook was: je hebt geen schuld als iemand anders je grenzen over gaat. Praat erover. Dat kan met mensen dichtbij die je vertrouwt, met de huisarts, maar ook met de mensen van het Centrum Seksueel Geweld (<https://centrumseksueelgeweld.nl/>). Je kunt met hen bellen of chatten voor hulp en advies. Zo sta je er niet alleen voor.

Geven en nemen

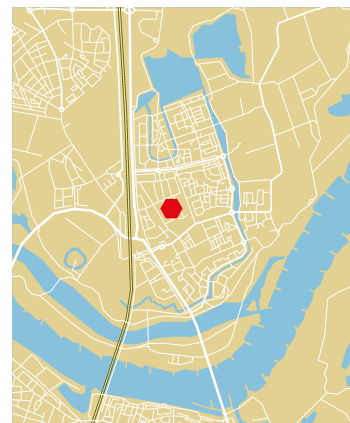
Nu is het zo dat de daders van seksueel geweld lang niet altijd gewetenloze psychopaten zijn. Uit onwetendheid, onhandigheid of zelfs onzekerheid over eigen seksuele vaardigheden kan het best lastig zijn om goed aan te voelen waar nu precies de eigen en andermans grenzen liggen. Daar-



tekst Floris van de Laar
illustratie Jurjen Kraan



Ontmoetingen bij onze reporter thuis



Lentse mensen

Het mag in deze donkere maanden lichter, het mag in drukke weken makkelijker en het mag altijd gezelliger... daarom deed ik vorige maand de oproep wie er zin had in een ontmoeting bij onze reporter thuis. En zo kwam het op deze regenachtige maandagochtend, dat er vijf 'random' Lentenaren gezellig samen aan tafel zaten. Met de eerste kerstdecoratie op de achtergrond en hapjes van Sinterklaas bij de koffie. Bij binnenkomst bleek dat er toch herkenning was, maar de kans is groot dat jij ook wel eens iemand herkent die je in Lent al eerder tegenkwam. De vraag is, of je iemand ook echt ontmoet hebt, elkaar echt een beetje beter hebt leren kennen... Dat gaan we vandaag in ieder geval wel doen. Zoals altijd in gesprek over datgene wat we willen delen met elkaar.



Kiezen voor elkaar

Bevlogenheid is niet alleen wat je voor kinderen wenst. We zien het ook bij Nilda (76) en Stanley (75) Celestijn. Ze zijn al meer dan vijftig jaar getrouwd en hebben destijds heel bewust gekozen voor elkaar, maar niet voor kinderen. "We zijn wel gek op kinderen, en kinderen op ons, er zijn vele vrienden en familie met kinderen met wie we echt heel veel plezier hebben beleefd, maar voor onszelf hoefde het niet," zegt Stanley met een warme lach. Nilda vertelt hoe ze zelf allebei als oudste vele broertjes en zusjes mee hebben opgevoed. "Het voelt alsof we toen die fase al doorlopen hebben, daar hadden we daarna geen behoefte meer aan." Tussen neus en lippen door vertellen ze dat ze zich ook niet goed voelden bij het idee om kinderen op deze wereld te zetten. Eenzaam

Een offer dat niet voelt als een offer

Het was ditmaal niet een gesprek enkel tussen mij en de ander, sterker nog, het gesprek was al vol in gang alsof men elkaar al jaren kende, terwijl ik de koffie nog aan het zetten was. Wanneer ik zit, zoom ik in op Ellen Verweij (64). Zij heeft niet altijd in Lent ofwel Nijmegen gewoond, maar sinds ze de stad leerde kennen voelde ze zich thuis. Alleen bracht de liefde haar vervolgens naar Vleuten, waar ze een zoon op de wereld zette. De relatie eindigde weliswaar, maar ze bleef in Vleuten voor haar zoon. Beiden besloten dat het belangrijk was voor hun zoon om de tijd met hem 50/50 te verdelen en als ouders op fietsafstand van elkaar te blijven. "Het was wel een offer, maar in de praktijk voelde het niet zo, dat doe je gewoon voor je kind." En op de vraag of er iets is dat ze anders zou doen, zegt ze met een glimlach: "Het enige waar hij over 'klaagt' is dat hij door mijn slechte kookkunsten erg gefocust is op goed eten." Maar iedereen aan tafel is het er over eens dat dit voor hem wellicht dé factor is geweest waardoor hij zijn passie voor de hotelschool zo scherp had. Pure bevlogenheid gunnen we alle kinderen toch!?!



Ellen Verweij

*Ik ben echt dankbaar
voor deze ontmoeting
(...). Alsof we elkaar al
langer kenden*



Nilda en Stanley Celestijn

*Laten we
beginnen
met de
wereld
mooier te
maken,
elkaar
aanspreken
is een
mooie
start*



Erik Willemsen

zijn ze niet, want zoals gezegd staan ze midden in de wereld met veel vrienden en familie om zich heen. En vol passie organiseren ze feesten waarbij ze bovenal willen dat iedereen zich welkom voelt...

Buren die klaar staan voor elkaar

Het is Erik Willemsen (62) die enthousiast reageert op het idee van een feest, waarbij de een ook welkom is als het budget niet toereikend is voor entree, terwijl een ander kan besluiten om te betalen voor zichzelf én de ander. Iets voor een ander doen is Erik niet vreemd. Toen de kinderen klein waren was hij actief bij DVOL en zijn vrouw zette zich veel in op de Geldershof waar de kinderen naar school gingen. Andersom heeft hij ook ervaren hoe het is wanneer anderen voor je klaar staan. "Toen in 2016 na een lange ziekte mijn vrouw overleed, stonden alle buren klaar met allerhande hulp, van de was doen tot de kinderen uit school opvangen. Alleen al daarom zou ik hier nooit meer weg willen." Hij is niet gestopt met klaar staan voor anderen, zo ontmoet hij bij het uitlaten van de hond geregeld mensen die om verschillende redenen behoefte hebben aan echte verbinding. Zo bouwde hij een band op met een oud-Lentenaar wiens vrouw ziek bleek te zijn. Wanneer Erik even bij hem op visite gaat, is hij telkens weer onder de indruk van de mooiste verhalen. "Prachtige verhalen, die ik niet had gehoord als ik niet tijdens die wandeling met de hond had opgekeken en deze man had begroet op zijn balkon."

Verbinding als tegengif voor polarisatie

Terwijl we kletsen komt één thema telkens weer terug: we zoeken allen graag naar verbinding in deze wereld. Ook de motivatie voor het schrijven van deze rubriek komt voort uit de overtuiging dat nieuwsgierig blijven naar elkaar polarisatie voorkomt. Zomaar een tip voor het komende kerstdiner... zeker wanneer we even stil staan bij de reden dat Kerst gevierd wordt: de geboorte van Jezus, het lichtpuntje in de donkere nacht, de hoop voor liefde in de wereld. Is Kerst niet een feest van samenkomen, om dankbaar te zijn voor de mensen met wie je dat diner deelt, maar ook om licht te brengen, om herinnerd te worden aan de vergeving die (uiteindelijk met Pasen) eigenlijk al lang is volbracht? Deze ontmoeting duurde te lang om te vatten in twee pagina's, maar wanneer we doorkletsen over mensen in eenzaamheid en het heersende idee van een maakbare wereld zegt Erik: "Laten we dan beginnen met de wereld mooier te maken, elkaar aanspreken is een mooie start!" Ellen vult aan dat ze dit gesprek zelf ook ervaart als extra aanmoediging: "In dit soort ontmoetingen schudden we elkaar ook weer extra wakker en dragen we tegelijkertijd een beetje bij!" Nilda is het hiermee eens. "Ik ben echt dankbaar voor deze ontmoeting, zo open en gezellig!" "Alsof we elkaar al langer kenden," vult ook Stanley aan. Een dag later stuurt Erik nog een mail waarin hij vertelt dat er een appgroepje is ontstaan, dat er intussen nog meer verbinding is en er enthousiasme is met een gevoel van 'zegt het voort'. Zo snel kan het gaan, lieve lezers... dus koop een extra kerststol en nodig die buurvrouw, of die voorbijganger, gewoon uit voor een ontmoeting!

Er rest mij alleen jou een heel liefdevol kerstfeest toe te wensen!
Wellicht ontmoeten wij elkaar in 2025?



CLUBSPORT.NL



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

PMU NIJMEGEN
PERMANENTE MAKE UP

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

POWDERBROWS
OMBREBROWS
COMBIBROWS
HAIRSTROKES
EYELINER



OUDEDIJK 2 6663 KT LENT (NIJMEGEN NOORD)
(GRATIS PARKEREN VOOR DE DEUR)
WHATSAPP 06 24 170 150
INFO@PMUNIJMEGEN.NL

WWW.PMUNIJMEGEN.NL




eco-architecten.nl



Wienen
accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



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



Nieuwe Aamsestraat 88a te Elst
Berg en Dalseweg 122 Nijmegen
T 0481 - 365252 | E info@wbvs-advocaten.nl
www.wbvs-advocaten.nl



Bart Willers

Nomaden in Lent

Je komt ze overal tegen. De één komt hier een boek schrijven of treedt op met een rariteitenkabinet. De ander probeert met Land Art het landschap mooier te maken of komt het verkeer regelen. Deze keer betrapten we schaapherd Bart Willers (43) uit Mook, met zijn kudde op de Laauwikstraat op weg naar de grazige weiden rond het sportpark in Ressen.

“Als kind was ik vaak buiten en had toen al veel belangstelling voor de natuur om me heen. Ik groeide op in De Meije, een klein dorpje in de buurt van Bodegraven, midden in het Groene Hart. In Nijmegen heb ik biologie gestudeerd en ik kon niet direct een baan vinden. In 2012 ben ik toen bij een bedrijf in Venlo gaan werken als ecooloog. Dat bedrijf verhuurde in delen van Nederland schaapskuddes met als doel begrazing van natuurgebieden. Daar heb ik in de praktijk het vak van schaapherd geleerd. In 2018 ben ik samen met mijn vriendin, die Franse literatuur en letterkunde studeerde, zelf een kudde begonnen. Voordat we zelf schapen hadden, hadden we onze eerste opdracht al binnen. We konden in Groesbeek en in de Ooijpolder schapen inzetten voor begrazing. Opdrachtgevers waren de gemeente Berg en Dal en het Waterschap Rivierenland. Gelukkig kon ik van mijn werkgever een kudde Kempsche heideschapen van 250 dieren overnemen. Gaandeweg zijn er steeds meer opdrachten bij gekomen, dus aan werk geen gebrek.”

Ondernemer

“Als schaapherd ben je ondernemer, net als boeren of loonwerkers. Zij werken met maaimachines, wij met schapen. Elk jaar komen er nieuwe terreinen bij. Je moet er soms op inschrijven en dan is het afwachten of je de opdracht krijgt. Het is vaak een kwestie van gunnen. Als je dan zo’n opdracht hebt, is dat vaak voor jaren. We zorgen er altijd voor dat we snel bij de schapen kunnen komen in geval van nood. Met de auto moeten we er in een half uur à drie kwartier vanuit onze woonplaats Mook kunnen zijn. Naast mijn werk als schaapherd run ik ook nog een ecologisch adviesbureau. Ik adviseer terreinbeheerders hoe ze het best hun terrein kunnen beheeren om een grotere biodiversiteit te krijgen. Soms is begrazing niet

het beste beheer en kijken we naar wat beter past om het gewenste doel te bereiken. Als de schapen ergens langer moeten blijven, zetten we het terrein af met flexibele afrasteringen.”

Wolvennetten

“Vanaf oktober gebruiken we de zogenoemde wolvennetten, die we beter onder stroom kunnen zetten. In die periode gaan de verstoten wolven aan het zwerven en komen ze buiten hun territoria. Tot nu toe hebben we gelukkig nog geen last van wolven gehad. Het schaapherdsvak is boeiend vanwege de omgang met schapen. Ook heb je als herder te maken met communicatie, ecologie, recreatie en gezondheidszorg, factoren die ook veel voldoening geven. Om de kuddes hun werk goed te laten doen, hebben we de beschikking over drie honden: twee border collies en een Pyreneese herdershond. We hebben nog een derde border collie, maar die is inmiddels te oud om het werk nog aan te kunnen. Inmiddels hebben we 440 schapen. We zouden nog wel meer terreinen kunnen begrazen, maar dan moet er een derde herder bij komen, en die is nog niet zo makkelijk te vinden.”



tekst Joop Koopman • beeld Jorg Verweij



OPENINGSTIJDEN:

Ma 13:00 - 17:30 uur

Di - Za 10:00 - 17:30 uur

Zo 12:00 - 17:30 uur

Jansen
totaal wonen

EST. 1966

15.000 m²
woonplezier
onder
één dak!

**ELKE
DAG
OPEN!**

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

jansentotaalwonen.nl

INTUÏTIEF TRAJECT

SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

Je intuïtieve vaardigheden trainen? Start met de basiscursus in Lent

Je intuïtie vertelt je alles wat je moet weten.

Dieper leren kijken, voelen en luisteren, brengt je bij de bron van wijsheid van waaruit je vragen, uitdagingen en problemen in je leven kunt verhelderen en aanpakken.

proefflessen | 2 december | 4 januari | 7 januari
www.intuïtieftraject.nl

**kijk
voel
beleef
verwonder**



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



Meijer & de Wit

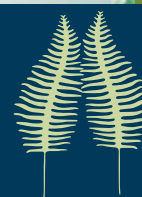
Therapie en coaching

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.



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

Lentgenoten

We naderen het einde van het jaar. Een jaar waarin veel nieuwe inwoners zich in onze prachtige wijk hebben gevestigd. En daar blijft het niet bij. In Hof van Holland, maar ook in Vossenpels Noord, Hoge Bongerd, Kouden Hoek en de Stelt worden nog woningen gebouwd. Zo is dorp Lent onderdeel geworden van het groeiende stadsdeel Nijmegen Noord. En of je jouw woonplek nu Lent of Nijmegen Noord noemt: het belangrijkste is dat iedereen zich thuis voelt. Wil je meer weten over de voortgang van Vossenpels Noord? Lees dan de notulen van de platformvergadering van 21 november jl.

Verkeersbeleid

Door de grootschalige nieuwbouw is het aantal verkeersbewegingen in Lent flink toegenomen. Daarom blijft dit onderwerp altijd onder de aandacht van de wijkraad en werkgroep Verkeer Lent. In Hof van Holland is er veel te doen over het parkeerbeleid en de enorme drukte op onder andere de Prins Mauritssingel en de Graaf Allardsingel. Maar ook op andere plekken in de wijk wordt de verkeersveiligheid als onvoldoende ervaren. Daarom organiseren we schouwen met de wijk-regisseur en nodigde de wijkraad op 5 juli wethouder Cilia Daemen uit. In het voorzieningencentrum De Ster lichtte zij, met speciale aandacht voor Lent, de Nijmeegse plannen rondom de Mobiliteitstransitie toe. Bewoners konden daar volop hun zorgen uiten.

Herdenkingen

2024 was ook het jaar waarin we tachtig jaar vrijheid herdachten. Een vrijheid die wel kwetsbaar is geworden nu duizenden burgers omkomen, schuilen of vluchten voor oorlogsgeweld. Ook tijdens de Oversteek in september 1944 moesten Lentenaren schuilen, zoals in het spoordijktunneltje aan de Parallelweg. Op initiatief van Léonie Schuijt sloegen de wijkraad, ROC Nijmegen en de gemeente de handen ineen. Dorien Heebink (Lentse ontwerper) en twee studenten van de opleiding Creatieve Techniek, Noa en Tijn, hebben het schuilen aan de Parallelweg vormgegeven en de stadsdichter heeft hierbij een treffend gedicht gemaakt. Het resultaat straalt eenvoud en bezinning uit. Op 28 augustus is de maquette door een overlevende aangeboden aan burgemeester Bruls (zie de vitrine in

Platformbijeenkomst

Op donderdagavond 16 januari 2025 is de eerste platformbijeenkomst van het nieuwe jaar. U wordt van harte uitgenodigd in de Ster, Queenstraat 37b in zaal 1.43. Tijd 20.00-22.00 uur. Inloop 19.45u. De agenda vindt u vanaf 6 januari op de sociale media en op de website van de Lentse Lucht, waar ook de notulen staan.

het stadhuis). Het monument krijgt zijn definitieve vorm aan de Parallelweg als we voldoende geld ophalen en de spoordijk door ProRail is verstevigd. We houden u op de hoogte.

Jongeren, jullie horen er ook bij!

Ook komend jaar zet de wijkraad zich weer in voor onze wijk en onze bewoners, dus ook voor alle jongeren. We zijn heel benieuwd naar jullie verhalen en wat jullie bezighoudt. In het nieuwe jaar willen we een speciale avond voor jonge Lentenaren organiseren. We zouden het fijn vinden als jullie ons vertellen wat je op zo'n avond graag zou willen zien of doen. Laat van je horen.



Wijkraadbestuur

Bovengenoemde activiteiten zijn een kleine greep uit de werkzaamheden van de wijkraad afgelopen jaar. Het wijkraadbestuur is komend jaar iets anders van samenstelling. Raymond Smeets heeft besloten per 1 januari 2025 zijn functie van penningmeester te beëindigen. We danken Raymond voor zijn inzet. Matthijs Kortekaas neemt zijn werkzaamheden over en daarnaast zitten we ook te springen om een digitaal (jong) talent.

Wij wensen alle Lentenaren gezellige feestdagen toe en zien u terug in 2025.

tekst Christa van Suilen-Verzijl



E-mail info@wrlent.nl

Website www.wijkraadlent.nl

F8 www.facebook.com/wijkraadlent

nextdoor.nl/pages/stichting-wijkraad-lent-lent-nl-ge/

De Eeuwige Lente

Historie

Ooit was Lent een bloeiend tuindersdorp. Daar is nu niets meer van over. In deze serie schenken we aandacht aan families die jarenlang het gezicht van Lent bepaalden.

Ik ben dit keer op bezoek bij Wiljan Ibes en Arda van den Brink, woonachtig in hun appartement aan de Veerdam in (Veur)Lent. Vanaf hun balkon heb je een prachtig uitzicht over de Waal. Met links de Waalbrug, rechts de spoorbrug en het levendige Nijmegen aan de overkant is er altijd iets wat je aandacht trekt.



De oude boerderij met waslijn, 1955

Arda: “Ik kom uit Otterlo en dacht dat ik nooit ergens anders zou kunnen wonen als op de Veluwe, maar met zo’n uitzicht was het natuurlijk makkelijk aanpassen.” Toch bevinden we ons niet ver van de plek waar Wiljan in 1957 is geboren. Wiljan: “Onze huis stond onder aan de dijk, daar waar nu de tweede pilaar van het bruggetje ‘De Lentloper’ staat. Het was een oude boerderij die we later hebben verbouwd naar een moderne (voor die tijd althans) twee-onder-een-kapwoning.” Ruim honderd jaar geleden begon daar Wilhelmus Andreas (Wim) Ibes (1879-1966) een gemengd bedrijfje met zijn vrouw Gerarda Geertruida van Kempen (1882-1968). Zij kregen tien kinderen, van wie er zes al vroeg overleden. Piet was de oudste, waarna Wim, Jo en Geert (de vader van Wiljan) werden geboren. Het was tijdens de bevrijdingsfeesten van 1945 dat Geert (1924) Tiny Cornelissen (1926) uit Nijmegen leerde kennen. Wiljan: “Het was rond die tijd allemaal geen vetpot. De oorlog was voorbij en je was blij als je

een dak boven je hoofd en wat te eten had. Het was dan ook meer noodzaak dat mijn vader en moeder, tegelijk met mijn oom en tante, trouwden op de dag van het veertigjarig huwelijk van hun ouders. Drie voor de prijs van één dus.” Geert had besloten om het bedrijfje van zijn ouders over te nemen, dus werd de oude boerderij een beetje aangepast en trokken Geert en Tiny bij hun (schoon)ouders in. Ze kregen zeven kinderen waarvan er twee al jong zouden overlijden: Jan (†), Gerrie, Gemma, Liesbeth, Wiljan, Tineke en Gerard (†).

“Verkoop eerst maar het bedrijf”

Dat het allemaal geen vetpot was, wist Geert wel, maar toen hij het bedrijf het eerste jaar van zijn ouders had gehuurd voor 1000 gulden per jaar, kwam hij erachter dat het bedrijf verlies leed. Toen hij zijn vader ernaar vroeg was het antwoord: “Dat is al jaren zo.” Daar kon hij het mee doen. Daardoor ging Geert naar andere manieren zoeken om geld te verdienen. Hij ging markten af met zijn producten. Wat hem daarbij opviel was, dat er ook bloemenzaken uit die plaatsen bij hem gingen inkopen. Dat was natuurlijk interessant, want op die manier kon hij grotere aantallen gaan verkopen. Zo besloot hij te gaan grossieren. Wiljan: “Mijn vader werkte dag en nacht. Was hij niet aan het grossieren, dan was hij wel op de kwekerij aan het werk. Het kostte hem letterlijk bijna zijn leven. Hij werkte ieder uur van de dag en nam zelfs nauwelijks tijd om te eten. Hij werd op zijn 35ste dan ook ernstig ziek en kreeg TBC. Mijn moeder moest met de knecht de kwekerij runnen, terwijl vader in het ziekenhuis Dekkerswald probeerde te herstellen. Het duurde hem allemaal veel te lang, dus kwam hij na een aantal weken alweer naar huis. Dat terwijl mijn zusje inmiddels ook met TBC in Dekkerswald was opgenomen. Dit alles leidde ertoe dat Geert het grossieren eraan moest geven, wat een enorme financiële aderlating voor het gezin was. Zo erg zelfs dat er werd aangeklopt bij



Bus voor Corridor, 1962

de bijstand. ‘Verkoop eerst maar het bedrijf, als dat geld op is, dan kom maar weer terug’ was hun antwoord.

Wiljan: “In 1961 was mijn vader hersteld en besloot hij een grote nieuwe kas te bouwen. Een lening kreeg hij niet van de bank, maar via kennissen kwam hij in contact met een broederorde uit Brabant. Zij leenden mijn vader 25.000 gulden. Vanaf dat moment heette het bedrijf ‘De Eeuwige Lente’ en ging het de familie voor de wind. Ieder jaar werd er wel iets gebouwd of werd er in iets geïnvesteerd. Er werd hard gewerkt en heel het gezin werkte mee, met Gemma voorop. Zij trouwde later met Wim Kuipers, die in de bloemenhandel zat, waar ze haar passie voortzette.”



Corridor in aanbouw, 1965

Geert en Tiny kweekten allerlei bloeiende potplanten die vervolgens aan groot-handelaren werden verkocht. Toen hij in 1972 de rechten kon krijgen om Fischer’s Ballet Saintpaulia’s te vermeerderen en te verhandelen, bedacht hij zich geen moment en gingen ze zich toeleggen op de teelt van jonge plantjes van de Saintpaulia, ook wel het Kaaps Viooltje genoemd. Iets wat de familie later geen windeieren zou leggen.



Boerderij verbouwd, 1968

Lent is toonaangevend geweest voor de tuinbouwsector in Nederland. Lent was in zijn hoogtijdagen belangrijk voor de ontwikkeling van producten en technieken die vandaag de dag nog in de sector worden gebruikt. De tuinbouw was belangrijk voor de mensen uit Lent zelf, voor Nijmegen en voor de omgeving. Mensen hebben hier uit het niets welvaart voor zichzelf en voor anderen gecreëerd. Een dorp dus met een rijke historie



Wiljan met zijn vader, 1978

Uniek voor Nederland

Van jongs af aan wist Wiljan wat hij wilde worden. Na de basisschool volgde hij de Havo. Dat schoot niet op volgens Wiljan, dus werd de stap naar de tuinbouwschool in Bemmeloord gemaakt. Wiljan: “Ik was achttien toen ik van school kwam. Ik ben toen een aantal maanden bedrijfsverzorger geweest bij Jan Hendriks uit het Lentse Veld. Hij had een bedrijfsongeluk gehad en ik heb toen zijn kwekerij een paar maanden verzorgd. Het is dan inmiddels 1975 en onze kwekerij



Carla werkend in de Saintpaulia's, 1980

aan de Oosterhoutsedijk kon niet meer uitbreiden. In datzelfde jaar kochten we aan de Griftdijk richting Oosterhout ruim drie hectare grond. Er stond al een huis, dat werd verbouwd. Het huis bestaat nog steeds en staat vlak bij de huidige Terracottastraat.” In 1975 ontmoet Wiljan Carla Willems. Wiljan: “Carla kwam bij ons werken als vakantiekraacht en het was liefde op het eerste



Wiljan Ibes

gezicht. We bouwden een nieuw huis voor onszelf en trouwden in 1980. Een jaar later werd ons eerste kind Sabine geboren. In 1983 Geoffrey en in 1985 Brian.”

Op de nieuwe grond wordt 5000 m² kas gebouwd waarin fuchsia's en natuurlijk Saintpaulia's worden gekweekt. In '80 wordt er nog eens 8.000 m² aan kassen gebouwd. In '85 wordt er zelfs twee hectare grond bijgekocht van de Baron Van Boetzelaar, waarop in '87 en '88 nog eens een hectare kas wordt bijgebouwd. De nieuwe kassen worden voorzien van een - uniek voor Nederland - revolutionair kweekstelsel. De plantjes van de Ibes werden voortaan in twee lagen gekweekt. Volledig geautomatiseerd en kunstmatig belicht komen er ieder jaar zo'n twee miljoen bloeiende Kaaps Viooltjes van de band afgerold. Daarnaast worden er nog eens acht miljoen jonge plantjes voor de verkoop aan collega-kwekers geproduceerd. Dit alles met 76 mensen personeel.

Te gortig

In 1990 doet de gemeente Nijmegen van zich spreken. De eerste geruchten gaan dat Lent en Oosterhout worden overgeplaatst van de gemeente Elst naar Nijmegen. Alle kwekers houden hun hart vast. Wat gaat er gebeuren? Wiljan wacht niet op het besluit van de gemeente. Hij neemt het heft in eigen handen en is een van de eersten die verkopen. In 1994 verkoopt hij, maar hij kan nog tot 1999 doorkweken aan de Griftdijk. Wiljan: “Ik heb nog lang getwijfeld of ik met de kwekerij moest verhuizen naar een plan in Oosterhout.

Er moest echter weer voor miljoenen euro's worden geïnvesteerd. Dat werd me te gortig. We hebben toen een bestaande kwekerij in Goor gekocht die later weer is verkocht voor industrieterrein. De veredeling van de Saintpaulia's heb ik vanaf 1999 op een kleine kwekerij in Gendt gedaan. De stekplantjes werden inmiddels in Indonesië gemaakt.”



Tweelagensstelsel, 1984

In 2018 wordt Carla ernstig ziek. Wetende dat ze niet meer is te genezen, doet ze er toch alles aan om haar leven te verlengen maar komt ze in 2019 te overlijden. Wiljan: “We hadden inmiddels dit appartement aan de Waal gekocht en mooie plannen om het naar ons zin te verbouwen. Toen het verschrikkelijke nieuws kwam is met vereende krachten het appartement in acht weken tijd verbouwd. Carla heeft er nog een paar maanden van mogen genieten.” Na verloop van tijd leerde Wiljan Arda kennen en met Carla in gedachten genieten zij nu dagelijks van hun mooie stekje aan de Waal. Op nog geen steenworp van waar het ooit allemaal begon, op die oude boerderij aan de Oosterhoutsedijk.

tekst Henry Jansen

beeld archief familie Ibes en Lenny Rijken

OUTDOOR KRACHTTRAINING



**MEE DOEN?
SCAN DE CODE**

DOE MEE MET EEN GRATIS
PROEFLES. MELD JE AAN!



OUTDOORJIM
2018

OUTDOORJIM.NL



**TANDARTS
LENT**

Wij nemen nieuwe patiënten aan!

Schrijf je in via www.tandartslent.nl
of
Bel voor een afspraak met 024-3230030




Info@tandartslent.nl | Dorpsplein 3, 6663 CS, 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 Huissen Nijverheidsstraat 15, Huissen Tel. (026) 326 99 80 www.superkeukens.nl



Een bijzonder stekelige buurman

Natuur in Lent

In het bosje naast ons huis, midden in het oude deel van Lent, woont een bijzondere buurman. Hij weegt niet meer dan anderhalve kilo, heeft een rond lijfje, een spitse snuit en... duizenden stekels. Het is mijn Buurman Egel.

Die stekels beschermen hem tegen natuurlijke vijanden, zoals roofvogels, vossen en dassen. Hoewel ik hier nog nooit vossen of dassen heb gezien, wordt de familie van Buurman Egel toch bedreigd. Zijn grootste vijand? Dat zijn wij, de mensen. Ook jij! Tenminste, als je op een van onderstaande vragen 'ja' kunt antwoorden.

- **Gebruik je gif in je tuin?** Slakken en kadavers van muizen staan op het menu van de egel. Als die vergiftigd zijn, kan dat fataal zijn voor mijn buurman.
- **Heb je huisdieren?** Katten en honden kunnen egels verwonden of zelfs doden. De stekels bieden enige bescherming, maar niet genoeg tegen grotere (roof) dieren.
- **Heb je een schutting?** Egels scharrelen graag door tuinen, maar door onze 'ophokdrang' wordt hun leefgebied steeds kleiner.
- **Heb je een robotgrasmaaier?** Jaarlijks raken vele egels ernstig gewond door de messen van deze apparaten. Vooral in de nacht.

- **Rijd je auto?** Stel je voor: je bent een egel, 's nachts op zoek naar voedsel. Plots voel je de grond trillen, zie je een fel licht en... voor je het weet ben je een stekelige straatpannenkoek.

Niet hoger dan mijn schoenzool

Op een dag liep ik van mijn ouders naar huis en daar lag mijn buurman... midden op straat... niet hoger dan mijn schoenzool. Hij had het afgelegd tegen een van zijn onnatuurlijke vijanden. Maar wat deed hij daar? Waarom zou hij de straat oversteken? Misschien werd hij weggejaagd door het geluid van onze verbouwingen. Of misschien vond hij geen rust of voedsel meer in mijn tuin. De schrik maakte al snel plaats voor actie: de volgende buurman die zich aandient, krijgt een gespreid (egel)bedje!

Een egel-Airbnb

Gelukkig is het helemaal niet ingewikkeld om je tuin om te toveren tot een egel-Airbnb. Doe je mee?

- **Rommelhoekjes zijn top.** Laat bladeren, takken en stenen liggen. Dat trekt insecten aan, het favoriete maaltje van egels.
- **Natuurlijke slakkenverdelger.** Gebruik geen gif, maar lok een egel naar je tuin. Ze eten tot wel 40 slakken per nacht!
- **Bouw een egelhuis.** Ook met twee linkerhanden maak je een fijne schuilplek. Online staan handige uitlegvideo's.

- **Creëer een egelsnelweg.** Zaag een klein gat in je schutting en geef de egel meer ruimte om te scharrelen.
- **Houd huisdieren binnen.** Gebruik een kattenluik met een timer, zodat de kat 's nachts binnen blijft en egels veilig zijn.
- **Geen 'lekkere melk voor jou'.** Geef egels nooit melk – daar worden ze ziek van. Water is wel een goed idee.

Zeg maar nee, dan krijg je er twee!

Onze drie egelhuisjes stonden lang leeg, maar twee weken geleden hoorde ik geritsel. Niet in een huisje, maar in mijn containerombouw. Daar zat hij: mijn nieuwe Buurman Egel, op zoek naar eten tussen de afvalzakken.

Ook al was het een wat sneu gezicht – zijn kop in een chipszak – mijn hart maakte een sprongetje. Inmiddels is de container aangepast tot een heuse egelvilla met bladeren, water, nog een egelhuis (nummer vier) en dagelijks een flinke schep egelvoer. En wat denk je? Na een paar dagen liet mijn wildcamera zien dat niet één, maar twee egels hun intrek hebben genomen!

Wie weet kan ik jullie na de winter verblijden met babynieuwsws.

tekst en beeld Koen Collé



Gelukkig
Nieuwjaar.



Hoping,
many nice things
await you this
Christmas!

Kerstkaarten van ruim honderd jaar oud
uit de collectie van Joop Koopman



Gelukkig Nieuwjaar!

Het bestuur en de
redactie van de Lentse
Lucht wenst alle lezers
fijne kerstdagen en een
gelukkig nieuwjaar!



Vroolijk Kerstfeest.

Lentse Wolkjes

Chineng Qigong, eenvoudige effectieve bewegingsvorm die je gezondheid bevordert en je lichaam sterk en soepel maakt. Je geest komt tot rust, emoties stabiliseren. In januari instroom mogelijk in de groep op vrijdagmorgen bij woongemeenschap Eikpunt, Duitslandstraat. Info: ilseinbalans@gmail.com, meedoenregeling mogelijk.

Kundalini yoga. Kom kennismaken met Kundalini yoga en ervaar wat het voor je doet. Het is een krachtige manier om balans in lichaam en geest te brengen. Alle info over de lessen vind je op: www.kundalini-yoga-elst.nl

Zenmeditatie bij Parkinson; je krijgt Parkinson en dan? Miranda Anderson is ervaringsdeskundige, zenleraar en coach. Op haar website: www.zen4parkinson vind je diverse artikelen hierover. Zen brengt meer rust in je leven. Miranda geeft online lessen en live les bij Eikpunt.

Ondersteuning nodig bij erven of nalaten? Wil je je goed voorbereiden op je (levens-)testament? Heb je hulp nodig bij het afwikkelen van een erfenis? Mail naar annet@bojang.nl of kijk op www.bojang.nl om te zien wat ik voor je kan betekenen.

Koop lokaal bij boekhandel de Toren van Bommel. Een divers en interessant aanbod boeken (literair, thrillers, non-fictie, kinderen, jongeren, regionaal). Op voorraad en te bestellen. Ook tweedehands: boeken, muziek, films. Dorpsstraat 42, Bommel. Vier kilometer van Lent. Geen parkeerkosten. Info: www.torenvانبommel.nl

Mindfulness training (MBSR). Malende gedachten? Piekeren? Gejaagd gevoel? Wil je: anders omgaan met stress, bewuste keuzes maken, meer rust, lichter leven? Dan is de 8-weekse Mindfulness training iets voor jou! Start donderdag 13 maart om 19.00 uur. Info: www.mindfulness-lent.nl Mieke 0637471979 mieke@mindfulness-lent.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.

Maak eens kennis met opstellingenwerk in de Lentse Dorpsschuur. Elke 3e woensdag vd maand een (familie) opstellingenmiddag en diverse workshops. Ook welkom voor individuele sessies, voor opvoedopstellingen (bij gezinsvraagstukken) en human design opstellingen. Zie: praktijkvoorsystemischwerk.nl/agenda

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.

Fysio, Fit & Zen bij Ush en Arent. Massage, fysio-, manuele-, bekken therapie & trainingen voor vrouwen & partners. ZwangerFit, VrouwFit & Zen, Mama Herstel en Goddess Yoga-lessen. Met je baby of kindje? Neem contact met op via: www.gewoonbijush.nl of 0653723616.

Zoek jij een goede masseur/sporttherapeut in Lent? Voor sportmassage en sporttherapie kun je bij mij terecht op locatie St. Jozef, Lentse Schoolstraat 25 te Lent. Meer info op www.sportmassage-sporttherapie-bas.nl. Of bel met BAS 06-22208237. Graag tot binnenkort!

Voor onze lieve moeder die in St. Jozef woont, **zijn we op zoek** naar mensen die haar een aantal avonden per week een bezoekje willen brengen (praatje maken of een spelletje spelen). Alleen is ook maar alleen (vergoeding in overleg), 0651230429.

Gevraagd: huishoudelijke hulp voor 2 uur per 2 weken. Dag en tijd in overleg. 06 3043 5055.

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 6,00 en een zakelijke € 15,00. Vóór sluitingsdatum 3 december 2024 (januarinummeer-1) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl

Jouw ophaaldagen van 2025?

Check ook de Dar-app!



www.dar.nl/dar-app



erloskundigenpraktijk **Partus**

Tweede locatie per mei geopend in
Lent Living-Inn

Truus Gelsingstraat 213
6663 RE Lent

L: Carbatinastraat 3 6515 GM Nijmegen • T: 06 40 18 16 44 • E: info@verloskundigenpraktijkpartus.nl • W: verloskundigenpraktijkpartus.nl



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove
Uitvaartverzorgers

Meijer en ten Hove Uitvaartzorg

Steltsestraat 1, Lent

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl





Kunstbrug

jong ondernemersplatform verbindt kunstenaars en kunstliefhebbers

Kunst

Wat doe je als je de keuze hebt tussen een traditioneel profielwerkstuk of een eigen bedrijf opzetten? Yannick Hennion (16), Herre de Reuver (17), Mees Agterbosch (17) en Noud Schoonenberg (17), leerlingen uit de zesde klas van het Stedelijk Gymnasium Nijmegen, kozen voor het laatste. Onder begeleiding van het Business Research College (BRC) leerden zij de basis van ondernemerschap en zagen een kans: een platform voor betaalbare kunst.

Het idee: een laagdrempelige website

Het concept ontstond door een gesprek met een vriendin van de moeder van Herre. Zij wees hen op iets wat haar opviel: hobby-kunstenaars die prachtige kunstwerken maken, die vervolgens ergens staan te verstoffen. De stap naar het verkopen van kunst is voor velen te groot. Daarnaast zijn exposities vaak slechts tijdelijk en bereiken ze een beperkt publiek. Dit bracht de jongens op het idee om een laagdrempelige website te ontwikkelen waarop kunstenaars uit Nijmegen en omgeving hun werk gemakkelijk kunnen verkopen.

Een platform voor betaalbare kunst

Om hun idee te toetsen, gingen de leerlingen in gesprek met lokale kunstenaars en presenteerden zij hun plan. Het resultaat is een platform dat niet alleen betaalbare kunst toegankelijk maakt, maar ook alle praktische zaken rondom de verkoop uit handen neemt. Kunstenaars hoeven enkel een foto van hun werk, een beschrijving en een prijs aan te leveren. De jonge ondernemers regelen de rest, in ruil voor een commissie van 15% per verkocht kunstwerk.

De website biedt ruimte voor diverse kunstvormen, zoals schilderijen, foto's en beeldhouwwerken - kortom, alles wat gefotografeerd kan worden. Zelfs kunstwerken die al jarenlang op zolder liggen, zijn welkom op het platform.

Een brug tussen kunst en publiek

Met hun initiatief willen Yannick, Herre, Mees en Noud een brug slaan tussen amateurkunstenaars en kunstliefhebbers. Door kunst lokaal en toegankelijk te maken, hopen zij bij te dragen aan een creatieve verbinding in hun gemeenschap. De naam voor hun website was hiermee al snel bedacht: Kunstbrug.

De afgelopen maanden heeft het project een veelbelovende start gemaakt. Inmiddels staan er zo'n 40 kunstwerken van 15 kunstenaars op de website, en zijn de eerste verkopen een feit. Om meer bekendheid te genereren, hebben de jongens contact gezocht met regionale media uit Nijmegen en, omdat Mees in Lent woont, ook met Lentse Lucht.

Het contact met kunstenaars geeft een mooie extra dimensie aan het project. "Het ophalen van kunstwerken en het persoonlijk ontmoeten van de makers is een erg leuke ervaring," vertelt Herre.

Lessen in ondernemerschap

De leerlingen ontvingen een startlening van €250 van hun school om het bedrijf op te zetten. Daarnaast wisten zij €600 op te halen door aandelen van hun bedrijf te verkopen aan ondernemers, familie en vrienden tijdens een presentatie. Hoewel zij momenteel geen winst mogen maken zolang het project aan school verbonden is, hopen zij na afloop van de schoolperiode het platform verder uit te bouwen.

Het project heeft de jonge ondernemers waardevolle lessen opgeleverd: van het bouwen van een website tot het omgaan met zakelijke uitdagingen. "De vrijheid om iets volledig zelf te bedenken en op te zetten, motiveert enorm," vertelt Mees. "We leren hier veel meer van dan van een standaard profielwerkstuk dat grotendeels door AI wordt geschreven."

En nu hopen ze dat het initiatief blijft groeien en dat ze nog veel kunstenaars en kunstliefhebbers op hun website mogen ontvangen! Benieuwd naar hun platform? Neem een kijkje op <https://kunstbrug.online>

Lents Allerlei

Vuurwerkoverlast



Overlast is een probleem dat wekelijks bij mij en de gemeente op tafel komt. Overlast van burens, geluid, afval, verkeer of hangjeugd bijvoorbeeld. Of van vernieling, vuurwerk en ander overlastgevend gedrag door jongeren, ook bij u in de wijk. Deze jongeren beseffen misschien niet dat ze letterlijk hun eigen wijk verknallen. Dat hun broertjes en zusjes niet meer in een vernielde speeltuin kunnen spelen, dat kleine kinderen uit de straat 's avonds angstig wakker liggen van de knallen, dat burens niet meer naar buiten durven. Vervelend, want ik zie dat dit soms grote invloed heeft op het woongenot of veiligheidsgevoel van Nijmegenaren. Gaat het om zaken die u niet zelf of samen kunt oplossen? Meld die dan, bijvoorbeeld via Meld & Herstel. Dan kijken wij waar de gemeente of andere organisaties kunnen helpen.



Ik hoor weleens dat mensen zich niet melden 'omdat Handhaving en politie toch niks kunnen doen'. Soms is de vogel al gevlogen als de politie arriveert. Dan kan er inderdaad geen boete of taakstraf worden gegeven. Maar ik verzeker u, elke melding wordt in kaart gebracht om plekken waar het meer en ernstiger voorkomt te herkennen. Daar gaan politie, boa's, jongerenwerkers en jeugdcoaches vaker naartoe en maken samen een gerichte aanpak. Zo heeft de politie in de afgelopen weken al samen met de ouders meerdere officiële stopgesprekken gevoerd met jongeren die vaker in beeld komen door overlast.



We merken dat ouders soms geen idee hebben wat hun tieners 's avonds uitspoken. Dat vuurwerk ligt ook gewoon ergens thuis, gaat mee naar school of de voetbalkleedkamer. Let wel, ook zwaar illegaal vuurwerk met de kracht van een handgranaat. Het bezit daarvan is levensgevaarlijk en strafbaar. Vuurwerk- en jeugdoverlast loopt op sommige plekken de spuigaten uit. Wij doen wat wij kunnen. Zo overweeg ik zelfs samenscholings- en gebiedsverboden op te gaan leggen richting de jaarwisseling. Maar ouders zijn ook zelf verantwoordelijk voor het gedrag van minderjarige kinderen. Wij, en uw burens, mogen van u verwachten dat u in de gaten houdt waar uw kind uithangt en wat er in huis ligt.

Loop daarom ook zelf eens een rondje door de buurt en spreek uw kinderen en hun vrienden aan. Maakt u zich zorgen over uw kind, of weet u niet hoe u dit kunt aanpakken? Trek gerust aan de bel bij jongerenwerk of de wijkagent. Ik vraag u dringend om samen met ons te zorgen voor een veilige en leefbare buurt, nu en tijdens de jaarwisseling.

Hubert Bruls, burgemeester van Nijmegen

Informatie over het vuurwerkverbod of overlast melden?

Kijk op nijmegen.nl/vuurwerk

- Jongerenwerkers zijn er ook voor ouders. Voor vuurwerk & jongeren Lent kunt u terecht bij jongerenwerkers Peter van Tongeren: 06-82761279 en Joanna Allen: 06- 26792932.
- Meer informatie over jongerenwerk: bindkracht10.nl/jongerenwerkers
- Uw wijkagent vindt u op: politie.nl/mijn-buurt/wijkagenten

Maatje achter de Voordeur zoekt ervaringsmaatjes in Nijmegen



Maatje achter de Voordeur biedt ondersteuning aan mensen die te maken hebben gehad met huiselijk en/of seksueel geweld. Binnen dit project zetten maatjes hun eigen ervaringen met geweld in om deelnemers te helpen hun evenwicht en zelfvertrouwen terug te vinden, zodat ze hun leven opnieuw kunnen opbouwen. Het is een unieke kans om je eigen ervaringen om te zetten in iets positiefs. Je kunt echt een verschil maken in het leven van iemand die door een vergelijkbare, moeilijke tijd gaat



Steun

Wat doet een ervaringsmaatje? Een ervaringsmaatje biedt zowel emotionele als praktische steun. Dat varieert van het ondernemen van activiteiten, zoals wandelen om een deelnemer uit een isolement te halen, tot het begeleiden van moeilijke gesprekken met instanties. Je bent er niet alleen voor de momenten dat het zwaar is, maar ook voor de luchtige dingen – even samen lachen, iets ondernemen om wat afleiding te bieden. De mate van betrokkenheid verschilt per deelnemer, omdat ieder herstelproces uniek is. De kern van het maatjeswerk is wederzijds vertrouwen: als maatje ben je er om te ondersteunen en aan te moedigen, niet om te oordelen.

Training

Voordat vrijwilligers als ervaringsmaatje aan de slag gaan, doorlopen ze een training van negen bijeenkomsten van 2,5 uur. Hierin leren ze hoe ze hun eigen ervaringen effectief kunnen inzetten om anderen te ondersteunen. De training wordt afgesloten met een certificaat. Ook na de training blijft ondersteuning essentieel. Er zijn regelmatig intervisiebijeenkomsten waarin ervaringsmaatjes met elkaar in gesprek gaan over hun ervaringen en uitdagingen. Daarnaast is er altijd professionele begeleiding beschikbaar.

Interesse?

Aanmelden kan via www.maatjeachterde-voor-deur.nl of via f.huisman@moviera.nl. Benieuwd naar ervaringsverhalen van maatjes en deelnemers? Kijk op moviera.nl onder kopje 'ervaringsverhalen'.

Meldpunt Graffiti Nijmegen helpt bij verwijderen van ongewenste graffiti

Ziet u graffiti op uw huis of gebouw? Of heeft uw bedrijf te maken met ongewenste graffiti? Meld het eenvoudig via www.nijmegen.nl/graffiti of met de 'Meld en Herstel' app. De gemeente komt dan om het te verwijderen. Zo houden we Nijmegen schoon en gaan we verloedering tegen. Een schone stad zorgt voor een prettige en aantrekkelijke stad.

Kosten

Voor bewoners met een eigen huis is de schoonmaakservice kosteloos. Voor bedrijven en ondernemers is het verwijderen van graffiti van 1 m² of kleiner ook kosteloos. Voor oppervlakten van 2 m² tot 20 m² vraagt de gemeente een bijdrage van €185. Wilt u meer dan 20 m² laten verwijderen? Neem dan contact op.

Legale plekken voor graffiti

In samenwerking met de graffitiscene, zoals Waalhallen, zijn er legale graffiti-locaties ingericht. Zoals het Vasim-terrein en enkele pijlers van gemeentelijke bruggen. Dit gaat illegale graffiti tegen en stimuleert creatief talent in de stad. Zo krijgt graffiti toch een plek in de stad.

Help jij om Lent Oranje te laten kleuren komend jaar?

Save the date: vrijdag 25 april Koningsnacht! Voor het 10de jaar op rij en ook nu weer met een fantastische band in de tent in Lent. Wil jij meedansen deze avond? Als vrijwilliger voor OranjeLent heb jij sowieso recht op een entreeticket!

OranjeLent heeft elk jaar veel vrijwilligers nodig om dit feest te kunnen verzorgen. Wil jij ons helpen? Bijvoorbeeld met collecteren, flyeren, begeleiden bij het knutselplein of attracties op Koningsdag? Misschien iets anders? Meld je dan aan! Laat het weten en mail naar info@oranjelent.nl

Help de Avondvierdaagse voortzetten: we hebben JOU nodig!



De Avondvierdaagse Nijmegen Noord, Lent en Oosterhout is hét hoogtepunt voor honderden kinderen, maar zonder hulp kan dit evenement niet doorgaan. Door een tekort aan vrijwilligers in het kernteam is de editie van 2025 in gevaar.

Ben jij goed in het overzicht houden tijdens grote drukte? Leg jij juist snel contacten met sponsors of is social media helemaal jouw ding? Kom ons helpen! Jouw inzet is onmisbaar.

Doe mee en maak het verschil!

Meld je vandaag nog aan via info@avondvierdaagsenijmegennoord.com. Samen zorgen we voor een onvergetelijke avondvierdaagse!



Agenda Theaterkerk Bemmel

- Donderdag 2 januari | 20.00 uur | Film: Tegendraads | Zuidelijk temperament in slaperig Twente
- Vrijdag 3 januari | 21.00 uur | Muziek: Diederik Nomden | Kleinschalig akoestisch concert in de foyer
- Zaterdag 4 januari | 14.30 uur | Theater: Jansen & De Boer: Snurk (try-out) | Kindervoorstelling 4+
- Zaterdag 4 januari | 20.00 uur | Muziek: Nieuwjaarsconcert UDI | Udi's muzikale tijdreis
- Donderdag 9 januari | 20.00 uur | Film
- Zaterdag 11 januari | 20.30 uur (Uitverkocht) | Cabaret: Teun van der Elzen / Oppositie
- Zondag 12 januari | 11.00 uur | Muziek: Sam Eggenhuizen en Ben van Daal | De Immortellen (koffieconcert)
- Donderdag 16 januari | 20.00 uur | Film
- Zaterdag 18 januari | 20.30 uur | Theater: Diederick Ensink | Diederick's Duel
- Donderdag 23 januari | 20.00 uur | Film
- Vrijdag 24 januari | 20.30 uur | Muziek: Garden State & Graham Robins | The Music from New Jersey
- Zaterdag 25 januari | 20.30 uur | Cabaret: Sezgin Güleç | Wild, Barbaars en Bloeddorstig (try-out)
- Zondag 26 januari | 14.30 uur | Theater: Theatergroep De Horde | TENT kindervoorstelling (6+)
- Donderdag 30 januari: 20.00 uur | Film: (TOP)

www.theaterkerk.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com



"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



COACHING LENT

als je het anders wil 💪 coachinglent.nl



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

Perceelsgewijze legger uit 1859 met de verkoop van bouwland, boomgaarden, tuinen. enzovoorts.

[illegible]

Aankondiging van veiling van roerende goederen en vee (1859).

Do Notaris C. E. STOLK, te
Bemmel, zal op Woensdag den 26. October
1859, des voormiddags ten 9 ure,
op den **Huize Doornik**, onder Bemmel, in het openbaar
verkoopen:

Enige MEUBILIAE GOEDEREN, voorts
KERN-, MELK- en DEELGEREDSCHAPPEN, **KARREN**, RIJTUIGEN, MELKKOEIJEN,
KALVEREN, VARKENS, een **PAARD**, MEST enz.

Aankondiging van veiling van iepen (1904).

De twee vorige afleveringen markeerden de verkoop van Huize Doornik. Nadat de familie De Ranitz er 119 jaar had gewoond, werd Huize Doornik in 1859 verkocht aan de Amsterdamse koopman Gerrit Johannes van Dijk. Hij kocht Huize Doornik als geldbelegging en ging er niet zelf wonen. In die tijd was het niet ongebruikelijk dat huizen bij verkoop werden geveild. Dat werd dan in een plaatselijke krant aangekondigd. We togen naar het regionaal archief in Nijmegen en doorzochten de Provinciale Geldersche en Nijmeegsche Courant. De krant is gearchiveerd van 1814 tot 1942, precies de periode waarin Huize Doornik van eigenaar verwisselde. Helaas konden we niets vinden en dat maakte duidelijk dat Huize Doornik onderhands verkocht moest zijn. Wel vonden we als bijvangst dat op 26 oktober 1859 een veiling van roerende

*Een bonte
mengeling
aan percelen
verwisselde van
eigenaar*

goederen en dieren in Huize Doornik zou worden gehouden. Het ging hierbij onder andere om meubilaire goederen, melkgereedschappen, karren, koeien, varkens en een paard. Kennelijk nam de koopman alleen het onroerend goed over en zocht hij een pachter die geacht werd zelf al roerend goed en vee te hebben en mee te brengen.

De verkoop van de roerende goederen is opgetekend in de kadastrale leggers, die ook in te zien zijn bij het regionaal archief. Het is bijzonder om de boekwerken uit 1859

in je handen te hebben en te bekijken. Wat betreft de verkoop van Huize Doornik zien we dat, met zwierige letters, de relevante zaken werden vastgelegd. Een bonte mengeling aan percelen zoals bouwland, zandgrond en tuinen verwisselde van eigenaar. Opvallend is dat een aantal regels later weer is doorgestreept. Dat gebeurde als de inhoud van de betreffende regels was overgeschreven in een ander archief. In deze tijd zouden we zo'n regel wissen.

Koopman Gerrit Johannes van Dijk verpachtte zijn pand en land aan pachters die via de archieven niet meer te achterhalen waren. We maken nu een sprong van 45 jaar in de tijd en zien een advertentie opduiken in bovengenoemde krant uit 1904. Kennelijk is Huize Doornik nog steeds in het bezit van de familie Van Dijk en is Gerrit Johannes inmiddels overleden, want de weduwe Van Dijk biedt 19 percelen iepen te koop aan. Ze kunnen via een haventje in de nabijgelegen boerderij Sprokkelenburg (nu Baiana) worden afgevoerd.

tekst Martin Bos en Joop Koopman






Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20
024 3606422



art kids:
beeldende
technieken

6-9 jaar
Elke wo. en vrij.
15.30 tot 17.00 uur
Wijkcentrum de Ster
deLindenberg.com/art-kids

Lindenberg
- cultuurhuis -



De Zon
 OP 'T EILAND

Een uniek stukje Nijmegen...

Welkom voor koffie, lunch, borrel en ijs! Ook voor koffie to go tijdens je wandeling.

kom van wo t/m zo
 ook lekker bij ons
 dineren!

www.cafedezonlent.nl

Ik kijk met een compleet andere insteek naar het probleem van je kind.

"Het komt recht je hart binnen want het gaat over jou!"

Als **Kindertolk** vertaal ik dat wat je zo bezig houdt bij je kind. Ik haal liefdevol en nauwkeurig boven water wat je kind je over jezelf wilt laten zien.

Zo kan je kind de spiegel loslaten en 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



Jezelf
 GEHEEL IN BEELD

Opgeladen het nieuwe jaar in?




STILTEDAG
 voor beginners

Een hele dag volledig tot rust komen, nieuwe inzichten opdoen en genieten. Een waar kado voor lichaam en geest!

- ✓ Mindfulness yoga
- ✓ Creativiteit
- ✓ Meditatie
- ✓ Natuur
- ✓ en heerlijk eten!

Zondag 12 januari
 10:00 - 16:00
 Heilig Landstichting,
 Nijmegen
 €99,-



Praktijk voor Mindfulness & persoonlijke ontwikkeling



Hallootjes iedereen, en vrolijk kerstfeest!

Wat heb ik deze maand voor jullie gemaakt?
Ik heb een game geprogrammeerd! Als je de QR codes hiernaast scant, dan kan je hem spelen.

Je vraagt je misschien af hoe ik een game kan maken. Vele jaren geleden heb ik Scratch ontdekt. Dit is een programma gemaakt door een universiteit in Amerika. En je kan het gratis gebruiken om te leren programmeren op een hele makkelijke manier: met gekleurde blokken. Je kan het zo makkelijk of moeilijk maken als je zelf wil. Ik ben een fan en kan het echt aanraden. Kijk anders een keer op scratch.mit.edu. Ik ben ook begonnen met Python (een andere programmeertaal), maar dat is hier niet heel relevant.

Maar terug naar de game die ik speciaal voor jullie, mijn lieve lezers, heb gemaakt. Het is een platformer game en het heeft een beetje een kersttintje. Ik heb hem in het Engels en in het Nederlands gemaakt. Ik moet wel zeggen, het kan een tikkie moeilijk zijn als je niet vaak videogames speelt, maar het moet niet te moeilijk zijn.

Trouwens, dit hoeft niet, maar als je al een account hebt op Scratch, speel het dan alstublieft op dat account, dan kan ik zien hoeveel mensen het hebben gezien. En ik wil het graag weten als er meer dan 1 persoon naar het project kijkt, want ik ben heeeel trots op dit spel en... Je begrijpt het punt, ik wil graag dat mensen dit zien!

Maar let op: Je kan de game ook gewoon spelen zonder account.

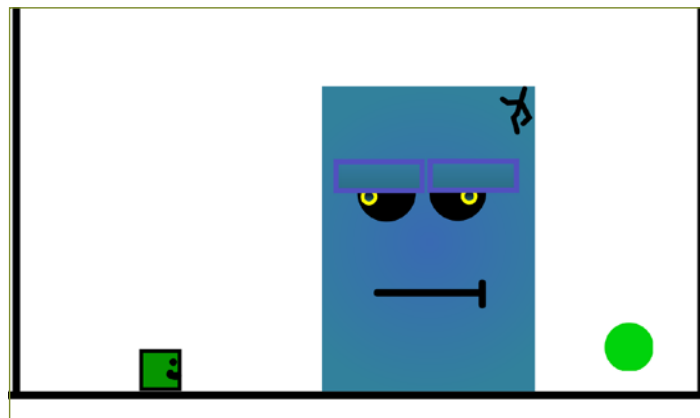
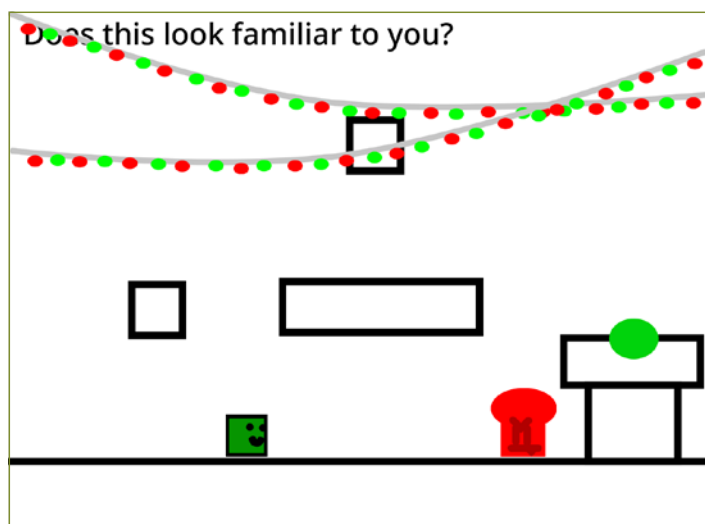
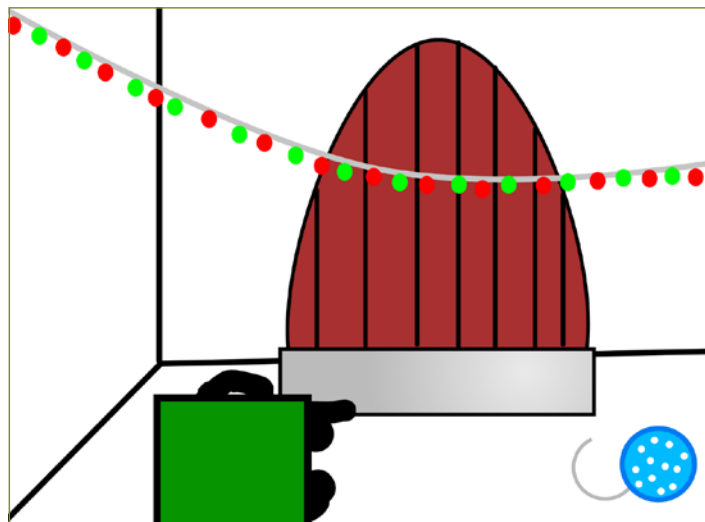
Nog een klein dingetje: de intro cutscene duurt ongeveer 15 seconden. Dus... hij doet het wel, je moet gewoon geduld hebben.

Ik hoop dat je het leuk zal vinden om te spelen!
Een hele fijne kerstvakantie!

Bye bye, tot de volgende keer!

tekst en beeld Boaz

Nederlandse versie





mansan
natural health & beauty

Rug - Nek - Schouder -
Knie - Elleboog - Hoofd -
Spier - Gewricht - **PIJN?**

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

DE BRANDENDE STAD

De strijd om Nijmegen en de Waalbruggen tijdens Operatie Market Garden, 17-20 september 1944



144 pagina's, full color
meer dan 75 historische foto's
en 50 dagboekfragmenten

Verkrijgbaar in o.a. de Nijmeegse boekhandels en onze webshop

STUDIO HARTEBEEST



WWW.STUDIOHARTEBEEST.COM



OSTEOPATHIE

LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

DVOL 2024

Oliebollenactie



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

Oliebollen bestellen kan tot 30 dec 15.00 uur
Afhalen 31 dec 10.00-13.00 uur kantine DVOL
Jo Eversstraat 2 te Lent



Bestellen:
www.dvol.nl/winkel

Geleverd door
Bakkerij 't Kraayennest




H INSTALLATIETECHNIEK

HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

Maatjes- project: een bijzondere vorm van elkaar helpen

Welzijn

Ongeveer een half jaar geleden vroeg de vrijwilligerscentrale Nijmegen of wij in ons blad aandacht wilden besteden aan hun maatjesproject. Dat doen we graag.

Coördinator Peter Schoenmakers geeft uitleg. Het gaat om mensen die op enig punt in hun leven hulp nodig hebben van een coach of een maatje. Iemand die je wat verder over een drempel helpt en tegen wie je onbekommerd kunt aanpraten. Het kan ook een aardig persoon zijn met wie het erg gezellig is. Of een buurtgenoot die je kan helpen met vervoer, de taal, de computer of de boodschappen. Het gaat om mensen die blij zijn met een maatje: een vrijwilliger die één-op-één gekoppeld is aan iemand die daarom gevraagd heeft. Het maatjesproject bestaat al langer, maar kreeg een flinke boost in de Coronajaren, waarin mensen meer op zichzelf waren aangewezen.

Maatjes zijn er voorlop

Op de website www.maatjesnijmegen.nl staat welke soorten maatjes er zijn. Het gaat om projecten van organisaties waarmee de vrijwilligerscentrale samenwerkt. Zo is er Buddyzorg, waar maatjes intensieve persoonlijke ondersteuning bieden aan mensen met een chronische of levensbedreigende ziekte. En Ouderenwerk, voor mensen met een beperkt netwerk die de deur niet meer uitkomen. Op aanvraag komt er een maatje langs voor een praatje, een wandeling of een spelletje. 'Mate 4 you' is juist weer op een jongere leeftijdsgroep gericht. Als maatje help je een jongere (16-23 jaar) met doelen als een bijbaan vinden of zelfstandiger worden. Maar je kunt ook samen een film kijken of koken.

Er staan nu achttien projecten op de website. Binnenkort komen er twee bij: 'School's Cool', waar je mentor kunt worden die leerlingen begeleidt bij de ontwikkeling van zelfvertrouwen en motivatie en het plezier in school. De tweede is 'Maatje achter de Voordeur', gericht op ondersteuning van mensen die huiselijk en/of seksueel geweld hebben meegemaakt. Die steun wordt gegeven door maatjes die dit geweld zelf hebben ervaren.



Thuisgekookt

Een bijzonder project is 'Thuisgekookt' van de gelijknamige stichting. De maatjes zijn thuishokks, die gezonde maaltijden koken voor buurtbewoners die dat zelf niet kunnen. Degenen voor wie gekookt wordt betalen hiervoor de kostprijs: 3 tot 6 euro. Daarmee blijft de relatie zo gelijkwaardig mogelijk. De missie van de stichting is gezond eten en betekenisvol contact voor iedereen bereikbaar te maken.

Lentse thuishok Hans Krijnsen (72) vertelt me er meer over. Met zijn achtergrond als restaurantkok vindt hij het erg leuk om thuishok te zijn. Dat is hij nu bijna twee jaar. Elke maandagavond kookt hij voor een 75-jarige buurtgenote met een fysieke beperking. Haar opvatting over gezond eten komt precies overeen met die van Hans: vers en vegetarisch. Ze waardeert de ruime porties die Hans wekelijks brengt; daar kan ze twee avonden van eten. En er is tijd om een kwartiertje met elkaar te praten over hoe het gaat met beiden. Kortom, een ideale match.

Hans is blij met dit dankbare werk dat hem weinig moeite kost. Hoewel hij er zelf niet veel gebruik van maakt, is hij erg te spreken over de behulpzaamheid van de Stichting Thuisgekookt.

Hoe kun je een maatje worden of vragen?

Alle maatjesprojecten staan op www.maatjesnijmegen.nl. Een handig overzicht waarin je als maatje of als hulpvrager gemakkelijk het project of de persoon vindt die bij je past. Op de website kun je aangeven wat voor soort activiteit je zoekt en voor welke leeftijdsgroep je maatje wilt zijn, zoals kinderen, jongeren of ouderen. De deelnemende organisaties proberen zo snel mogelijk een goede match te realiseren.

Er gaat een wereld voor me open. Goed om te weten dat er altijd een maatje voor me is, mocht ik er een nodig hebben.

tekst Marianne van der Pol • beeld Jorg Verweij

Personeel gezocht!



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Zoek jij nog een baan als **preventie- of tandarts assistente**? Kijk op onze site voor meer informatie en stuur ons een mail!



- ✓ Implantaten
- ✓ Mondhygiënist
- ✓ Kindertandarts
- ✓ Reguliere tandheelkunde
- ✓ Cosmetische tandheelkunde
- ✓ Bleken
- ✓ Airsmile, de onzichtbare beugel



L. Pennings en A. de Grood
+31 24 323 33 66



Berg en Dalseweg 172
6522 CC Nijmegen

www.tandartsnijmegenoost.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

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

Laauswikstraat 3a 6663 CD Lent

Geknipt
voor uw tuin

Kom gerust bij ons kijken!

borstcrawl cursussen

privélessen

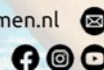
video-analyses

groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl

info@snellerzwemmen.nl

snellerzwemmen



**sneller
zwemmen**
.nl

Kom jij onze webredactie versterken? Goed plan!

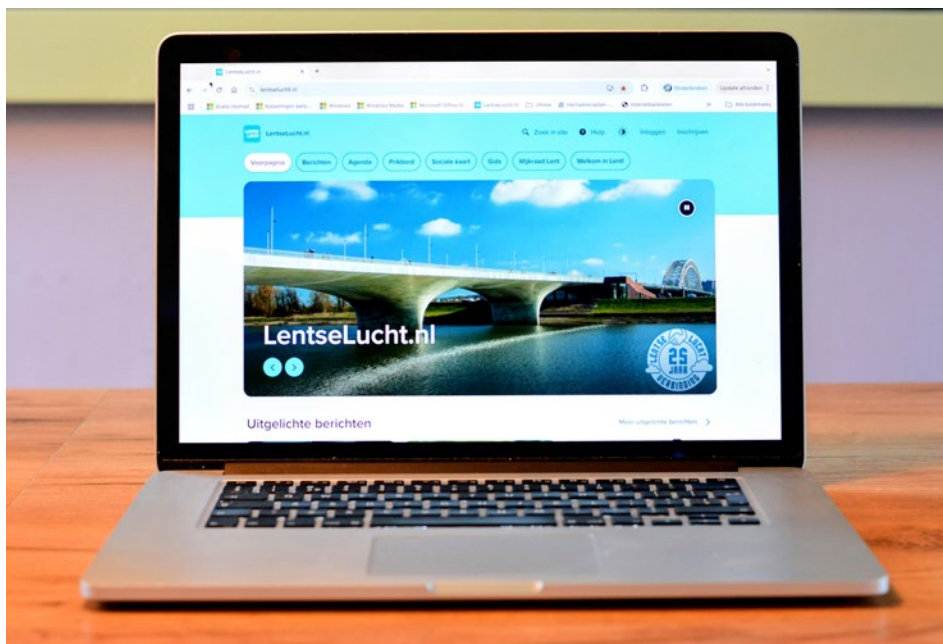
Van de webredactie

Het wijkblad Lentse Lucht wordt elke maand gemaakt door een enthousiaste redactie. Daarnaast hebben we een website: www.lentselucht.nl. Daarop zijn heel wat Lentse nieuwtjes te lezen. Die vind je ook in de online nieuwsbrief die elke week verschijnt.

De webredactie bestaat uit drie gedreven Lentse vrouwen: Anouk, Mieke en Marianne. Maar ondanks onze werk-lust redden we het met ons drieën niet helemaal. Daarom zijn we op zoek naar versterking van de webredactie. Vrouwen zijn welkom, maar mannen natuurlijk ook.

Waarmee houdt een lid van de webredactie zich bezig?

- Bijhouden van de mailbox (bijna dagelijks).
- Plaatsen van binnengekomen berichten en agendaberichten op de website.
- Bijzonder interessante berichten extra onder de aandacht brengen op de voorpagina van de website en/of op de Facebook-pagina van Lentse Lucht.
- Beantwoorden van vragen die via het contactformulier binnenkomen.
- De website up-to-date houden.
- Wekelijks samenstellen van de digitale nieuwsbrief met foto.



- Nieuwe edities van Lentse Lucht onder de aandacht brengen door berichten over de inhoud op de site te plaatsen.

Voel je je verbonden met Lent en wil je graag weten wat er gebeurt? Wil je als eerste op de hoogte zijn van de Lentse nieuwtjes? Of heb je ideeën hoe je de website en de aanwezigheid van Lentse Lucht op social media kunt verbeteren? Lijkt het je leuk om hier een bijdrage aan te leveren? Dan zou je wel eens een aanwinst voor onze webredactie kunnen zijn.

Denk jij dat ook, stuur dan een mail naar webredactie@lentselucht.nl. Heb je vragen of wil je eerst van gedachten wisselen met de webredactie, bijvoorbeeld over de taakverdeling? Prima. Laat het ons weten. Vermeld in je mail je telefoonnummer en wij nemen snel contact met je op.

tekst Marianne van der Pol
beeld Anouk de Graaf



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

024-3031144

ZOEVERS

**DE NR.1
E-BIKE STORE
VAN NIJMEGEN**

GRIFTDIJK ZUID 137
WWW.ZOEVERS.NL

FORTUNA KLINIEK VOOR TANDHEELKUNDE

Uw glimlach voor een betere wereld

Op zoek naar een fijne tandarts?

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

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

024-2036180

info@fortunakliniek.nl



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

Kennismaken met HOCKEY?

Kom **PROEFTRAINEN** bij MHC800, de **GEZELLIGSTE** club in de buurt. Scan de **QR-CODE**, meld je aan en train **4x GRATIS** mee!

mhcb800.nl/kennismaken

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

Kerstbomen: een bron van leven

Open lucht

Bij de keuze voor een kerstboom wordt steeds meer nagedacht over het milieu. Nemen we een kunstboom of toch een echte. Het voordeel van een kunstboom is dat hij wel tien tot twintig jaar mee kan, als hij tenminste goed behandeld wordt. Dus niet aanstampen in de doos bij het opbergen of in een vochtige kelder bewaren. Een echte spar als kerstboom heeft ook voordelen. De bomen doen er ongeveer tien jaar over om tot wasdom te komen. In die tijd halen ze 145 ton CO₂ uit de lucht, produceren tegelijkertijd 105 ton zuurstof en vangen bovendien fijnstof weg!

Met de aanschaf van een kerstboom halen we een ongelofelijk aantal kleine beestjes naar binnen

De grote bouwmarkten gaan bewust om met de inkoop van kerstbomen. Ze zijn meestal afkomstig van speciaal aangelegde gecertificeerde plantages uit Denemarken of Duitsland. Zelf geven we de voorkeur aan een echte kerstboom. De sfeer van zo'n boom en de heerlijke geur in de kamer zijn voor ons de doorslaggevende argumenten. We nemen er altijd één met een kluit, maar het is ons nog nooit gelukt een boom te laten overleven. Ik zet ze ieder jaar terug in de tuin maar ze kwijnen toch altijd weer weg om na een paar jaar volledig op te gaan in de natuur. Misschien moet ik de kluit beter nathouden: de ingekorte wortels zijn nogal gevoelig voor droogte.



MariekeDeStip.nl

Met de aanschaf van een kerstboom halen we een ongelofelijk aantal kleine beestjes naar binnen. Volgens een onderzoek van de universiteit van Bergen in Noorwegen kan het aantal wel oplopen tot 25.000! De meeste beestjes zijn zo klein dat ze ons niet eens opvallen. Mijten en springstaarten zijn de kleinste en de meest voorkomende. Waarschijnlijk zullen ze de boom niet verlaten. Ze zijn onschadelijk voor mensen en roepen ook geen allergieën op zoals de huismijten dat kunnen. Springstaarten zijn kleine pri-

mitieve insecten die soms met duizenden in de kluit leven. Ze hebben een soort opklapbare staart die ze bij gevaar gebruiken om weg te springen.

Verder kunnen we takluizen en spinnen aantreffen. Takluizen voeden zich met boomsap dat ze uit de takken zuigen.

Spinnen kunnen ook met tientallen in een kerstboom zitten. Het zijn andere soorten dan die normaliter in onze huizen leven. Ze zullen de boom ongetwijfeld wel eens verlaten, maar ze zullen het warme en droge kamerklimaat niet overleven. Tenslotte worden er wel wantsen en teken aangetroffen. Deze teken vormen geen enkel gevaar in de winter. Ook voor deze diertjes is het binnenklimaat te ongeschikt om gevaarlijk te worden. Flink schudden van de boom na de koop wordt door deskundigen wel aangeraden om van een aantal beestjes af te komen. Als dat boven een wit laken gebeurt, kan het resultaat meteen worden bekeken.

Om de boom de beste levenskansen te geven wordt aangeraden de boom, alvorens in de kamer te plaatsen, een paar dagen in de garage, bijkeuken of schuurtje te laten acclimatiseren. De kluit nat houden en de takken regelmatig met de plantenspuit besproeien helpt ook. Wij hebben de kerstboom in een oude cementbak gezet. Zo kunnen we hem zonder geknoei begieten. We zijn benieuwd of het dit jaar wel lukt hem te laten overleven.

tekst Johannes • beeld Marieke van Stippent



*Als geen
ander
weet ik
dat de
mens van
nature
lui is*

Jimmie Gilissen

“Ik heb geen dag het gevoel dat ik aan het werk ben”

In beeld

Energiek, enthousiast, gedreven, vrolijk, open. Dat soort termen poppen meteen in je hoofd op als je met Jimmie Gilissen praat. En als hij over OutdoorJIM vertelt, ontploft hij nog net niet van enthousiasme. Voor wie regelmatig langs de Spiegelwaal wandelt, zijn de krachtsporters – die ongeacht het weer trappen op- en afrennen en kettlebells liften – inmiddels een vertrouwd fenomeen. En dan te bedenken dat Jimmie ooit een vrachtwagenchauffeur was die met overgewicht kampte...

Aan de keukentafel vertelt Jimmie hoe hij in een ander leven als vrachtwagenchauffeur op eigen kracht zijn ongezonde levensstijl omgooide. Hij ging gezond eten en ontwikkelde zelf leefstijltrainingen voor chauffeurs. “Dat beviel zo goed dat ik daarna zo’n beetje alle opleidingen heb gevolgd: van fitness A tot kettlebell master en alles daartussenin. Ik doe mijn werk als trainer met ontzettend veel plezier: ik heb geen dag het gevoel dat ik aan het werk ben. Ik merk ook dat het plezier doorwerkt. Onze sporters hebben er echt schik in en blijven lang bij ons.”

“Onze lessen gaan altijd door”

Een sportschool runnen was nooit zijn ambitie. “Ik ben ervan overtuigd dat buitensporten heilzaam is voor geest en lijf. Of het nou regent, koud is of hard waait: onze lessen gaan altijd door. Tenzij het onveilig is natuurlijk. Daarnaast vind ik persoonlijke aandacht essentieel. Wij kennen en noemen al onze deelnemers bij naam. Bij een sportschool boeit het ze niet of je komt. Sterker nog, het is vooral voordelig als je wegblijft. Wij stimuleren iedereen om toch te komen, ook als de bank je roept. Bij ons heb je een vaste plek en mag je je alleen afmelden met een goede reden. Dat klinkt belerend, maar ik weet als geen ander dat de mens van nature lui is.”

Fit na de zwangerschap

Inmiddels is ook Leonie thuisgekomen. Sinds twee jaar draait de vrouw van Jimmie vol mee in het bedrijf. “Het was een spannende keuze, maar het is heel gaaf om zo intensief samen te werken. Hoewel we bijna zeven dagen in de week werken, hebben we toch meer tijd voor elkaar en onze kinderen. In het begin had ik zelfs het gevoel dat ik aan het spijbelen was.” Leonie runt nu als gecertificeerd trainer Mommy-

JIM en geeft trainingen voor pas bevallen vrouwen. “Het hardnekkige idee dat je na je zwangerschap weer meteen aan de slag moet, is funest. Je moet echt je rust nemen en gedoseerd werken aan je herstel. Anders ontstaan er bijvoorbeeld onnodige bekkenbodemp Problemen. Bij MommyJIM helpen we je verantwoord fit te worden na je zwangerschap.”

Nieuwe sportstudio

En binnenkort kan dat in een nieuwe sportstudio aan de Griftdijk. Jimmie: “We zijn het nu samen aan het bouwen. Misschien dat we daar ook aangepaste trainingen voor 60-plussers gaan geven. Of yoga. Wie weet. Maar OutdoorJIM wordt nooit IndoorJIM. Daarvoor ben ik te verknocht aan het buiten sporten.” Bij het afscheid tovert Jimmie een artikel uit Lentse Lucht tevoorschijn. Blijkt dat hij, Leonie en kat Homer dertien jaar geleden als nieuwe bewoners aan de Edith Piafstraat al eens geïnterviewd zijn. “Moet je ons nu zien. Ik had nooit kunnen bedenken dat we ooit samen met zoveel plezier een bloeiend bedrijf zouden runnen!”

www.outdoorjim.nl