



LENTSE

LUCHT

De kunst van Marty
De vondst van Bep
De herleving van het 'Geheim van Lent'
De missie van Jantien

Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Bram Botterman



Suzanne Botterman
Zambon



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Koen Collé



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 Marty Wijffelaars aan de slag tijdens het
bronsgieten bij MietAir in Beers - Marion Zwart

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

Minigraver



Het Zand

www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

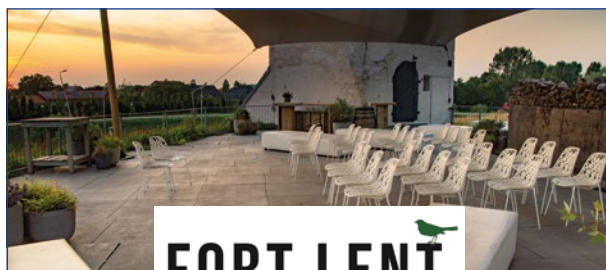
zoals:

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

Van Modderstraat tot Sargassozee

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 11
maart 2025

Uit de lucht

Welkom bij een nieuwe editie van Lentse Lucht! Dit keer wil ik u in vogelvlucht meenemen door dit nummer. Zullen we opstijgen en kijken waar we kunnen landen?

Rood, groen en blauw licht de Mag-nustoren op in het donker. Waarom is dit bouwproject naast het spoor zo uitbundig verlicht? Lentse Lucht zoekt het voor u uit. We rusten even uit op het dakterras, maar niet te lang. Want daar beneden in het dorp zien we Donna Stok en Judith Lemmen die ons alles kunnen vertellen over de vrijwilligers van OranjeLent.

Nadat Boaz ons met een kleine omweg over de bijzondere Jan Ligthartschool in Arnhem heeft laten zweven, landen we op het schoolplein van De Verwondering. Hier ontmoet Marije ouders van allerlei pluimage. Hoe doe je dat eigenlijk; opvoeden, grenzen stellen en loslaten? We vliegen snel door naar het andere uiteinde van het leven waar Jacinth van Zijl in haar praktijk mensen op vele manieren helpt om te gaan met verlies.

Verlies is aan de orde van de dag op de Palestijnse Westbank. In gedachten vliegen we mee met mensenrechtenwaarnemer Jantien Beuman langs wachttorens,

versper-
ringen
en over
de muur.
We zien
de sloop
van huizen,
mensen in
grotten en
tenten,
gemas-
kerde
mannen
en hoe je
macht kunt
uitoefenen door
de waterkraan dicht
te draaien en door het
aanleggen van snelwegen
die slechts voor weinigen toegankelijk zijn.

En dan landen we op een modderpad vol kuilen. Waar zijn we? Op de grens tussen Lent en de Vossenspels, ruim honderd jaar geleden. In de geschiedenis van Doornik lezen we terug hoe infrastructuur je blik kan bepalen. De Modderstraat tussen Lent en de Vossenspels was zo ontoegankelijk dat de bewoners van De Vossenspels hun blik vanzelf naar Bemmelen richtten. Daar ging je naar school en naar de kerk als je niet wilde vastlopen in de zompige klei.



Voor de een is een paar honderd meter te veel, anderen trekken naar het einde van de wereld. Johannes neemt ons mee naar de wondere wereld van de paling. We vliegen boven de palingen mee van de Waalstrandjes tot de tropische Sargassozee. Maar daar raken we het spoor bijster. De bestemming van de palingen is met raadsels omgeven. Is dat niet mooi in een tijd waar elk flintertje informatie wordt gedeeld en benut? Ik wens iedereen zijn persoonlijke Sargassozee toe.

tekst Martin Bos

illustratie Janneke Jansen

Colofon

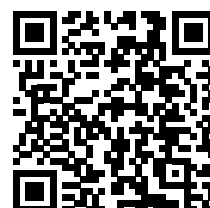
Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht? Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar bezorging@lentselucht.nl. De 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: 5.300 exemplaren.



Steun jij ook
Lentse Lucht?





Marty Wijffelaars Creatieve duizendpoot

Kunst

Krachtig, uitgesproken, veelzijdig, zacht, grappig. Allemaal woorden die het werk van kunstenaar Marty Wijffelaars omschrijven. Maar ook woorden die haarzelf omschrijven. Een waar genoegen dus, om met haar om de tafel te zitten voor een interview.

Altijd in de weer

Hoewel Marty in Lent woont, ontmoeten we elkaar in het atelier dat ze deelt met andere beeldhouwers van Groep 85 aan de Weurtseweg. We drinken koffie en eten de lievelingskoekjes van haar pap, klets-koppen. De kachel loeit. Om ons heen staat her en der werk van verschillende kunstenaars. Marty vertelt: "Ik ben dochter van

een middenstander. Dat betekent dat ik in mijn jeugd veel tijd had om mezelf te vermaken. Ik had toen al de behoefte om te creëren. Altijd in de weer met zand, zeep, steentjes, takjes. Wat er maar voorhanden was. Ik had een nichtje dat naar het St Lucas (een MTS in Boxtel, red.) ging en dat wilde ik ook heel graag. Na deze opleiding heb ik nog creatieve therapie gestudeerd en kunst en theater aan de avondacademie. Toen ben ik bij een antiquair in zijn werkplaats aan de slag gegaan met het restaureren van antieke meubels. Later had ik een atelier in een klaslokaal waar ik kon beeldhouwen en restaureren, en weer later deed ik dat vanuit een huisje in België dat ik met hulp van pap had bemachtigd."

'Het licht uit'

Na nog een tijdje te hebben gewerkt als stylist voor Ikea en na de geboorte van haar dochters, komt Marty naar Nijmegen. Hier gaat ze aan de slag bij Bever en probeert ze iets moois van haar leven te maken met de meiden. Maar in 2017 gaat, zoals ze het zelf noemt, 'het licht uit'. Een scheiding en nog een aantal andere factoren zorgen ervoor dat ze door een diep dal gaat. Ze vertelt: "Als ik elke dag teken dan red ik het, had ik bedacht. Dus dat heb ik gedaan. Soms kort en soms lang, maar elke dag. En uiteindelijk heeft me dat beter geholpen dan therapie. Het was een moeilijke tijd, maar ik heb ervan geleerd dat ik niet altijd hoeft te pleasen. En dat het goed is om te kijken naar waar ik blij van word en wat ik kan en wil geven. Zo maak ik graag grappige keramieken beeldjes en heb ik kanttekenen ontwikkeld. Hierin geef ik ook cursussen en workshops. En ik ga graag op ontdekkings-tocht naar nieuwe materialen. Zo heb ik recentelijk seleniet ontdekt. Dat is gekristalliseerd gips en moet op een bepaalde manier bewerkt worden. Ontdekken hoe dat moet, daar kan ik echt van genieten."

Steenhouwen in de Ardennen

"Hoewel ik goed alleen kan werken en dat ook wel doe, vind ik het ook heel fijn en inspirerend om in groepen te werken en te exposeren. Zo beeldhouw ik bij Groep85. Met een deel van de groep ben ik nu één keer naar de Ardennen geweest. Daar ben ik begonnen aan een groot formaat steen (3.60 x 1.40m). Dat bewerken doe je rechtstreeks bij de steenhouwerij in Les Avin. Echt te gek! In september ga ik weer en ik verheug me er nu al enorm op. Daarnaast ben ik één keer per week bij CreaForma in de Ster te vinden en help ik bij het gieten van brons bij MietAir in Beers. Ook mijn deelname aan de Kunstroute afgelopen september heeft me weer nieuwe samenwerkingen opgeleverd. Zo maak ik voor Plan International en Terre des Hommes bronzen beeldjes, waarvan de opbrengst gaat naar de strijd tegen meisjesbesnijdenis. Kunstenaars Anja Huinink maakt porseleinen kussentjes waar de beeldjes op kunnen rusten."



Als ik elke dag teken dan red ik het, had ik bedacht



“Nu mijn dochters groter zijn, verandert de manier waarop we met elkaar omgaan natuurlijk. Mijn jongste gaat nu ook naar St Lucas. Dus dat hebben we gemeen en we kunnen steeds meer creatieve dingen met elkaar delen. Mijn oudste is superattent en besteedt veel aandacht aan bijvoorbeeld cadeautjes voor vriendinnen, die ze zelf maakt. Dat daagt mij uit om voor haar, en anderen, ook attent te zijn. “

Plannen voor de toekomst

“In mei heb ik een weekendexpositie in het kerkje van Persingen. Het is dan vijf jaar geleden dat mijn moeder overleed en ik draag deze expositie aan haar op.” Liefdevol wrijft ze even over het schort dat ze aan heeft. "Dit is het schort van mam. Het is fijn om het aan te hebben en te denken aan alles wat ze voor me heeft betekend en nog steeds betekent. Zij was in mijn leven mijn eerste anker. Zij gaf me onvoorwaardelijke steun in alle beslissingen die ik moest nemen. Deze expositie geeft een mooi overzicht van alle verschillende disciplines en materialen waar ik in werk. Ook in mijn creatieve beslissingen steunde mam me altijd, dus het is een passend eerbetoon.”



Na de expositie in mei volgen er nog meer dit jaar. Zie het overzicht op martysart.nl. En ga bij deze veelzijdige vrouw gerust eens kijken naar haar veelzijdige werk.

tekst en beeld Marion Zwart



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Al meer dan **45 jaar** een **begrip** in Nijmegen Oost



- ✓ 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



HART VAN DE WAALSPRONG

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

Maandag en dinsdag op afspraak.
Woensdag t/m zaterdag geopend.
Kijk op onze website voor de openingstijden.
www.gekniptvooruw tuin.nl
Laauwikstraat 3a 6663 CD Lent

Kom gerust bij ons kijken!




sneller zwemmen.nl

borstcrawl cursussen
privélessen · video-analyses
groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl
 rob@snellerzwemmen.nl


 snellerzwemmen

Zonder vrijwilligers geen Lentse Koningsfeesten!



Vrijwilligers van OranjeLent, links vooraan Donna Stok, derde van rechts vooraan Judith Lemmen



Kinderfietsoptocht tijdens Koningsdag

Vrijwilliger in Lent

Elk jaar kunnen Lentenaren zich weer verheugen op de uitbundige Koningsfeesten in hun wijk. Met kinderactiviteiten als een vrijmarkt, een kinderfietsoptocht en attracties als springkussens en een survival-stormbaan. En de zeepkistenrace, een echt Lentse traditie. Volwassenen kunnen zich uitleven in de Koningsnacht, met elk jaar een andere band. Deze feesten komen er natuurlijk niet vanzelf. Dat kan alleen door de inzet van de vele vrijwilligers van OranjeLent, dat al ruim veertig jaar bestaat. In de Ster spreek ik twee van hen: Donna Stok en Judith Lemmen.

Bestuur

Donna (49) verhuisde twintig jaar geleden naar Lent, waarna ze op zoek ging naar contacten. Een tennismaatje vroeg haar actief te worden bij OranjeLent en dat leek haar wel wat. Inmiddels zit Donna als enige vrouw in het vierkoppige bestuur, dat de taken heeft verdeeld: financiën, sponsors, vrijmarkt en de technische kant. Het bestuur is de spil voor alle vrijwilligers en Donna is degene die alle lijntjes kent. Zijn er voor de kinderfietsoptocht lichtjes nodig, dan regelt ze dat subiet met de Brouwer Bike Store, een van de sponsors.

Voorbereiding

Judith (42) hielp tien jaar geleden voor het eerst met collecteren voor Oranje Lent en is nu sinds enkele jaren wijkcoördinator. In die functie is ze medeorganisator van de jaarlijkse collecte, voorafgaand aan de feesten. De opbrengst is nodig om de speeltoestellen voor de kinderen te financieren. Beginnende collectanten kunnen nog weleens opzien tegen de klus, maar deze rondgang is erg leuk om te doen, weet Donna. Buurtbewoners die niets hebben met andere collectes komen naar buiten voor de collectanten in oranje kledij.

Ook al zijn de feesten eind april (dit jaar op 25 en 26 april), het bestuur is het hele jaar door actief. Vanaf september is er één keer per zes weken een vergadering, want er moet veel gebeuren. In november wordt de keuze van de speeltoestellen vastgelegd. En voor Koningsnacht moet de band al in oktober zijn geregeld. Het evenementenbureau van Frank Vermeer is nauw betrokken bij de organisatie van vooral de Koningsnacht. Daarnaast is er voor de horeca een fijne samenwerking met café Eten en Drinken.

Vrijwilligers

Voor een haalbare taakverdeling zijn er elk jaar nieuwe vrijwilligers nodig. Van hen wordt nogal wat gevraagd, maar er staat ook iets tegenover. Jaarlijks (dit jaar op 21 februari) is er een avond waarop café Eten en Drinken in samenwerking met OranjeLent de vrijwilligers en nieuwelingen een drankje en hapje aanbiedt. Zo kunnen zij op een ontspannen en gezellige manier kennis maken met elkaar. Om het feest samen te kunnen vieren krijgen alle vrijwilligers een gratis kaartje voor de Koningsnacht (kost normaal €17,50).

Op Koningsdag stromen zo'n tweeduizend bezoekers in en uit en de nacht kan op zo'n achthonderd bezoekers rekenen. Evenals de vele vrijwilligers kunnen Donna en Judith het feest niet voluit meevieren, daarvoor zijn ze te druk. Maar ze voelen zich de hele dag trots op dit evenement. Wil jij ook je steentje bijdragen, kom dan gerust op 21 februari naar café Eten en Drinken in Lent en maak kennis met het leuke team. Aanmelden via info@oranjelent.nl kan ook. Met die tomeloze inzet van alle vrijwilligers wordt het vast weer een spetterend feest eind april.

Wil jij ook als vrijwilliger in de Lentse Lucht?

Mail de redactie: redactie@lentselucht.nl

tekst Marianne van der Pol • beeld archief OranjeLent

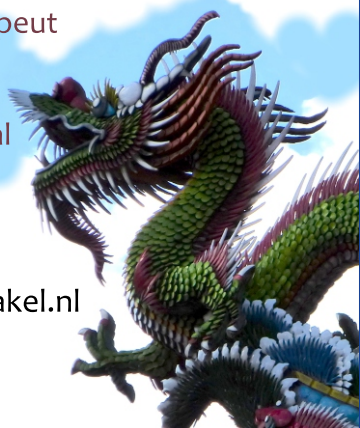
Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief
- klankschalen

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



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)

Rugklachten?

De Beweegpraktijk leert u gezond bewegen,
omgaan met stress en balans te (her)vinden
De Beweegpraktijk helpt!

DEBEWEEGPRAKTIJK

Oefentherapie Cesar en Mensendieck

De Beweegpraktijk

voorheen Oefentherapie Cesar de Lint



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

scan QR-code
voor contact!



EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

mmfysio

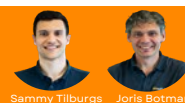
MMFYRIO EN HET GYMLOKAAL BREIDEN UIT IN NIJMEGEN!

Goed nieuws! Dit voorjaar openen
MMfysio en Het Gymlokaal een nieuwe
locatie op de Houtwerf aan de
Hatertseweg. Hier combineren we, net
als in Lent, fysiotherapie en fitness om
bewegen en leefstijl centraal te zetten.

Met 500 m² aan ruimte bieden we
moderne apparatuur, groepslessen,
personal training en programma's
zoals de Beweegkuur. De Houtwerf is
centraal gelegen en goed bereikbaar
vanuit Lent.

We verwachten eind maart te openen.
Houd onze socials in de gaten voor
updates!

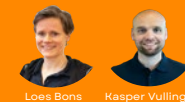
Samen maken we Nijmegen gezonder!



Sammy Tilburgs



Joris Botman



Loes Bons



Kasper Vullings



Nick Bender

**Maak een
afspraak**

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

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Suikerziekte: iets om serieus te nemen

De huisarts

Vanavond trakteerde ik mezelf op een lekkere stroopwafel bij de koffie in de hoop inspiratie op te doen voor een nieuwe column. Terwijl ik geniet van de romige, zoete smaak, schiet ineens het woord 'diabetes' – ofwel suikerziekte – door mijn hoofd. Bladerend door mijn archief zie ik dat ik dit onderwerp hier nog nooit heb besproken. Best gek eigenlijk, want diabetes komt veel voor en is iets om serieus te nemen. In onze praktijk zien we meer dan 300 Lentenaren met diabetes. Een klein deel heeft *type 1 diabetes*. Hierbij maakt het lichaam per ongeluk antistoffen aan tegen de cellen die insuline produceren. Mensen met *type 1 diabetes* moeten daarom meerdere keren per dag insuline spuiten of een pompje dragen dat het continu toedient. Zij worden meestal behandeld door een kinderarts of internist.

Schade en risico

De meeste mensen met diabetes hebben *type 2*, vroeger 'ouderdomssuiker' genoemd. Maar die term klopt allang niet meer, want ook twintigers kunnen het krijgen. Bij *type 2 diabetes* maakt het lichaam vaak nog wel insuline, maar is het er minder gevoelig voor. Daardoor stijgt de suikerspiegel. Dit gaat vaak gepaard met een verhoogd cholesterol en een hoge bloeddruk. In eerste instantie – en soms zelfs altijd – geeft een verhoogde bloedsuiker geen klachten. Maar op de lange termijn kan het wel schade toebrengen aan de ogen, nieren en voeten. Ook is het risico op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of beroerte, verhoogd.

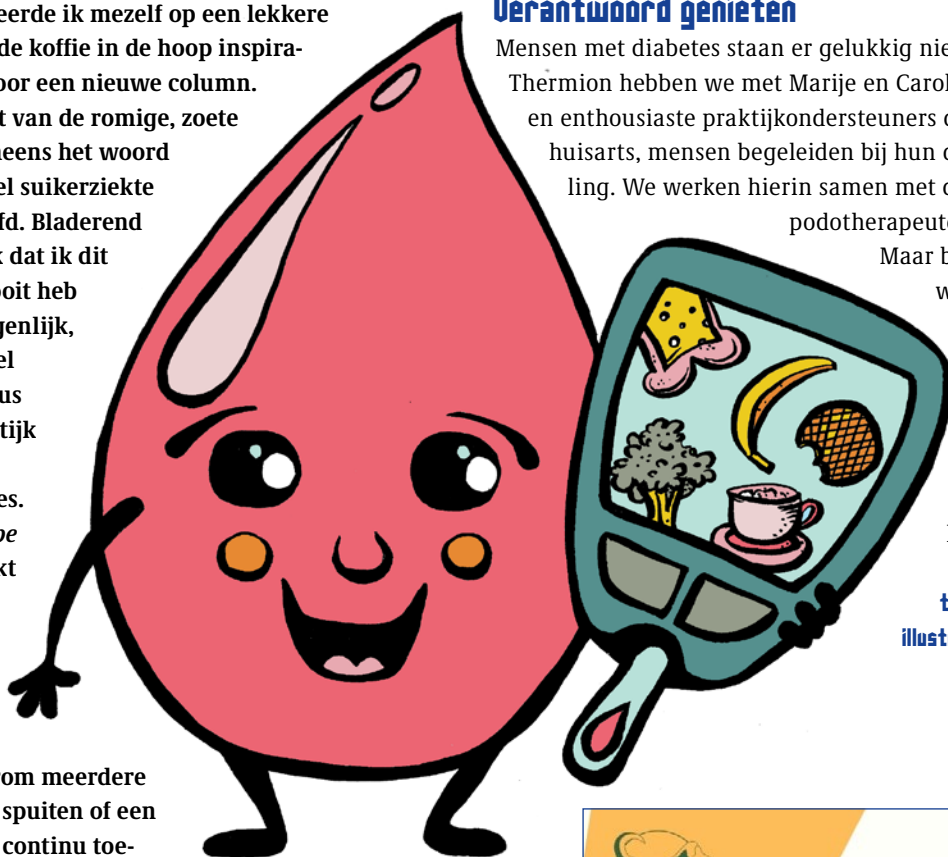
Alle reden dus om de bloedsuiker onder controle te houden, net als de andere risicofactoren. Een gezonde leefstijl helpt: niet méér eten dan je lijf nodig heeft en voldoende bewegen. Hoe minder (over)gewicht, hoe beter het lichaam suiker, cholesterol en bloeddruk kan reguleren. Toch zijn er vaak ook medicijnen nodig om de bloedsuiker, het cholesterol en de bloeddruk te verlagen. Soms is insuline zelfs onvermijdelijk, net als bij mensen met *type 1 diabetes*.

Verantwoord genieten

Mensen met diabetes staan er gelukkig niet alleen voor. In Thermion hebben we met Marije en Caroline twee kundige en enthousiaste praktijkondersteuners die, samen met de huisarts, mensen begeleiden bij hun diabetesbehandeling. We werken hierin samen met diëtisten, pedicures, podotherapeuten en internisten.

Maar bovenal werken we samen met onze patiënten, die – ook met diabetes – op een verantwoorde manier zo nu en dan willen blijven genieten van iets lekkers bij de koffie.

tekst Floris van de Laar
illustratie Marije Braakman





DIERENKLINIEK LENT

**Nieuw bij ons verkrijgbaar:
Vegetarische honden brokken**

**smakelijk
gezond
hypoallergeen
duurzaam**

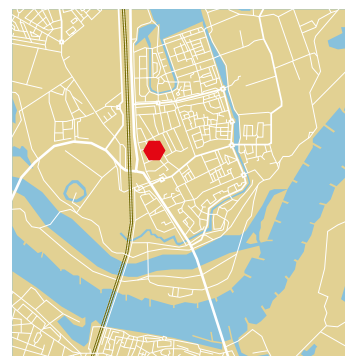
Beter voor iedereen !

**Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20**

024 3606422



Ontmoetingen op het schoolplein



Langste mensen

Maart betekent 'begin van de lente'. De tijd om te genieten van de eerste blaadjes en om weer nieuwe zaadjes te planten. En een plek waar men altijd bezig is met het planten van zaadjes is het schoolplein. Veel zaadjes planten, water geven en dan maar hopen dat de mooiste zaadjes opkomen. Op het schoolplein van basisschool De Verwondering ging ik op zoek naar mooie ontmoetingen. Waarbij ik op deze grijze maandag vooral nieuwsgierig was naar de zaadjes die zij bij de kinderen willen planten...

Laat de kinderen kind zijn

De eerste die ik schuilend voor de regen spreek, is Georg Vadokas (35) wiens zoontje net drie maanden op school zit. Georg hoopt vooral dat hij plezier ontwikkelt in het leren en dat hij geniet van de interactie met andere kinderen. Ik steek van wal met de vraag of hij bewust zaadjes plant bij zijn zoontje. Georg vertelt dat hij hem, naast het belang van hard werken, graag wil leren hoe je er tegelijkertijd ook plezier uit kan halen. Muziek betekent volgens hem veel hierin. "Muziek verbindt en maakt de wereld groter, leuker en bonter!" De maatschappij is zo druk en daarom hoopt hij zijn zoontje structuur te kunnen geven. "Structuur is belangrijk, maar we moeten ze ook kind laten zijn..." Hij merkt op dat ouders tegenwoordig steeds drukker zijn en kinderen vaak al snel moeten meedraaien in dat ritme. "Daar ligt bij ons thuis ook wel een uitdaging, om dat kind-zijn te blijven bewaken."

Eigen motivatie

Onder dezelfde overkapping spreek ik Joanne Bulat (36), moeder van twee meiden. Ze vertelt dat zij de kinderen graag vrijheid geeft, maar wel met de daarbij horende verantwoordelijkheid. Natuurlijk aangepast aan wat ze op hun leeftijd aan kunnen. Ze vertelt hoe het geven van vrijheid soms ook een uitdaging kan zijn. Zeker wanneer je zelf meer autoritair opgevoed bent. "Daar schiet ik initieel soms toch weer in. Maar dat is juist iets waar je van leert. Dat je terugkijkt en stilstaat bij wat er mis ging en wat ik ze wil mee geven." Wanneer de emoties zijn gaan liggen, komt ze er daarom op terug bij de meiden. Net als iedere ouder wil Joanne graag dat haar kinderen zich sociaal wenselijk gedragen. Maar dan wel het liefst vanuit de eigen motivatie van de kinderen. Verder zijn er nog wel meer zaadjes die ze hoopt te planten. Zo vinden beide ouders gezonde voeding en sporten belangrijk. En dan heus niet alleen gezond eten, maar wel in een goede balans. Ook is de ene ouder gelovig en de andere niet. Door beide mee te geven kunnen ze zelf kiezen. We raken niet uitgepraat over de vele zaadjes die we zo graag nog meer willen planten: van dankbaarheid tot iets doen voor een ander.



Georg Vadokas



Joanne Bulat



Eefje Pender

Pijnlijke lessen

Sommige zaadjes sluiten opvallend goed op elkaar aan. Zo vindt ook Eefje Penders (39), moeder van vier, zorgzaam zijn voor anderen heel belangrijk. Net als zelfredzaamheid. “Om te leren wat ze zelf kunnen, moeten we ze de ruimte geven. Wel met kaders en regels natuurlijk. Al hebben kinderen óók de ruimte nodig om zelf te ontdekken waarom die begrenzing er is. We bespreken het regelmatig. Dan zien de kinderen gelukkig in dat het niet is omdat we ze als ouders willen pesten, maar om ze te beschermen.” Zo had onlangs een kind zichzelf flink bezeerd met een zakmes. “Het doet me wel wat dat ze dat stiekem deden en het raakt je ook om te zien dat hij dat met flinke pijn moest ontdekken. Maar ze weten nu wel waarom we voor een zakmes hele duidelijke regels hebben. Geloof me, ik vind dat loslaten ook echt een uitdaging. En toch weet ik dat ik erop mag vertrouwen dat ze juist op deze manier zelfstandig én verantwoordelijk opgroeien.”

De zaadjes doorgeven

Over verantwoordelijkheid geven weet Inez Vos (40) ook genoeg. Ze is directeur van De Verwondering en nodigt me uit om binnen te praten. Docenten dragen ook een grote verantwoordelijkheid voor de kinderen. Ze vertelt dat ze net een nieuwe docent heeft geobserveerd en er trots op is dat deze docent zo snel werd opgenomen in het team. Zo nemen ze samen de verantwoordelijkheid en kan iedereen stappen zetten op zijn eigen manier. “De begeleiding van leerkrachten lijkt eigenlijk heel erg op wat ik zelf met kinderen deed toen ik ooit voor de klas begon.” En de impact van het werk zie je nog steeds op de kinderen. “Wanneer bijvoorbeeld een docent niet lekker gaat, zie je dat direct bij de leerlingen.”

Dat ze daar een grote verantwoordelijkheid voor voelt is duidelijk. En ook dat het docententeam heel bewust bezig is met welke zaadjes ze op school planten. “Dit is al vanuit de visie heel breed opgezet en we zijn heel open in wat we de kinderen aanreiken.” Als ouders daar eens anders in staan, staat Inez altijd open voor een gesprek. Ze vertelt dat burgerschap tegenwoordig een belangrijk onderdeel is waar de onderwijsinspectie sinds een paar jaar ook officieel op let. Inez geeft aan dat dit op De Verwondering altijd al een belangrijk onderdeel was. En sluit dat aan op het zaadje dat ze bovenal hoopt te planten bij zowel kinderen als volwassenen? “Ik hoop dat we altijd in ons drukke bestaan blijven omkijken naar de ander.” Inez vertelt tenslotte dat op De Verwondering de groepjes in bepaalde lessen regelmatig wisselen. Hierdoor leren kinderen ongemerkt met veel verschillende kinderen samen te werken. En dat zorgt al snel voor een vreedzame sfeer.

Wat wil jij zaaien?

En wie wil er nou niet een nieuwe generatie tot bloei zien komen in een vreedzame maatschappij. Iedereen die ik sprak doet in ieder geval z'n best. Ieder op een eigen manier, maar er zijn genoeg overeenkomsten. Wat wil jij zaaien? Of het nu gaat om een visie voor de volgende generatie of kleine ideeën voor in je eigen buurt. Wanneer we zelf niets planten, gaat iets anders woekeren. En met klagen verdwijnt eventueel onkruid niet. Dus... Aristoteles zei niet voor niets: ‘Alles dat je aandacht geeft, groeit’. Dát is het zaadje dat ik via deze weg (weer) wilde planten. En of ik zin heb in de volgende ontmoetingen...? Dat mag je raden!



Inez Vos

tekst en beeld Marije Brand



CLUBSPORT.NL



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

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!





www.mhcb800.nl/kennismaken




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

Hoefijzers bleken een prima oplossing om voetproblemen bij paarden te voorkomen

Lentse hoefijzers

Historie

Tijdens de voorbereidingen van de toekomstige bebouwing aan het Smitjesland werd onderzoek gedaan naar explosieven uit de Tweede Wereldoorlog. Als bijvangst werden vier oude verroeste hoefijzers gevonden. De hoefijzers zijn in het bezit van Bep Knipping-De Beijer (67) en werden bij haar in de buurt gevonden. Lentse Lucht zocht haar op om ze te bekijken en dook in de geschiedenis van het hoefijzer.

We werden hartelijk ontvangen in de huiskamer van de familie Knipping, het geboortehuis van Bep. In het halletje staan de vier hoefijzers op een tafeltje te pronken. Bep: "Mijn grootouders bouwden dit huis in 1901 en hadden een gemengd bedrijf met een kersenboomgaard, groentetuin, koeien, kippen, varkens en een hit om het land te bewerken. Behalve land om het huis werd weiland gepacht op de Oosterhoutse Waard voor het melkvee. Mijn vader en zijn broer zetten het bedrijf gezamenlijk voort toen mijn grootvader ermee stopte. Onze burens hadden een transportbedrijf dat voor de komst van de vrachtwagen met paard en wagen werkte."

Historie

Paard en mens hebben een lange geschiedenis samen. Rond 6000 voor Christus wist de mens het paard te temmen. Tweeduizend jaar later werden de eerste vondsten gedaan die wezen op het gebruik van het paard als werkdier. Aan slijtplekken op opgegraven paardengebitten was bijvoorbeeld af te lezen dat er toen al bitten gebruikt werden. Het gebruik van paarden als werk- en lastdier verspreidde zich over Azië en Europa. Het paard groeide uit tot symbool van snelheid en macht. Mongolen, Berbers, Egyptenaren, Grieken en Romeinen gebruikten paarden voor transport en in de strijd. De Romeinen begonnen als eersten te experimenteren met

metaal ter bescherming van paardenhoeven. In de voormalige Romeinse nederzetting Vindolanda, vlak bij de Muur van Hadrianus, zijn paardensandalen gevonden uit 140 tot 180 na Christus. Deze soleae ferreae, zoals ze in het Latijn genoemd werden, werden gebruikt als een vroege variant van hoefijzers. Een paardensandaal bestond uit een op maat gemaakt plaatje dat onder de hoef werd geplaatst en op zijn plaats gehouden werd door leren riempjes. Het is niet bekend wanneer het hoefijzer, zoals we dat nu kennen, is uitgevonden. Misschien waren de Chinezen de uitvinders en werd het hoefijzer door de Hunnen naar Europa gebracht. Het kan ook zijn dat de Galliërs de eersten waren die hoefijzers onder de hoeven van paarden nagelden.

Oudste hoefijzer

Hoe dan ook, het oudste hoefijzer zou teruggevonden zijn in de graftombe van koning Childerik van België (ca. 436-481) en dateert dus uit de vijfde eeuw na Christus. Hoefijzers waren in die eerste eeuwen zeker geen algemeen gebruiksartikel. Aanvankelijk werden ze alleen gebruikt door de adel en andere rijke lieden. Pas tijdens de kruistochten (1096-1270) kwam het gebruik goed op gang. Aangenomen wordt dat paarden, waarmee men zich verplaatste, gewend waren aan het natte Europese klimaat. Zonder hoefijzers kregen die paarden voetklachten op de droge rotsachtige bodem in het Middellandse Zeegebied richting Israël. Hoefijzers bleken een prima oplossing om voetproblemen bij paarden te voorkomen tijdens de lange en vaak barre kruistochten. De Lentse hoefijzers zijn relatief jong, aldus professor Van Daele van de Universiteit van Leuven.

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!



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.

proeflessen | 15 & 17 & 25 maart 2025
www.intuïtieftraject.nl

kijk
voel
beleef
verwonder



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



Meijer & de Wit

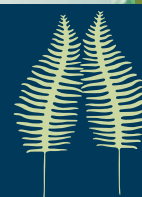
Therapie en coaching

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



Beste inwoners van Lent.

Mijn naam is Michel Willemsen en ik ben vereerd en enthousiast om mij aan u voor te stellen als het nieuwste lid van de wijkraad. In die rol zie ik het als mijn taak om samen met de overige leden en u te werken aan een nog betere en levendigere wijk. In dit artikel vertel ik iets over mijzelf.

Ik ben een geboren en getogen Nijmegenaar en ben rond mijn 24ste vertrokken naar de omgeving van Utrecht. In 2021 ben ik weer teruggekomen in de stad die ik liefheb. Vervolgens heb ik mijn partner en haar twee dochters kunnen verleiden om vanuit Amsterdam ook deze kant op te komen. Sinds november wonen wij dan ook met zijn allen met veel plezier in Lent. Zelf heb ik drie dochters die al op zichzelf wonen. Wij hebben ook nog een hond die veel beweging nodig heeft. Een prachtige en lieve Cane Corso, Luca genaamd. De kans is dan ook realistisch dat u mij met hem heeft zien rondlopen. Het is in ieder geval een goede mogelijkheid om Lent en alle mooie plekken te ontdekken!

Mijn kennis ligt op verschillende gebieden. Naast mijn opleiding als civieltechnisch ingenieur ben ik jaren werkzaam geweest binnen de civiele techniek als zelfstandig ondernemer, waarbij ik allerlei projecten in de buitenruimte heb mogen leiden voor zowel opdrachtgevers als opdrachtnemers. Momenteel ben ik actief binnen het vastgoeddomein van Defensie.

Een passie van mij binnen mijn werkzaamheden is het verbinden van mensen en het vinden van praktische oplossingen voor uitdagingen. Deze ervaringen neem ik mee naar de wijkraad waar ik mij zal inzetten voor thema's die voor u en de leefbaarheid in Lent belangrijk zijn. Ik kijk uit naar een fijne samenwerking en ben er trots op om deel uit te maken van deze geweldige gemeenschap. Laten we samen van Lent een nog mooiere en leefbaardere plek maken!

E-mail info@wrlent.nl

Website www.wijkraadlent.nl

FB www.facebook.com/wijkraadlent

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



Platformbijeenkomst

Op donderdagavond 20 maart 2025 is de volgende platformbijeenkomst. U bent van harte welkom. Let op:

Tijd 19.30-21.00 uur
plaats Waalsprong informatiecentrum
Giorgio Vasaristraat 52, 6663 PC Lent
Hoofdonderwerp Nieuwbouw en mobiliteit in Lent

Wilt u zich van tevoren aanmelden vanwege de grootte van de ruimte?

tekst en beeld Michel Willemsen



Christa van Suilen-Verzijl
voorzitter, aandachtsgebied:
gezond in noord



Matthijs Kortekaas
penningmeester, aandachtsgebied:
sociale cohesie nieuwe bewoners



Michel Willemsen
aandachtsgebieden:
stedelijke ontwikkeling



Jenna Ekkelboom-van Deur
secretaris, aandachtsgebied:
jeugd en jongeren



Miranda van de Burgt
aandachtsgebieden:
sociale cohesie en back up
stedelijke ontwikkeling



Léonie Schuijt-Overgoor
aandachtsgebieden: mobiliteit,
Veur Lent-Hoge Bongerd
en netwerk

Hoe een kunstzinnige paaltjesroute door Lent ontstond en tussentijds werd opgefrist

Kunst Bij de overgang van Lent, destijds behorend bij de gemeente Elst, naar de gemeente Nijmegen in 1998, besloot de gemeente Elst Lent een kunstwerk aan te bieden. Kunstenaar Raoul Teulings (1959 - 2010) kreeg de opdracht en hij bedacht een paaltjesroute met 17 paaltjes op de dorpsgrens. Lentenaren werd gevraagd een foto, die iets zei over het Lentse verleden, in te leveren om op de paaltjes te monteren. De route kreeg een nieuwe impuls bij het zeventigjarig bestaan van het Witte Huis (nu Osteria Pomodoro) in 2006. Lentse Lucht ging op bezoek bij de vroegere eigenaren van het Witte Huis, Jos en Marijke Bouwmeister.

De mappen met de plannen van ruim een kwart eeuw geleden komen meteen op tafel als ik op bezoek ben bij Jos en Marijke (beiden 72) in Bemmelen. Het leek hun een leuk idee de al bestaande paaltjesroute nieuw leven in te blazen. Een mooie aanleiding was de viering van het zeventigjarig bestaan van het Witte Huis in 2006. Het idee van kunstenaar Raoul Teulings was om de historische foto's, die Lentenaren hadden ingeleverd, lukraak te plaatsen. Marijke: "Het idee was dat Lentenaren met elkaar zouden gaan praten over de foto's en dat zou dan weer voor verbinding zorgen. In die tijd was dat belangrijk omdat Lent door de Waalsprong overspoeld werd met nieuwe inwoners. In de praktijk viel het maken van verbinding wat tegen omdat de achtergronden van de foto's niet altijd even duidelijk waren."

Oproep

Omdat niet meer bekend was wie de foto's hadden ingezonden, plaatste Marijke een



oproep in de Lentse Lucht. Wonderwel werd er goed op gereageerd en dat resulteerde uiteindelijk in 16 reacties. Slechts één inzender meldde zich niet, namelijk degene van de kindertekening op het paaltje vlak bij Fort Lent aan de Bemmelsedijk. Tot op de dag van vandaag is de inzender onbekend gebleven en zo ontstond *Het Geheim van Lent*. Marijke: "Op de avond dat we het zeventigjarig bestaan van het Witte Huis vierden, kregen we van de Nijmeegse wethouder Ton Hirdes een paaltje zonder afbeelding. Wij mochten zelf bepalen welke afbeelding we erop wilden hebben. Jos: "We hebben ervoor gekozen twee foto's te gebruiken. Eén

foto was van het Witte Huis en één van café Tramzicht, nu café Waalzicht. Mijn grootvader startte het café in 1930. Het trok veel publiek van mensen die met de veerpont van en naar Nijmegen reisden. Toen de pont in 1936 verdween, omdat de Waalbrug in dat jaar geopend werd, verkaste hij naar het Witte Huis dat hij liet bouwen op de fundamenteën van het afgebroken patronaatsgebouw. Dit achttiende paaltje kreeg destijds het nummer 11a en werd in 2007 bij de Dorpsschuur geplaatst." Tegelijkertijd werd een boekje uitgebracht met de 18 foto's en de bijbehorende verhalen. De titel van het boekje was: *Het Geheim van Lent*.

van Lent



Zo is een mooie route van 11 kilometer langs de historische grens van Lent ontstaan

V.l.n.r. Henny Arends, Els Derksen en Jos Weenink

Toen oud-stedenbouwkundige Jos Weenink (74) in 2021 in de Waalsprong kwam wonen was voor hem en vele andere nieuwkomers niet duidelijk waar de grens tussen Nijmegen Noord en Lent precies liep. Zevenentwintig jaar eerder was de Lentse grens met paaltjes gemarkeerd en zo kwam Jos in aanraking met het kunstproject *'Het Geheim van Lent'*. Het viel Jos op dat enkele paaltjes waren verdwenen en meerdere paaltjes niet op de historische grens van Lent stonden. Ook de verhalen achter de foto's op de paaltjes waren hem niet duidelijk.

Toen Jos dorpsgenoten aansprak over het kunstwerk, merkte hij dat ook zij de

verhalen niet goed begrepen. Jos: "Ik wilde graag uitzoeken wie er achter de paaltjes zat en wat de betekenis van de afbeeldingen was. Iemand tipte me dat Marijke en Jos Bouwmeister er meer van wisten. Zij bestierden vroeger het Witte Huis. Met behulp van Marijke en Jos kwam ik er achter dat meerdere Lentenaren voorwerpen en foto's met de bijbehorende verhalen hadden aangeleverd voor de paaltjes. Het gaat om 18 paaltjes en we hebben geprobeerd met alle 18 deelnemers in contact te komen. Dat lukte met bijna iedereen. Een paar inzenders waren inmiddels overleden, maar gelukkig waren hun kinderen bereid ons van informatie te voorzien."

Anno 2025: Wederom nieuw leven voor de paaltjesroute

Assistentie

Jos wilde de route graag restaureren en wilde assistentie van een paar echte Lentenaren. Hennie Arends (72), betrokken bij twee kunstpaaltjes, en Els Derksen (74) meldden zich bij Jos. De man van Els, Jo Derksen (1946-2009), werkte destijds bij de gemeente Elst, waar Lent toen onder viel. Hij was ontwerper van de groenvoorziening en uit hoofde van zijn functie had hij te maken gehad met het plaatsen van de paaltjes. In een latere fase sloot Marion Zwart (49) zich eveneens aan bij het groepje. Het viertal zocht contact met de gemeente Nijmegen. Jos: "De gemeente wilde graag meewerken. Het resulteerde erin dat twee verdwenen kunstpaaltjes teruggezet zijn en dat vijf paaltjes zijn verplaatst. Zo is een mooie route van 11 kilometer langs de historische grens van Lent ontstaan. De route is ook vastgelegd in een nieuw en gratis te verkrijgen wandel-/fietsboekje. In het boekje staat de geschiedenis van de kunstpaaltjes en informatie over de oorspronkelijke paaltjes. Destijds was er ook een boekje uitgegeven en we hebben de verhalen uit dat boekje overgenomen in de nieuwe versie. Van twee paaltjes hebben we de deelnemers niet kunnen achterhalen. We hebben er toen zelf maar korte verhaaltjes bijgeschreven."

QR-code

Nog een verandering is dat bij ieder kunstpaaltje een QR-code wordt geplaatst zodat voorbijgangers de bijbehorende teksten kunnen lezen. Jos, Hennie, Els en Marion hopen dat het nieuwe boekje 'een feest der herkenning' zal zijn voor de geboren Lentenaren. Zij hopen tevens dat het een interessante kennismaking met het dorp Lent zal zijn voor de vele nieuwe bewoners van Lent en Nijmegen Noord. Op 29 maart vindt de feestelijke heropening plaats in Café Waalzicht. Er is dan tevens een tweedaagse tentoonstelling georganiseerd over *Het Geheim van Lent in de Dorpsschuur*. Deze is op 29 en 30 maart van 13.00 tot 17.00 uur.

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

Zeker van je aankoop

Lentse Wolkjes

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.

Iers koor Doolin zoekt enthousiaste zangers voor alle stemgroepen, vooral tenoren en bassen. We repeteren donderdag om 20u in het Oude Weeshuis in Nijmegen en treden 5x per jaar op. Bekijk ons op YouTube. Interesse? Mail wiesverschooten@hotmail.com

Ervaar diepe ontspanning en meer lichaamsbewustzijn door zacht verbindend wiegen en krachtig losmakend schudden. Dat biedt holistische pulsing je, bij Momo. Voor meer info of een afspraak zie www.ontspannenbijmomo.nl of bel/app 06-10502358 (ook mogelijk met Meedoenregeling).

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!

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.torenvanbommel.nl

Huishoudelijke hulp gezocht voor mijn appartement in Lent. Graag 1 x per 2 weken voor 3 uur per keer. Telefoon: 0627082011.

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. Met maandelijks een (familie)opstellingenmiddag en workshop 'stap in je Human Design'. Ook voor individuele opstellingen of een individuele opvoedopstelling (bij gezins- en opvoedvraagstukken). 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 Udsingel 251, 06 23837559. Tarief € 90,- incl. btw.

Fysio, Fit & Zen bij Ush: Pelvic Therapy, fysio- en massageconsulten en trainingen voor vrouwen (en partners). ZwangerFit, Mama Herstel Traject, VrouwFit & Zen en Goddess Yogalessen. Met je baby of kindje? Neem contact op via: www.gewoonbijush.nl of 0653723616.

Kun je thuis hulp gebruiken? Ik heet Lizzy Scholten (28) en ik bied mij aan als betrouwbare en ervaren huishoudster, terwijl ik daarnaast mijn eigen praktijk opzet. Dieren en kinderen vinden mij fijn en ik ben breed inzetbaar. Contact: 0685691180.

Petersbeauty: salon voor nagels en wenkbrauwen. Maak kennis met Brow Lamination! Dit is een nieuwe behandeling waarbij jouw natuurlijke wenkbrauwhaartjes in de juiste richting geplaatst worden. Dit wordt gedaan m.b.v. speciale lotionformules. Afspraak via www.petersbeauty.nl of app 06-23672282.

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 6,00 en een zakelijke € 15,00. Vóór sluitingsdatum 11 maart 2025 (aprilnummer-4) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl



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



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



**AL MEER DAN 125 WONINGEN
SUCCESVOL VERKOCHT IN LENT**



- ✓ Persoonlijk en professioneel:
Wij realiseren voor jou de beste verkoopprijs!
- ✓ Wij kennen alle in & outs van Lent. Onze makelaar Mandy woont hier al sinds 2006
- ✓ Veel enthousiaste beoordelingen, zowel van verkopers als kopers!

9,4 waardering op Funda
100+ lovende Google recensies

Benieuwd naar de waarde van je woning?
Bel of mail ons gerust voor een vrijblijvende kennismaking of waardebeoordeling!
MAIL: info@inbeeldmakelaardij.nl
TELEFOON: 024 - 845 7440





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

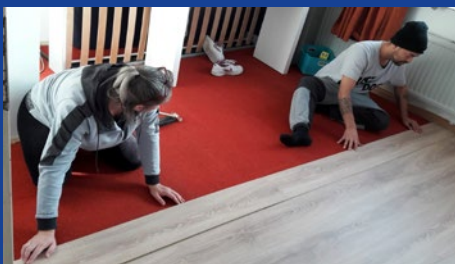
WWW.HULLENAARBALK.NL

Lents Allerlei

Gezellige middag in de Dorpsschuur Lent

Op woensdag 19 maart van 13.30 tot 16.00 uur staat de Dorpsschuur Lent (Oosterhoutsedijk 29) open voor iedereen die behoefte heeft aan gezelschap of gewoon een gezellige middag. Onder het genot van een kop koffie of thee maken we er samen een fijne middag van met ontmoetingen, spelletjes en boeiende verhalen over de geschiedenis van Lent. Leden van de Historische Vereniging Marithaime (afdeling Lent) tonen tussendoor oude filmpjes en dia's van het dorp en delen interessante anekdotes. Lijkt het je leuk om elkaar weer eens te ontmoeten? We hopen op je komst! Initiatiefnemers: Geertjan Reuser, Brigitte Bruynen, Frans Lefering

Stichting Doorgaan ontvangt ruime subsidie van Oranje Fonds



Het Oranje Fonds heeft een subsidie van € 50.000 aan Stichting Doorgaan te Nijmegen toegekend voor het project 'GA de wijk in'. Met dit project biedt Stichting Doorgaan praktische klushulp aan kwetsbare inwoners van Nijmegen en dragen zij bij aan het vergroten van hun netwerk in de wijk. Stichting Doorgaan biedt met een team van vrijwilligers, De Aanpakkers geheten, praktische klushulp aan voor kwetsbare mensen in Nijmegen en zet zich in om het netwerk in de wijk voor deze mensen te vergroten. Stichting Doorgaan werkt samen met en ontvangt hulpvragen via organisaties als Sterker sociaal werk, Bindkracht10, Stichting Anders, de Hulpdienst en Buurtteams Volwassenen. Wil jij ons vrijwilligersteam komen versterken? Kijk dan op www.stichtingdoorgaan.nl Voor informatie over Stichting Doorgaan en het project GA de wijk in neemt u contact op met: Door Hooijer | 06 82 45 54 52 | info@stichtingdoorgaan.nl

Zeil-3-daagse 2025



Ook dit jaar vindt de Zeil-3-daagse weer plaats op de Mookse plassen. De Zeil-3-daagse is van 29 mei t/m 31 mei en voor jongens en meiden tussen de 10 en de 14 jaar. Tijdens de driedaagse maak je op een leuke en gezellige manier kennis met de watersport. Zeilervaring is niet nodig. Enthousiaste vrijwillige instructeurs helpen je op weg!! Het programma bestaat uit zwemmen, zeilen, roeien en spellen. De kosten zijn € 85,- per persoon. Hiervoor krijg je, naast drie te gekke dagen op en rond het water, ook een instructieboekje, touwtjes om knopen te oefenen en een programmaboekje. Voor meer informatie, vragen en inschrijven: www.zeil3daagse.nl, zeil3daagse@zvcanisius.nl en/of 06-17049770.

Schooltuin de Wielewaal zoekt vrijwilligers



In april 2025 gaan we weer moestuinieren met diverse kinderen uit groep 6 op onze prachtige locatie vooraan in de Ooijpolder. Wij zoeken vrijwilligers die ons een dagdeel per week willen assisteren. Voor meer informatie: 06-23 08 68 66 of carmand@xs4all.nl www.schooltuindewielewaal.nl

VRIJDAG:
31 JAN - 28 FEB - 28 MRT - 30 MEI

BAR OPEN: 19.00-22.30
ZAAL OPEN: 20.00-22.00

DANSEN IN DE STER
MET STANLEY & NILDA!

LEKKER DANSEN VOOR IEDEREEN VANAF 25 JAAR
MET MUZIEK VAN DE JAREN '60 TOT NU, OOK SALSA

DJ RIVKA

VOORZIENINGENHART DE STER
QUEENSTRAAT 37B LENT

ENTREE: BIJDRAGE IN DE SPAARPOT

MET DANK AAN:
Nijmegen
CLUB GOUD

MONO: keramiekexpositie Dorpsschuur Lent

keramiek
expositie

za 15 & zo 16 maart

mono

mattie scheyven carien koldeweij
yvonne wagemaker hanneke schoth

Dorpsschuur Lent | Oosterhoutsedijk 29 | 6663 KS Lent | 11.00-17.00 uur

'Mono' is een groepsexpositie van de keramisten Hanneke Schoth (Nijmegen), Mattie Scheyven, Yvonne Wagemaker en Carien Koldeweij (Lent). Zij ontmoeten elkaar al jarenlang op de keramiekwerkplaats bij Phoenix Cultuur in Veghel. Hanneke, Mattie, Carien en Yvonne duiken ieder met hun eigen concept de diepte in. Hanneke's vaasjes ontstaan zonder dat zij daar over theoretiseert. Het plezier in het proces en het spelen met kleur en manieren van presenteren staan voorop. Mattie zoekt naar de juiste spanning van de gesloten gedraaide vorm en de daarbij horende glazuuruitstraling. De Kairos-stenen van Yvonne mag je aanraken. Kijk, voel en mijmer een moment. Met de kom als uitgangspunt gaat Carien een experiment aan. Ze laat zich – onder het motto 'mooi bruin is niet lelijk' – verrassen door het effect van diverse kleisoorten in combinatie met ijzerglazuur. 'Mono' is zaterdag 15 & zondag 16 maart te zien op de begane grond van de Dorpsschuur in Lent. Op de eerste verdieping is een pop-up store met andere werken van deze keramisten. Vrij entree van 11.00 tot 17.00 uur. www.dorpsschuurlent.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

Subsidie verwijderen houtkachels en haarden



Woont u in Nijmegen, heeft u een haard of houtkachel en wilt u stoppen met het stoken van hout? Vraag dan subsidie aan voor het verwijderen van uw houtkachel of haard. De subsidie bedraagt maximaal € 1.000,- per woning of pand. Op nijmegen.nl/subsidie-houtkachel leest u de voorwaarden. Houtstook is slecht voor de luchtkwaliteit. Het leidt tot gezondheidsklachten en overlast. Houtstook zorgt voor 23% van de fijnstofuitstoot in Nederland, wat kan leiden tot ademhalingsproblemen, hartklachten en andere gezondheidsrisico's. Gezond stoken bestaat niet. Het is dus het beste om geen hout te stoken. Zie ook: nijmegen.nl/houtstoken. Blijft u toch af en toe stoken? Raadpleeg dan de Stookwijzer om overlast te vermijden. Bij code Rood en Oranje is het dringende advies niet te stoken. Kijk op www.stookwijzer.nu

Alles over sport en bewegen in Nijmegen op sport.nijmegen.nl



Nijmegen heeft een breed aanbod aan sport- en beweegmogelijkheden. Toch blijkt het lastig om een overzicht te vinden. Om dit makkelijker te maken, ontwikkelde gemeente Nijmegen samen met lokale partners sport.nijmegen.nl: het volledige aanbod aan sport en bewegen in onze stad. Of u nu op zoek bent naar een sportvereniging, een buurtactiviteit, informatie over vergoedingen of het huren van een locatie: alles is overzichtelijk bij elkaar gebracht. Ook kunt u via de website een gratis beweegadviesgesprek plannen met een buurtsportcoach uit uw wijk. Zij helpen u graag op weg. Bekijk de website of scan de QR-code voor meer informatie.



Pop-up expositie 'Stadspijn' in De Ster



Tot eind maart trekt een pop-up expositie over de stadspijn van het vernietigende luchtbombardement van 22 februari 1944 door Nijmegen. Vanaf 17 maart is deze expositie ook te zien in De Ster in Lent. De expositie laat zien hoe de bommen binnen enkele minuten de historische binnenstad wegvaagde. Er kwamen bijna 800 mensen om het leven en er vielen duizenden gewonden. Het centrum brandde dagenlang. Hele generaties Nijmegenaren en families uit de regio zijn door het bombardement getekend. Lang werd die pijn weggestopt. De wederopbouw kreeg 'voorrang'. Pas vanaf eind jaren tachtig kwamen er bijeenkomsten waar over de stadspijn en het verdriet verteld werd. In de expositie wordt ook stilgestaan bij de periode na de bevrijding. Nijmegen werd nog maandenlang door de Duitsers bestookt met bommen. In die periode vielen in Nijmegen nog eens zo'n duizend doden. Lent werd vrijwel volledig ontruimd: Lentenaren moesten voor vele maanden naar Geraardsbergen.

(Groot)ouders voor het Klimaat: sluit je ook aan

Maak je je als (groot)ouder zorgen over de aarde en de toekomst van je (klein)kinderen? Sluit je dan aan bij de Nijmeegse afdeling van (Groot)ouders voor het Klimaat. Samen met XR luiden we elke eerste maandag van de maand voor het Gemeentehuis het Klimaatalarm. We zingen liederen en houden korte speeches om meer mensen bewust te maken van de achteruitgang van onze planeet. Interesse? Stuur een mailtje naar gvhk.nijmegen@gmail.com. Maandag 10 maart (bij uitzondering de 2e maandag vanwege carnaval) is er weer een klimaatalarm. Je bent van harte welkom om je aan te sluiten!

Agenda

Activiteiten in de Warmoes

Zadenruilbeurs: 1 maart 11-14u. Je hoeft niet per se iets in te brengen; er is altijd genoeg om uit te delen. Het café is ook open.

Workshop bessensnoeien: 8 maart 10-12:30u. Heb je fruitstruiken? In een ochtend leert Joke van de Ban van fruit-hoveniersbedrijf Mappelle je hoe je die struiken moet snoeien. Kosten € 25,- pp.

Muziek op zondagmiddag: 9 en 23 maart 15-17u. Luister in het tuincafé van de Warmoes naar sfeervolle live muziek. Bij mooi weer verhuist de muziek naar buiten. Toegang gratis.

NL Doet: 14 maart 9:30-15u. De Warmoes doet mee met NL Doet. We maken een start met het opknappen van de historische werkschuur. De buitenkant is van hout en heeft om de paar jaar een schilderbeurt nodig. Alle hulp is welkom! Voor koffie, thee en een grote kop soep wordt gezorgd. Aanmelden via de site van NL Doet.

Workshop voorzaaien: 15 maart 10-12u. Geschikt voor zowel de beginnende moestuinier als de ervaren tuinder. Kosten € 20,- pp

Theater De Klif (Nijmegen Noord)

Zondagmiddag 9 maart 2025:

Dik en Pier – Vrienden door Dik en Dun.
Muzikale kindervoorstelling 4+

Vrijdag 14 maart 2025:

Johan Goossens – Het Volle Leven (try out). Hilarisch en tragikomisch cabaret

Vrijdag 16 mei 2025:

Piet van Eeghen – De Verlichting Nabij.
Muzikaal cabaret

www.theaterdeklif.nl



Oeps.. foutje!

Dit zijn de gft-containermissers





Kattengrid



&

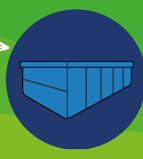
Uitwerpselen
van dieren



Restafval



Hout



Grof afval



www.dar.nl/gft










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



Agenda Theaterkerk Maart 2025

Donderdag 6 maart | 20.00 uur.

Film: Maria. Film over de legendarische operazangeres Maria Callas.

Vrijdag 7 maart | 21.00 uur.

Muziek: Rory McLeod. Kleinschalig akoestisch concert in de foyer.

Zaterdag 8 maart | 20.30 uur.

Muziek: Slow Pilot: Jeff Buckley, 30 Years Of Grace. De Vlaamse band Slow Pilot brengt de legendarische muziek van Buckley opnieuw naar de Nederlandse podia.

Zondag 9 maart | 14.30 uur.

Film: Flow (+6 jaar). Wonderbaarlijke, adembenemende odyssee van een jonge kat.

Donderdag 13 maart | 20.00 uur.

Film: Bridget Jones- Mad about the boy

Vrijdag 14 maart | 20.00 uur.

Pubquiz van Rotary Lingewaard-Bemmel: Tientje voor Taal. Rotaryclub Lingewaard-Bemmel nodigt bedrijven en particulieren uit om deel te nemen aan de vierde editie van de pubquiz Tientje voor Taal.

Zaterdag 15 maart | 20.30 uur.

Camaretten Finalistentournee. Al 58 jaar gaat Cameretten Festival ieder theaterseizoen op zoek naar hét nieuwe cabarettalent van Nederland en Vlaanderen.

Donderdag 20 maart | 20.00 uur.

Film: Midas Man

Vrijdag 21 maart | 19.00 uur.

Muziek: The Rise of Reset-
House|Trance|Techno

Zaterdag 22 maart | 20.30 uur.

Muziek: Eric Vloeimans (trompet) en Jörg Brinkman (cello)

Zondag 23 maart | 11.00 uur (koffieconcert). Muziek: Floor

Le Coultre & Martin van Hees. Klassiek gitarist Martin en violiste Floor nemen u mee naar een wereld van twee totaal verschillende vormen van expressie: de introversie tegenover de extraversie.

Donderdag 27 maart | 20.00 uur. Film: A complete unknown. Over de opkomst van een van de meest iconische singer-songwriters uit de geschiedenis: Bob Dylan.

Zaterdag 29 maart | 21.00 uur.

Muziek: Vintage Vinyl. De leukste dansavond van het jaar.

Zondag 30 maart | 10.00 uur.

Kindervoorstelling: Lejo (3+). Hands up! is een vrolijke voorstelling zonder tekst, maar boordevol muziek, stemmetjes en geluidseffecten. Vanuit een grote blauwe poppenkast beleven de poppen hun avonturen.

www.theaterkerk.nl

Nieuwe verbindingen in het nieuwe jaar

De Veelhoek is een overleg van wijkprofessionals die zich bezig houden met wat er voor volwassenen nodig is aan welzijnsaanbod en -activiteiten.

Het nieuwe jaar is weer begonnen en ook in 2025 organiseren we weer netwerklunches voor de zorgprofessionals van Nijmegen Noord.

Dit jaar zijn we gestart op 28 januari met een inspirerende netwerklunch waarin we de focus legden op netwerken en goede voornemens. Het ontmoeten van andere professionals, het zoeken naar gemene delers en je te laten inspireren voor 2025! De netwerklunches blijken steeds weer een mooie gelegenheid om je netwerk uit te breiden en meer zicht te krijgen op wat er in Nijmegen Noord allemaal te vinden is.

Nijmegen Noord groeit nog steeds; ook binnen het sociale domein is er nog steeds groei. Er gebeurt van alles dat op het blote oog nog niet direct te zien is. Als collega's weten we elkaar in ieder geval steeds beter te vinden. We proberen de samenwerking te versterken, signalen op te pakken en initiatieven te faciliteren om zo natuurlijk vooral de inwoners te bereiken.

Buurtteams Volwassenen doet graag mee. Het is leuk om te merken dat er veel energie zit om de voorzieningen in Nijmegen Noord beter in beeld te krijgen. En er is ook veel energie om nieuwe initiatieven op te zetten en contacten te leggen. Zo is er in de Klif tegenwoordig een naaigroepje, kun je Ontmoeten in de Ster en zit er nog van alles in de pijpleiding. We proberen samen te kijken waar de kansen liggen en vooral ook waar locaties zijn om deze nieuwe initiatieven vorm te geven.

Binnen de muren van De Boog zijn we samen met Buurtteams Jeugd en Gezin, Bindkracht10, de sportcoach, de Stip en Welzijn op recept een 'Matchy Matchy' bord begonnen om de behoeftes van inwoners aan elkaar te verbinden. Het verbindt in ieder geval de professionals al.

Tot ziens in 2025!

Buurtteammedewerker Ellen Hasselbach

Veerkracht achter de muur



Eroaringen van een mensenrechten- waarnemer in Palestina

Lentse mensen

Nooit had Jantien Beuman (47) zo sterk beseft hoe veilig en prettig het wonen in Lent is als in de eerste dagen na haar terugkeer van de Westelijke Jordaanoever. Na drie maanden als vredeswaarnemer in de omgeving van Yatta had de constante onveiligheid – die daar al jaren een vast onderdeel is van het dagelijks leven – zich ook in haarzelf genesteld. Eenmaal thuis was het belangrijk voor haar om die gevoelens van onmacht en ontluistering te delen met haar omgeving. Want ondanks de vele rapporten over de mensenrechtenschendingen die Palestijnen ondergaan, blijft media-aandacht hiervoor beperkt. Jantien wil daarom de documentaire *No Other Land* onder de aandacht brengen, in de hoop dat bewustwording over deze misstanden verder groeit.

Interesse in andere culturen

In 2019 zag Jantien een vacature voor

mensenrechtenwaarnemer op de Westelijke Jordaanoever. Met haar achtergrond in ontwikkelingssamenwerking en vluchtelingenwerk had ze altijd al veel interesse in andere culturen en kwam ze veel in aanraking met de Palestijns-Arabische gemeenschap. Ze solliciteerde en werd aangenomen, maar vanwege de coronapandemie gingen de grenzen dicht en kwam het project stil te liggen. Pas in juni 2023, na een gedegen voorbereiding met veel literatuurstudie en een trainingsprogramma in Zwitserland, kon ze eindelijk vertrekken.

Een eerste kennismaking

De kennismaking met Jeruzalem was een overweldigende ervaring. De kleuren, de geluiden en de rijke cultuur maakten diepe indruk, maar ze voelde ook de spanning die er heerst. De stad is bezaaid met militaire controleposten en wachttorens, en de eerste tekenen van segregatie vielen haar meteen op: vooral Palestijnen werden uitvoerig gecontroleerd.



De eerste anderhalve week stonden in het teken van de voorbereiding op haar rol als mensenrechtenwaarnemer, ook wel vredeswaarnemer genoemd. Ze kreeg een uitgebreide overdracht en voerde gesprekken met ervaren waarnemers. Haar belangrijkste taak was, op een feitelijke en neutrale manier mensenrechtenschendingen te rapporteren. Daarnaast vervullen vredeswaarnemers door hun aanwezigheid ook een beschermende rol. Jantien werd onderdeel van een internationaal team, bestaande uit een man uit Wales, een Braziliaan, een Colombiaan en haarzelf, met ondersteuning van een tolk.

Het leven achter de muur

Toen brak het moment aan om naar de Westelijke Jordaanoever te vertrekken. Jantien reed met haar team Bethlehem binnen, waar een acht meter hoge afscheidingsmuur de stad in tweeën snijdt. Ze moesten door een zwaarbewaakte grensovergang om de Westelijke Jordaanoever te bereiken, die aan de andere kant van de muur ligt. Wat Jantien precies had verwacht weet ze niet meer, maar wat ze aantrof verraste haar diep. Achter de muur lag een bruisende gemeenschap die, ondanks de zware omstandigheden, het leven met veerkracht vormgaf en een ongekende gastvrijheid, vriendelijkheid en behulpzaamheid vertoonde. Ook had ze niet verwacht dat, ondanks de traditionele samenleving, niemand ervan opkeek dat ze geen hoofddoek droeg. Ze voerde open gesprekken met zowel mannen als vrouwen.



Ongelijke verdeling

In de weken die volgden, werd de diepe segregatie tussen Palestijnen en Israël's steeds zichtbaarder. De Israël's, als bezetters van de Westelijke Jordaanoever, hebben de macht. De apartheid wordt goed zichtbaar in de infrastructuur van wegen en waterleidingen die gescheiden zijn aangelegd. Moderne snelwegen, die verboden zijn voor Palestijnen, geven een goede verbinding tussen de Israëlische nederzettingen. Terwijl Palestijnen gebruik moeten maken van slecht begaanbare wegen met talloze controleposten, die om de haverklap worden afgesloten.

De waterverdeling is net zo ongelijk: Israël's hebben onbeperkt toegang tot water, de waterleidingen van de Palestijnen worden regelmatig afgesloten. Vanwege de vele restricties heerst er een permanent watertekort. Dit heeft een verwoestend effect op de Palestijnse economie, die grotendeels stil ligt.

Wat Jantien bijzonder raakte was, dat veel Palestijnse gezinnen in het gebied noodgedwongen in grotten en tenten wonen omdat hun huizen steeds gesloopt worden. Palestijnse bewoners hebben nauwelijks rechten en de eigendomsbewijzen van hun grond en huizen worden niet erkend.

Geweld en intimidatie

Het meest schokkend vond Jantien de aanvallen door gemaskerde kolonisten. In knokploegen, tot de tanden toe bewapend en zwaaiend met Israëlische vlaggen, vielen ze dorpen binnen om bewoners te intimideren, aan te vallen en te verjagen. Vaak gebeurde dit onder

toezien van Israëlische militairen, die niet ingrepen. Ondanks de aanwezigheid van vredeswaarnemers, die een zekere beschermende werking hebben, zag Jantien veel van deze schendingen met eigen ogen. "Je ziet en hoort zoveel gebeuren, er is zoveel onrecht, dat geeft een groot gevoel van onmacht," vertelt ze. In de drie maanden dat ze er was, zag ze de spanningen steeds verder oplopen en het aantal Israëlische nederzettingen snel groeien.

Levens riskeren voor bewustwording

Jantien was nog maar net terug in Lent toen Hamas op 7 oktober 2023 Israël aanviel, waarna Israël reageerde met een aanval op Gaza. Sindsdien is de situatie van de Palestijnse bevolking op de Westelijke Jordaanoever drastisch verder verslechterd.

Ze vindt het belangrijk dat de internationale gemeenschap zich meer bewust wordt van de ongelijkwaardigheid in het gebied. Daarom is ze blij met de documentaire *No Other Land* (genomineerd voor een Oscar), die een indringende inkijk geeft in de onmenselijke omstandigheden waarin veel Palestijnen leven. De film is opgenomen in het gebied waar zij werkte, en een van de makers kent ze persoonlijk. "De mensen die deze beelden naar buiten brengen, riskeren hun leven met hun moedige werk." Ze hoopt dat internationale druk uiteindelijk zal leiden tot meer gelijkwaardigheid. "Gelijkwaardigheid is nodig om tot vrede te komen."



Terugkijkend is Jantien dankbaar voor de kans die ze kreeg om de Palestijnse samenleving te leren kennen. De mensen maakten indruk op haar door hun mildheid en de afwezigheid van haat. Wat haar het meest inspireerde, was hun ongelooflijke veerkracht en doorzettingsvermogen. *Sumud* - wat veerkracht en standvastigheid betekent - is niet voor niets een van de belangrijkste woorden in de Palestijnse samenleving.

De film *No Other Land* is o.a. te zien in Lux-Nijmegen en te huren op Picl (<https://picl.nl/>)

Jantien is uitgezonden vanuit de vredesorganisatie PAX. Voor meer informatie kijk op: [Paxvoorvrede.nl](https://paxvoorvrede.nl)

tekst Anouk de Graaf
beeld Anouk de Graaf en foto's uit het archief van Jantien Beuman

het
woon.lokaal
van Nijmegen Noord

Editie 3: De Woonbeurs



Inspirerend woonevenement met méér dan 10 lokale ondernemers

 **Zaterdag 22 maart 2025**
 **Restaurant Zijdewinde**
 **Start 14:00 uur**

**DISVELD
MAKELAARDIJ**

Voor meer informatie bekijk:
www.disveldmakelaardij.nl/hetwoonlokaal



Een uniek stukje Nijmegen...

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

www.cafedezonlent.nl

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

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

Niet lekker in je vel?

Praktijk Mindfulkompas in Bemmelen biedt op maat
begeleiding vanuit een fijne mix tussen
nuchterheid en spiritualiteit.

Ervaren GZ-psycholoog en
mindfulness trainer Gitta helpt jou
om stappen te zetten naar een
gelukkiger en gezonder leven.



www.mindfulkompas.com

Door een combinatie van
mindfulness, inzichtgevende
gesprekken en praktische
oefeningen krijg je meer grip op
stress, angsten en negatieve
gedachten.

Plan nu je gratis
kennismakingsgesprek (zonder
verwijzing of wachttijd)



Vergoeding is mogelijk via
aanvullende verzekering.



Jan Ligthart: licht in mijn hart!

**Boaz doet
Betweterig**

En nee, die G in "Ligthart" is geen spelfout, de school heet gewoon zo. Anyways, goedemorgen, goedemiddag of goedemiddag, afhankelijk van hoe laat het is terwijl je dit zit te lezen! Voor mij is het in een halfuurtje avond (op het moment dat ik dit schrijf)! Zoals je misschien al had gelezen van de eerste zin onder de titel, gaan we het hebben over het Jan Ligthart in Arnhem, waar

ik, Bacove* en Bami-etende, Betweterige Boaz Bij de B-weg, die geen Bril nodig heeft, op school zit! Dus wat is het Jan Ligthart?

Het Jan Ligthart is een school in Arnhem die bedoeld is als extra jaar voor de brugklas. Ook al is het voor de brugklas, het telt zeker wel mee als middelbare school. Er zijn ongeveer 20 kinderen per klas, en in 2024-2025 zijn er precies 120. De pauzes zijn buiten, maar apart van de andere middelbare school waar het Jan Ligthart aan vastgeplakt zit. Serieus, het enige ding dat de twee scholen apart van elkaar houdt is een deur. Dit houdt niet in dat je contact hebt met de kinderen van de andere school (die het Olympus College heet trouwens), want de kinderen van het Olympus mogen niet op Jan Ligthart terrein komen, behalve voor lessen. De twee scholen zijn niet apart van elkaar trouwens, er zijn meerdere leraren die tussen lessen van school naar school moeten bewegen om naar de les te komen.

Over de leraren gesproken, ze zijn heel aardig. Ze geven je herkansingen voor toetsen waar je op faalde, ze geven je meer dan genoeg tijd om te wennen aan middelbare-schoolse dingen in de eerste periode. Integendeel, ze geven je, in mijn ervaring dan, zelfs genoeg ruimte om daaraan te wennen in de tweede periode. Om te illustreren hoe lang dat is, er zijn 4 periodes, en een periode duurt ongeveer een kwart van een schooljaar lang. Dus je krijgt in plaats van een week of 3 om te wennen, een half schooljaar om te wennen, en na het gebruiken van mijn rekenmachine, realiseerde ik me: dat is best lang. Af en toe vind ik (en een heleboel andere kinderen) het al lang duren om langs een schoolDAG te gaan, laat staan een halfJAAR! Dus, lang verhaal kort, leraren = aardig, wen-tijd = lang!

De school geeft je werk en cijfers voor Mavo en Havo en, als je het niveau hebt, ook Vwo! In Nijmegen is niet zo'n school, dus woon je in Lent en ben je klaar met de basisschool maar nog niet klaar voor de middelbare: Ga eens kijken in Arnhem!

Dus mijn mening overall? De school is net als lasagne, maar in plaats van saus, deeg en kaas, krijg je het eerste halfjaar alleen een kleine portie hAUswerk om te kunnen wennen aan de school, aar-DEEGe leraren, en een schooljaar, maar niet zomaar een schooljaar, een goud(s)en (KAAS) schooljaar! En ze komen ook overeen omdat ze allebei geweldig zijn :D.

*Een bacove is een bakbanaan



Ik hoop dat dit stukje iemand heeft geholpen een school te vinden, want de zoektocht kan moeilijk zijn (ik zeg dit uit ervaring). Tot vroeger, nu EN later!

tekst en beeld Boaz





PODOTHERAPIE NIJMEGEN & OUD WEST

GEVESTIGD IN
MEDISCH CENTRUM OUD-WEST: MARIALAAN 352, 6541 RR
NIJMEGEN NOORD: GRIFTDIJK 19, 6515 AE

Podotherapeuten: Sjors Noij & Chantal Sieveking

WWW.PODOTHERAPIENIJMEGENOUDWEST.NL

06-44111283 info@podotherapienijmegenoudwest.nl Ma t/m Vr 08:30-17:00

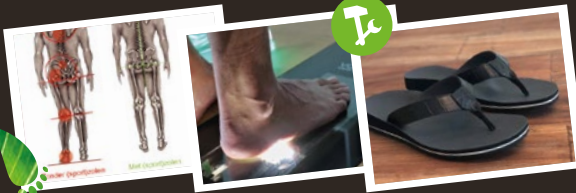


U KUNT ZONDER VERWIJZING BIJ ONS TERECHT VOOR:

- Op maat gemaakte steunzolen (sport, kinderen, volwassenen)
- Slippers op maat (met voetbed op basis van de steunzool)
- Standafwijkingen (Bijv: beenlengteverschil, hallux valgus, platvoet, holvoet)
- Advies en voorlichting
- Knies-, heup- en rugklachten
- Overbelastingsklachten (Bijv: hielspoor, achillespeesklachten)
- Sportblessures
- Ingegroeide teennagel(-s), behandeling van wratten
- Schoenaanpassingen
- Manuele therapie (voetgerelateerd)
- Voorlopige therapieën (Bijv. vilt, taping)
- Ortheses (teenstukjes om bijvoorbeeld de teenstand te corrigeren)

WIST U DAT?

- Podotherapie wordt vaak vergoed vanuit uw aanvullend pakket en gaat niet ten koste van uw eigen risico
- Podotherapie Nijmegen & Oud-West gebruikt de nieuwste meettechnieken



WWW.PODOTHERAPIENIJMEGENOUDWEST.NL

Podotherapie Nijmegen & Oud-West zijn lid van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (N.V.v.P.) Daarnaast staan we ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici.



Wijkkliniek CWZ Waalsprong

Spreekuren van bijna alle specialismen bij jou om de hoek. Makkelijk en vertrouwd.



EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

het Gymlokaal



MMFYSSIO EN HET GYMLOKAAL BREIDEN UIT IN NIJMEGEN!

Goed nieuws! Dit voorjaar openen MMfysio en Het Gymlokaal een nieuwe locatie op de Houtwerf aan de Hatertseweg. Hier combineren we, net als in Lent, fysiotherapie en fitness om bewegen en leefstijl centraal te zetten.

Met 500 m² aan ruimte bieden we moderne apparatuur, groepslessen, personal training en programma's zoals de Beweegkuur. De Houtwerf is centraal gelegen en goed bereikbaar vanuit Lent.

We verwachten eind maart te openen. Houd onze socials in de gaten voor updates! Samen maken we Nijmegen gezonder!

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT | WWW.GYMLOKAAL.COM

ESPÉRANCE ECHO CENTRUM

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

Historie Huize Doornik deel 23



De commissie die de Onafhankelijkheidsviering 1913 in de Vossenpels organiseerde. In het gelio met de „hoge zijde” op! v.l.n.r.: Gerrit Wittekamp, Jan Everdij Bakker, Jan van Binsbergen (commies), Everhard Knipping, Toon Everhard, Frans Berkien, Nico van de Pol (Doornik), Hendrik Visser, Toon Jansen, Vader van Lange Hent, en Willem Baerends.

historie

Een kleine geschiedenis van Huize Doornik. Dit is deel 23 van de serie over Huize Doornik achter de Waaldijk. Ooit stond hier de gelijknamige burcht.

Lentse Lucht duikt in de geschiedenis van Huize Doornik. Een verhaal dat leest als een spannend boek.

In de vorige aflevering waren we aanbeland in 1904. In een advertentie waarin een perceel iepen te koop werd aangeboden dook de naam Van de Poll op. Genealogisch onderzoek leverde op dat het ging om Antonie Jacob van de Poll (1832-1899), geboren te Elst. Hij was getrouwd met Theodora Woutrina Jacoba Cockius (1838-1914) uit Valburg. Wanneer de familie Van de Poll Huize Doornik betrok is niet duidelijk, maar het moet in de tweede helft van de negentiende eeuw geweest zijn. Het is best mogelijk dat zij de eerste pachters waren nadat Huize Doornik door de familie De Ranitz werd verkocht aan Gerrit Johannes van Dijk. Er werden drie kinderen geboren: Nicolaas Arnoldus (1874-1916) en een tweeling, Arnoldus Johannes (1878-1946) en Gijsbertha Adriana (1878-1945).

Staat ter dekking beschikbaar

bij Wed. A. J. VAN DE POLL, Huize „Doornik”, gem. Bemmelen, pl. m. een kwartier van Nijmegen:

De Zwarte Witvoet Premiehengst „JOCUS”,

gekr. Geld. ras, hoog 1.64 M., in 1898 en ’99 door de Commissie bekroond. Vader: „Roland”; moeder: zwart, hoog 1.61 M. Ingeschreven in Geld. en Nederl. Paardenstamboek. (2010)

Dekgeld f 8.

Een advertentie uit 1900 waarin premiehengst Jocus ter dekking aanbevolen werd

Dekhengst Jocus

Nico zette het boerenbedrijf na het overlijden van zijn vader voort. In een advertentie uit 1900 waarin dekhengst Jocus aangeprezen werd, geplaatst een jaar na de dood van Antonie Jacob, kon men zich wenden tot de weduwe Van de Poll. Nicolaas Arnoldus trouwde op 9 mei 1912 met Anna M.W. Hol uit Ophemert en zijn broer Arnoldus Johannes trouwde op 20 mei 1914 met Johanna Geertruida Hupkes uit Ellecom. Zoon Nico was actief in het Lentse dorpsleven. In 1913 werd gevierd dat Lent honderd jaar daarvoor bevrijd was van het Franse juk. Merkwaardig was dat het feest in Lent twee keer gevierd is, één keer in de Vossenpels en één keer in de rest van Lent. Buurtschap de Vossenpels

was in die tijd niet gericht op Lent, maar meer op Bemmelen. Men kerkte er en de kinderen gingen daar naar school. De tweespalt kwam mede door de slechte verbinding met Lent. De Laauwickstraat was in die tijd niet verhard en heette toen de Modderstraat, dat zegt genoeg. Speciaal voor de Vossenpels werd een feestcommissie benoemd waar Nico van de Poll ondervoorzitter van werd. De commissieleden poseren in mooie zwarte kostuums en met hoge zijden hoeden. Ze hadden succes, want volgens overleveringen was het feest in de Vossenpels ‘vul’ mooier dan in de rest van Lent, dat het Onafhankelijkfeest een maand later pas vierde.

Erebogen

Onderdeel van het feest was het plaatsen van zes erebogen op de grens tussen de Vossenpels en de rest van Lent. Aan het begin van laantje Doornik stond er ook een. De tekst boven de boog luidde: “1813-1913. Wil men oprecht feestlijk wezen, Kent dan geen verschil in rang en stand, Wil dit eens terdege lezen, Gaat dan allen hand aan hand.” Het feest was zeer geslaagd, blijkens een bewaarde tekst: “Zelden zagen wij een tweedaagsch feest, zoo goed voorbereid en in uitvoering gebracht.”

tekst Martin Bos en Joop Koopman
beeld familie Gorzeman



Feest bij de verlichte woontoren Magnus in Lent

Bouwen in Lent

Hij moet iedereen de afgelopen maanden zijn opgevallen: de toren die in een mum van tijd werd gebouwd aan het spoor bij Lent in het gebied Hof van Holland. Het was niet de hoogte van het gebouw die direct de aandacht trok, maar vooral de verlichting die vanaf de kerstperiode in de wijde omtrek te zien was. Het is een project van Van Wijnen, dat wordt gerealiseerd in opdracht van Talis. Tijdens het feestelijk moment van het bereiken van het hoogste punt spraken wij Dennis Scholten, projectleider bij Van Wijnen en architect Roel van de Meent van Moke Architecten. Beide heren zijn erg te spreken over het project. Trots is wat er bij iedereen overheerst.

Lichteffecten

Samen met het bedrijf Perfect Light uit Nijmegen (Oosterhout) heeft Van Wijnen de lichteffecten eind 2024 bedacht. In eerste instantie speelde Dennis Scholten met de vraag 'hoe kunnen wij de nieuwe toren in Lent, op deze prachtige locatie, gaaf presenteren?' Veel ideeën kwamen voorbij voor de kleursamenstellingen met verzoeken voor onder meer de welbekende NEC-kleuren, maar uiteindelijk is gekozen voor een

afwisseling van rood en wit (de kleuren van Van Wijnen) en rood, groen en blauw (de kleuren van Talis). De lichteffecten maken alle betrokkenen van de bouw extra trots. Iedereen in de omgeving, alsmede treinreizigers, kent inmiddels het project en met trots kunnen ze vrienden en familie vertellen aan welke toren ze meebouwden.

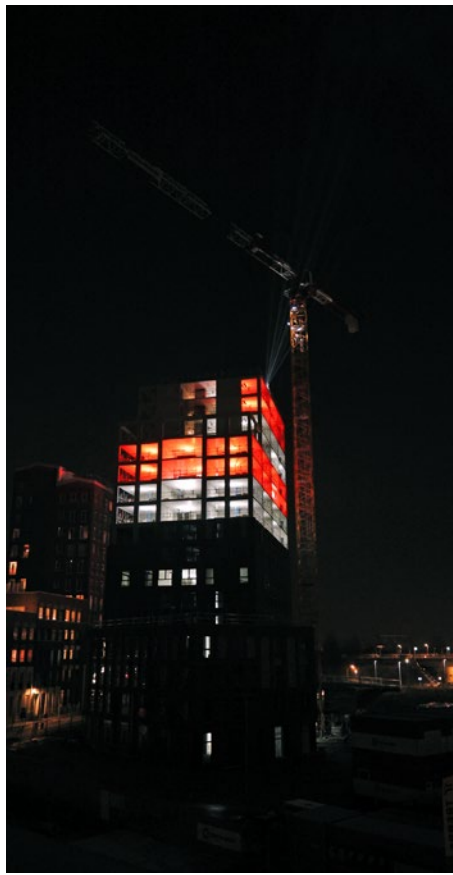
Ook vanuit de directe omgeving zijn veel positieve reacties ontvangen. Vooral tijdens de kerstperiode was de donkere omgeving rondom de nieuwbouw fraai verlicht. Met direct omwonenden zijn er afspraken gemaakt over de eindtijd en bij het verschijnen van dit blad zal de verlichting weer uitgeschakeld zijn. In totaal heeft de verlichting dan tien weken aan gestaan.

Dubbel feest op de bouwplaats

Het bereiken van het hoogste punt van een bouwproject is traditioneel een moment om bij stil te staan. Zo ook bij de nieuwe woontoren die woningcorporatie Talis en aannemer Van Wijnen gezamenlijk realiseren. Op woensdagochtend 7 februari om 07:30 uur werd onder toeziend oog van alle vaklieden, media en genodigden stilgestaan bij deze mijlpaal. In 17 weken tijd is er een toren van 17 bouwlagen ontstaan.

Ondanks de slechte weersomstandigheden, veel regen, harde wind en sneeuw, is er slechts vier dagen uitloop geweest. Dennis Scholten en Clemens Nolten, projectleider vastgoed bij Talis, spraken in een speech hun respect uit voor de bouwvakkers, onderaannemers en leveranciers die dit hebben gerealiseerd. Ironisch genoeg liet het weer op de ochtend van de viering zich van zijn meest onstuimige kant zien. Een ijzige wind gierde over de bouwplaats, waardoor de aanwezigen zich direct konden voorstellen onder welke omstandigheden de vaklieden de afgelopen maanden hun werk hebben moeten doen.

Bij aankomst viel één object direct op: een grote rode knop, strategisch geplaatst op de bouwplaats. De nieuwsgierigheid onder de aanwezigen groeide, en na enkele minuten werd duidelijk waar die knop voor was. In een gezamenlijk moment van symboliek en trots plaatsten Scholten en Nolten hun handen op de knop en drukten hem in. Op datzelfde moment zwol de muziek aan, en onder begeleiding van een opbouwende melodie werd een speciaal lichteffect op de woontoren onthuld. Fel gekleurde laserstralen werden in de lucht geprojecteerd vanaf het dak van het gebouw, waardoor de nieuwe hoogte letterlijk in de schijnwerpers werd gezet.



Links Clemens Nolten
(projectleider Vastgoed van Talis) en rechts
Dennis Scholten (projectleider bij Van Wijnen)

Landelijke prijs Van Wijnen

Maar de viering kreeg nog een extra feestelijk tintje. Dezelfde bouwplaats werd namelijk in de avond voorafgaand aan de ceremonie uitgeroepen tot winnaar van een prestigieuze interne competitie binnen het bouwbedrijf. Deze landelijke prijs wordt jaarlijks toegekend aan de veiligste, duurzaamste en netste bouwplaats van Van Wijnen en kent een uitgebreide selectieprocedure. Er ging een regionale verkiezing aan vooraf en daar doen veel bouwplaatsen aan mee. Van Wijnen Arnhem kreeg de prijs voor dit project en met enorme trots werd de trofee in de lucht gehouden. Het is niet voor het eerst dat een vestiging in de buurt deze eer toekomt; de laatste keer dat zij de prijs in de wacht sleepten was bij de bouw van Van der Valk in Lent.

Magnus

De toren draagt de naam 'Magnus', een appartementencomplex voor 167 starters. Roel van de Meent, architect van dit project namens Moke Architecten, kijkt vol trots om zich heen. Jarenlang werkte hij aan het ontwerp van de nieuwe woontoren, en nu ziet hij zijn plannen eindelijk werkelijkheid worden. Van de Meent, die normaal gesproken vanuit de regio Amsterdam opereert, komt zo nu en dan een kijkje nemen bij de

voortgang van het project. "Het is mooi om te zien wat voor grote stappen hier worden gezet," vertelt hij terwijl hij met aandacht naar de gevels kijkt. Een van de opvallende kenmerken van het gebouw is het gekleurde metselwerk, dat als een lint rondom het gebouw loopt. Dit geeft het geheel een unieke en dynamische uitstraling.

Hoewel de knik in het gebouw voortkomt uit het stedenbouwkundig plan van West 8 en niet direct door zijn team is bedacht, benadrukt Van de Meent dat dit juist bijdraagt aan de harmonie met de omgeving. Naast de architectonische elementen is Van de Meent vooral erg enthousiast over de gemeenschappelijke ruimtes in het gebouw, met name het dakterras dat voor iedereen toegankelijk is en het grote open atrium bij binnenkomst. Hier komt een grote trap, met een prachtig kunstwerk aan de wand. Ook de wasserette en de aangrenzende tuinkamer zijn in het oog springende elementen. Hier kunnen bewoners niet alleen hun was doen, maar ook werken of een kop koffie drinken met buurtgenoten. "Het is een plek die ontmoeting stimuleert, waar mensen even kunnen bijkletsen of rustig kunnen werken terwijl ze wachten op hun was." Daarnaast komt er nog een prachtige binnentuin, een soort hof binnen het grotere Hof van Holland.



Het bouwteam,
dat trots met de trofee in handen staat



Links Dennis Scholten en rechts Roel van de Meent

Tot slot: de planning

In de bouw is er nooit met honderd procent zekerheid te zeggen hoe het gaat lopen, maar Dennis geeft aan dat Magnus eind 2025 opgeleverd zal worden. De 167 appartementen zullen in april / mei, in de verhuur komen en de nieuwe inwoners van Lent zullen begin 2026 de sleutels krijgen van hun nieuwe appartement.

tekst Bram Botterman
beeld Suzanne Botterman Zambon



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



OEFEN KRACHT BALANS MILDHEID

2 weken introductie: 25 euro

Gerard Noodtstraat 40 | 06-25234724 | www.almahotyoga.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

 stip

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord

*Uit
onderzoek
blijkt dat
de paling
serieus met
uitsterven
wordt
bedreigd*

Knakalen

**Open
lucht**

Toen ik via het poortje achter strandpaviljoen Baiana de uiterwaarden in wilde gaan viel mijn oog op een bord met de tekst: *Hallo wandelaar! Aangespoelde vis gezien?* Op de foto onder de tekst zien we een flinke dode paling liggen op een rivierstrandje. Hij lijkt doormidden gebroken, vandaar de naam knakaal. De doodsoorzaak is niet duidelijk. Daarom wordt aan wandelaars die dode palingen en andere aangespoelde vissen spotten gevraagd de gegevens op te sturen naar ravon.nl/knakaal. Ravon is een Nederlandse organisatie die onderzoek doet naar reptielen, amfibieën en vissen. Het is jammer dat er zoveel palingen in de rivieren sterven omdat het toch al niet zo goed met ze gaat. In mijn vroege jeugd had ik al grote belangstelling voor palingen. Opgegroeid aan de boorden van de IJssel, viste ik samen met een buurjongen op paling. We rookten ze zelf achter in de tuin en onze ouders waren er in die tijd maar wat blij mee. Op de lagere school leerden we hoe complex het leven van palingen is. Ze leven in onze rivieren, weteringen en meren.

Als palingen geslachtsrijp zijn, zwemmen ze naar zee en steken de Atlantische oceaan over om te paaïen in de Sargassozee. Dat wordt tenminste aangenomen. Niemand heeft dit ooit gezien en niemand heeft ooit een volwassen paling gezien in de Sargassozee. Wel weten we dat de geslachtsrijpe palingen hier tussen oktober en december vertrekken. Ook weten we dat de larfjes van de paling tussen februari en mei verschijnen in de Sargassozee. Waarom de palingen zo'n grote afstand afleggen om te paaïen is niet duidelijk. Een veelgehoorde theorie is de volgende: ooit zaten de continenten

aan elkaar vast. In de loop van miljarden jaren zijn ze geleidelijk aan uit elkaar gedreven. De palingen uit Europa moesten vervolgens steeds grotere afstanden afleggen omdat ze weigerden hun paaïplaats op te geven. Het blijft echter een raadsel hoe de paling de kleine 8000 kilometer weet te overbruggen.

Eenmaal op de paaïplaats aangekomen heeft de paling zich tot op de dag van vandaag voor de mens verborgen weten te houden. Zoals gezegd is daar nooit maar één dode of levende paling teruggevonden. Het idee is dat de minuscule palinglarven terugzwemmen naar de plek waar hun ouders verbleven. Die ouders blijven na de voortplanting achter in de Sargassozee om te sterven en te vergaan. Tot nu toe is het onderzoekers niet gelukt palingen in gevangenschap te kweken. Een wetenschappelijke optimist zou zeggen dat het domweg een kwestie van tijd is om het wel voor elkaar te krijgen. Maar zoveel tijd is er niet meer te verliezen want de palingstand loopt snel terug. Uit onderzoek blijkt dat de paling serieus bedreigd wordt met uitsterven. Het zal niet de eerste keer zijn dat een diersoort uitsterft. De aarde heeft al vijf massa-extincties achter de rug waarbij een groot aantal diersoorten in een bepaalde periode verdween. De meest bekende is de meteorietinslag bij Yucatan waardoor onder andere de dinosauriërs uitstierven. Het lijkt er op dat we momenteel afstevenen op de zesde massa-extinctie. Meten is weten en misschien kunnen we tijdens onze wandelingen langs de Waal de dode palingen registreren waardoor de oorzaak mogelijk duidelijk wordt.

tekst Johannes • beeld Marieke van Stippent

Als je er niet uit komt...

In beeld Verlies hoort bij het leven. Je kunt een geliefde verliezen, je baan, je gezondheid. Het overkomt ons vroeg of laat allemaal. Soms komen we er niet uit, ook niet met hulp van vrienden of familie. Jacinth van Zijl heeft een bijzondere praktijk: ze helpt mensen omgaan met verlies. Hoe? Daarover ga ik met haar praten. Ik fiets naar haar huis in een niet meer zo heel nieuwe wijk in Lent. Jacinth doet open nog voor ik heb aangebeld. We lopen door en ik kies voor praten aan de grote tafel én voor koffie.

Hoe zou je zelf omschrijven wat je doet?

“Zelf noem ik me het liefst ‘vormgever aan afscheid en verlies’. Ik begeleid onder meer mensen die iemand verloren hebben of zelf in de laatste fase van hun leven zijn, mensen die hun baan kwijt zijn of moeite hebben met de verwerking van een relatiebreuk of een ander afscheid. Ik help bij het afscheid nemen en, als dat van toepassing is, bij het vinden van een nieuw evenwicht.”

Hoe moet ik me dat concreet voorstellen?

Jacinth: “Er zijn veel mogelijkheden. Als uitvaartspreker of ritueelbegeleider kan ik helpen om het afscheid van een overledene vorm te geven. Ik kom thuis voor een uitgebreid gesprek. Ik luister naar de verhalen en herinneringen. We gaan op zoek naar de essentie: wie was de overledene, wat heeft deze persoon voor je betekend, wat neem je mee? Samen gaan we aan de slag om het afscheid persoonlijk te maken.

Daarnaast bied ik ondersteuning in de laatste fase van iemands leven. Wil iemand terugkijken op haar of zijn eigen leven, speciale herinneringen meegeven aan nabestaanden of nooit vertelde verhalen alsnog vertellen? Ik kan helpen bij het maken van een ‘levensboek’, met gesprekken voeren, een gedicht of lied maken of welke invulling iemand hieraan ook wil geven.

We kunnen gesprekken voeren in mijn praktijkruimte. Of we wandelen samen, al dan niet pratend. Dan loop ik niet alleen figuurlijk, maar ook letterlijk een eind met je mee. Of ik kan iemand in de eigen omgeving zien. En ik bied holistic pulsing massages aan.”

Wat is dat, holistic pulsing?

“Holistic pulsing is een soort massage waarbij de kleren gewoon aan blijven. Het lichaam wordt op een natuurlijke manier zachtjes ‘geschud’ of in beweging gebracht, het ritme en de snelheid stem ik af op het ritme dat ieder lichaam van zichzelf heeft. Stress en spanningen kunnen op deze manier rustig losgelaten worden.”



Zelf noem ik me het liefst ‘vormgever aan afscheid en verlies’

Je bent je werkende leven begonnen als HBO-verpleegkundige, een mooi beroep. Beviel dat niet meer?

Ze lacht. Een misverstand. “Nee hoor, ik ben niet gestopt met mijn werk als verpleegkundige. Het is juist een mooie combinatie met mijn eigen praktijk. In de huisartsenzorg begeleid ik bijvoorbeeld mensen met diabetes. In mijn eigen praktijk kan ik meer de diepte in, naar oorzaken zoeken. Mijn kennis als verpleegkundige kan ik daarbij goed gebruiken. Psychisch lijden heeft vaak een lichamelijke kant, en andersom; veel problemen zijn psychosomatisch. Ook als verpleegkundige heb ik te maken met dood en verlies. Het beroep van verpleegkundige is bovendien een beschermd beroep, dat geeft mensen toch een soort zekerheid.”

Op je website noem je de dichter Rumi als een van je inspiratiebronnen. Wie was of is hij?

“Rumi was een Perzische dichter in de dertiende eeuw. Ik heb wel meer inspiratiebronnen, hoor. Maar hij kan me soms net even dat zetje geven van: blijf vertrouwen houden, luister naar jezelf. Zoek het niet buiten jezelf, de wijsheid die je zoekt zit al in je.” Meer weten? Kijk op www.jacinthvanzijl.nl of bel 06 43138004