

LENTSE

LUCHT

WELZIJNSSPECIAL

De missie van Marieke van der Sanden

De visie van Frans Huygen

De vragen van Elleke van Gelder



Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Meis Thewissen



Krijn van der Velden



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503

Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

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



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

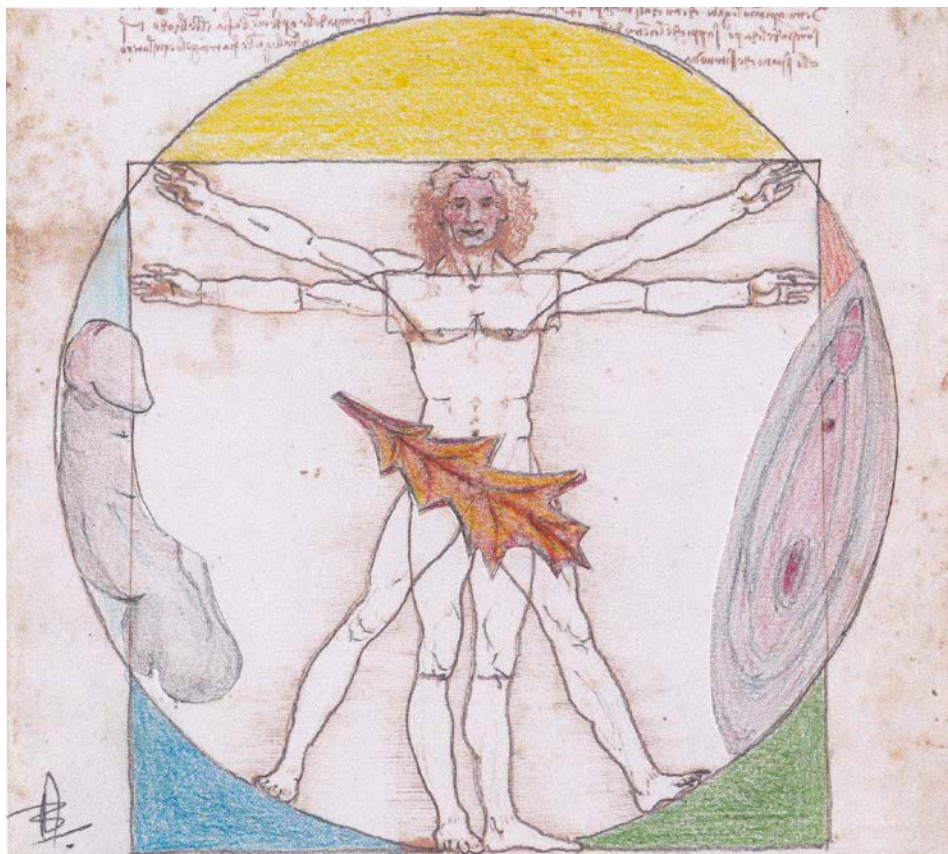
Welzijn

Uit de lucht

Wel-zijn (het; o) toestand waarbij het je aan niets ontbreekt en waarbij je je prettig voelt: bij leven en welzijn als ik het beleef en gezond ben; welzijnsbeleid, welzijnszorg...

Ja beste lezers, voor u ligt niets minder dan de welzijnsspecial van Lentse Lucht. Met mijn eigen welzijn en dat van de geliefden om me heen was het de laatste tijd wat minder gesteld. Wekenlang aanhoudende buikpijn leidde tot slapeloze nachten en groeiend chagrijn. De huisgenoten hadden dan weer last van andere vormen van buikgriep. Kortom: misère.

Goed om te lezen dat er tegenwoordig (en vroeger!) tal van mensen in Lent actief zijn die er op gericht zijn allerhande vormen van ellende te verzachten. Te beginnen met de legendarische huisarts Frans Huygen, die bijna veertig jaar lang de drijvende kracht was achter de praktijk in Lent. Zijn opvolger Wil van den Bosch vertelt over de ervaringen van Huygen in de Tweede Wereldoorlog en ook over zijn bijdrage aan een meer wetenschappelijke benadering van de huisartsgeneeskunde. We spreken ook Henk Schers, die zich sinds kort, net als zijn voorgangers Frans Huygen en Wil van den Bosch, hoogleraar mag noemen. Eén van de ontwikkelingen die hij ziet is dat steeds meer mensen moeite hebben om de balans tussen privé en werk goed te houden. Dit kan leiden tot fysieke en



psychische klachten en ook tot problemen binnen een relatie of gezin. Voor sommigen kan het initiatief Buurtgezinnen dan een uitkomst zijn. Neeltje Pierik vertelt hoe gezinnen die deelnemen tot praktische steun kunnen zijn voor ouders die op dat moment minder belastbaar zijn.

Maar nu over naar seks, penis en clitoris. Wat?? Niet schrikken. Consulente seksuele gezondheid Marieke van der Sanden legt haarfijn uit waarom een open en ongecompliceerde dialoog over seksualiteit goed is voor de verhouding tussen ouders en kinderen, en tussen jongens en meisjes. Samen met een collega werkt Marieke aan een lesmethode waardoor seksualiteit hopelijk een doorlopend gespreksonderwerp wordt in de zorg en het onderwijs.

Welzijn is een breed begrip. Het gaat niet alleen om je verhouding tot je lichaam en de mensen om je heen, maar ook over hoe je met je omgeving omgaat. Johannes schrijft over een aantal initiatieven om natuurvriendelijke landbouw te bedrijven. Deze welzijnswerkers voor de natuur zijn pioniers, die hopelijk bijdragen aan een gezondere relatie van de mens met zijn omgeving.

Het lezen van al deze opbeurende artikelen heeft mijn buikpijn even verdreven. Ik wens ook u een heilzame leeservaring toe!

tekst Martin Bos

illustratie Janneke Jansen

Colofon

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

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

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

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

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

Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: Van der Weerd. Oplage: 4.550 exemplaren.

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 6
dec. 2022

Je kunt pas nee zeggen, als je weet hoe een ja voelt



Marieke van der Sanden, consulent seksuele gezondheid

Opvoeding

Mensen die schrikken van woorden als seks, vulva, penis of clitoris moeten vooral doorlezen. Want een gesprek met consulent seksuele gezondheid Marieke van der Sanden maakt duidelijk dat schroom om de dingen bij de juiste naam te noemen alleen maar tot misverstanden kan leiden. Zonde, want seks is juist heel mooi en hoort bij het leven. Iets wat bij voorlichting vaak vergeten wordt. Het is Mariekes missie om hierin verandering te brengen.

“Seksuele ontwikkeling en de behoefte aan intimiteit horen bij het leven: vanaf de geboorte tot aan de dood. Dit kun je niet even parkeren of gewoon maar negeren.

Leer daarom kinderen, jongeren en volwassenen hierover te praten. Helaas wordt seks nog te vaak gezien als iets waar we jongeren vooral voor moeten waarschuwen. Er is nog teveel handelingsverlegenheid. Ouders en school: ze kijken allemaal naar elkaar. Het is voor hen lastig om het thema bespreekbaar te maken. Heel jammer, want het is essentieel voor de ontwikkeling van jongeren. Je ziet het zelfs bij hulpverleners die met volwassenen werken. Die durven vaak geen vragen te stellen, en de cliënt durft er niet over te beginnen...

Pubers hebben het er sowieso continu met elkaar over. Waarom maken wij opvoeders er dan zo'n spannend onderwerp van? Praten over seks moet dus normaal worden. Daarom werk ik met een collega aan een methode om seksualiteit te integreren

binnen de zorg en het onderwijs. Onze insteek en boodschap is: seksualiteit moet een doorlopend onderdeel van het schoolprogramma worden. Het blijft nu nog te vaak beperkt tot een themaweekje of een biologieles.

We hopen dat seksualiteit dezelfde status krijgt als bedrijfshulpverlening. Elke organisatie heeft een team bhv'ers, iedereen kent de teamleden en hun rol. Die vanzelfsprekendheid, maar dan voor seksualiteit, willen we ook binnen onderwijs en zorg. Je weet als leerling of cliënt waar je terecht kunt met je vragen of zorgen. Docenten en hulpverleners weten hoe ze op ongepaste opmerkingen of ongepast gedrag moeten reageren en voelen een gedeelde verantwoordelijkheid. Dat laatste is belangrijk: als je je gesteund weet door anderen is het minder eng om iets bespreekbaar te maken en grenzen te stellen.

Zelf praat ik makkelijk en duidelijk over seks, omdat taal veel verbloemt. Mensen zeggen bijvoorbeeld vaak 'vrijen'. Bedoelen

ze dan knuffelen, zoenen of penetratieseks? Of zo'n tv-serie als De Luizenmoeder, waar ze spreken over voorbips of muizenvreugd. Dat zijn vage termen. Er zit ook veel ongelijkheid in taal. Daarom nodig ik jongeren vaak uit om alle woorden te roepen die ze kennen voor het mannelijke en vrouwelijke geslachtorgaan. Daarna analyseer ik de woorden. Wat blijkt: de vrouwelijke woorden zijn hard en denigrerend, die van de mannen zijn stoer en statusgebonden. Iets om bij stil te staan.

*Ga op zoek naar de
gemene deler tussen
mensen en benadruk
niet de verschillen*

Met mijn trainingen probeer ik vooral over te brengen, dat mannen en vrouwen veel meer op elkaar lijken dan we in eerste instantie denken. En dat seks leuk is en bij het leven hoort. In plaats van de verschillen te benadrukken, belicht ik liever de onderlinge overeenkomsten. Plaats niet meteen iedereen in een hokje, maar kijk naar de gemene deler. Het zorgt voor herkenning, erkenning en verbinding. Die gelijkheid probeer ik al vroeg over te brengen via een simpele oefening. Je maakt drie bakjes met daarop: 'jongens', 'meisjes' en 'samen'. Vervolgens deel je briefjes uit. Bijvoorbeeld eentje met 'voetbal' erop. In welk bakje hoort dat thuis? Bijna standaard is het eerste antwoord 'jongens!' Maar meisjes- of damesvoetbal dan? Uiteindelijk belandt het briefje altijd in bakje 'samen'. Het gaat nog helemaal niet over seks, maar je doorbreekt alvast het stereotype denken. Ik ben ervan overtuigd dat we een betere wereld krijgen als we ontdekken dat we veel meer gelijk dan verschillend zijn.

Het model van het vrouwelijke geslachtsorgaan gebruik ik standaard bij mijn werk. Aan de hand van het model leg ik uit hoe het vrouwelijke geslachtsorgaan in elkaar zit. Naast de vagina - wat de binnenkant is - heb je de buitenkant, wat de vulva heet, en ten slotte de clitoris. Wist je dat die pas sinds 2020 in biologieboeken afgebeeld staat? Terwijl een afbeelding van een penis zonder eikel ondenkbaar is. Bijzonder toch?! Uit onderzoek weten we dat vrouwen en mannen dezelfde aanleg hebben om opgewonden te raken. Alleen is er over vrouwelijk genot veel minder bekend en bestaan er helaas ook een hoop mythes over. Zoals: pijn hoort

er nu eenmaal bij en penetratieseks leidt voor vrouwen automatisch tot een hoogtepunt. Vaak gebruik ik een citaat van mijn grote voorbeeld, seksuoloog Ellen Laan. Zij deed veel onderzoek

naar vrouwelijk genot en zei: 'Je kunt pas nee zeggen als je weet hoe een ja voelt.' We leren kinderen en jongeren over grenzen en over 'nee' zeggen. Maar we leren ze eigenlijk te weinig over wensen en hoe je weet wanneer iets wél oké is. Weet je wat je fijn vindt? En kun je daarover communiceren?

Praten over seksualiteit moet binnen de zorg en het onderwijs iets vanzelfsprekends worden

Er zijn vast mensen die het aanstootgevend vinden dat ik spreek over vulva en penis, maar zo heet het nu eenmaal en het is niet grof. We zien in Nederland enerzijds een toenemende preutsheid

en anderzijds een 'alles moet kunnen'-mentaliteit. Kijk maar naar alle ophef na zo'n verfrissend programma als Gewoon bloot. Terwijl tegelijkertijd op internet echt alles te vinden is... Hoe moet je daarin als jongere je weg vinden? Mensen denken wel eens dat praten over seks jongeren aanzet tot seks of dat ze daardoor eerder gaan experimenteren. Maar het tegendeel is waar. Via goede seksuele vorming maken ze juist betere keuzes.

Ik ben heel benieuwd hoe onze methode straks aanslaat. Als het succesvol is, dan kunnen kinderen en jongeren zich veilig ontwikkelen tot seksueel gezonde volwassenen. En wellicht zorgt dat ook voor minder grensoverschrijdend gedrag en voor meer gelijkheid

tussen mannen en vrouwen. Dat is niet alleen belangrijk voor het individu, maar ook voor ons als samenleving. Het zou fantastisch zijn als ik over vijftien jaar mijn baan kan opzeggen. Dan is mijn missie geslaagd!"



Tekst, foto en illustratie Karin Veenendaal



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

Griftdijk Zuid 137, Lent/Nijmegen 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



Kapper de Krul

Kapper de Krul

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

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



Albert Heijn Bemmelen

Ruim 150 parkeerplaatsen,
gratis en overdekt

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

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

Kom werken bij KION!

Wij zoeken nieuwe collega's! Bij onze kinderdagverblijven, de peutergroepen én speciaal bij onze locaties voor buitenschoolse opvang ben je van harte welkom. Er is altijd wel een locatie die bij jou past.

Heb je zin in een nieuwe uitdaging? Mail onze recruiter Lonneke via werken@kion.nl of kijk op onze site www.werkenbijkion.nl.



De Geldershof,
Klimop, De Groene
Wereld, De Verbinding,
De Verwondering,
De Boomgaard,
Goudwinde





De Kleine Ijsbeer in De Boomgaard

Verbazing, ontroering en blijdschap kwamen voorbij die ochtend, toen de Oekraïense kinderen in basisschool De Boomgaard allemaal een boek cadeau kregen.

Als Lianne Duiven van boekhandel De Toren van Bemmelen hoort dat uitgeverij De Vier Windstreken duizend tweetalige exemplaren van het boek *Kleine Ijsbeer* beschikbaar stelt, meldt ze zich meteen. Ze weet vijftig exemplaren te bemachtigen. En ze weet ook al een mooie bestemming: de Oekraïense kinderen die vanuit heel Nijmegen naar Lent komen om hier naar school te gaan.



Op 18 november was het zover in De Boomgaard. Lianne vertelde de kinderen in het kort waar het boek over gaat. Olga Kholodenko vertaalde alles en las ook nog een stukje voor in het Oekraïens. Olga's zoon Ruslan zat ook in het publiek. Na het voorlezen kregen de kinderen allemaal een keurig ingepakt exemplaar, dat ze allemaal tegelijk open mochten maken. De blijdschap en verbazing waren groot. Olga: "De kinderen bleven me maar vragen of ze het boek écht mee naar huis mochten nemen..."

Een fijne bijeenkomst en een mooi cadeau. Hopelijk kijken de kinderen hier nog jaren met plezier op terug.



Voor al uw reparaties en onderhoud voor uw fiets.
Goede en betrouwbare service voor een eerlijke prijs.

De fietsendokter

Robbert Baggerman
Weverstraat 11, 6663 AV Lent
Ma, Woe, Vrij 09.00 tot 12.00
13.00 tot 17.00
Donderdag 18.00 tot 20.00
Zaterdag 09.00 tot 12.00
Dinsdag en zondag gesloten

Reparatie op afspraak! 06 18538212
www.defietsendokter-lent.nl

Met een beetje hulp langer thuis



Praktische hulp
Ouderenadvies
Deel de Dag
Veilig wonen

Langer Thuis
NIJMEGEN

Langer Thuis is er voor ouderen in Nijmegen die zelfstandig wonen en dat zo lang mogelijk op hun eigen manier willen blijven doen.

www.langerthuisnijmegen.nl
088 - 00 17 121
Onderdeel van Sterker sociaal werk

JAAR RINGEN
LEVENSVERHALEN

Jouw levensverhaal!

Mooi en integer op papier gezet door een professionele auteur

Hilde Reiding
06 12 04 76 45
www.jaarringen.nl

DISVELD MAKELAARDIJ

WONING VERKOPEN IN LENT?

Dat laat je toch over aan een echte Lentse makelaar.

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

Bel of mail Onno Disveld voor een persoonlijke kennismaking.

06 424 855 58 disveldmakelaardij.nl

H INSTALLATIETECHNIEK HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

Welzijn en dieren?

De Dierendokter

gaat. En wat kunnen onze huisdieren hierin voor ons betekenen? Heel veel!!

Van jong tot oud, van gezond tot ziek, van gehandicapt tot zwaar depressief, van mensen met PTSS tot mensen in de gevangenis. Als je je er eenmaal in hebt verdiept, ook in de wetenschappelijke literatuur, is het ongelooflijk wat je allemaal tegenkomt, en op hoeveel manieren onze huisdieren een positieve bijdrage leveren aan ons welzijn. In het algemeen verlagen huisdieren ons stressniveau, onze bloeddruk en ons cholesterolgehalte, vaak beter dan medicijnen dit kunnen. Maar ook de overlevingskans na een hartaanval is groter bij mensen die een huisdier bezitten (vooral bij hondenbezitters).

Bij kinderen bevorderen huisdieren zowel de kennisontwikkeling als de sociaal-emotionele ontwikkeling. Ze krijgen meer zelfvertrouwen en ontwikkelen een groter gevoel van eigenwaarde. Daarnaast krijgen ze steun en onvoorwaardelijke liefde van hun huisdier, en kunnen ze er hun verhalen aan kwijt. Ook is er een kleinere kans dat ze allergieën ontwikkelen. Maar ook onze ouders hebben veel baat bij een huisdier, zeker als ze er alleen voor staan. Ze hebben iets om voor te leven en te zorgen, het houdt ze in beweging en het levert sociale contacten op.

Dan hebben we uiteraard ook nog de blindengeleidehonden en de hulphonden. De laatste worden op vele plekken ingezet. Voor mensen met een handicap, om bijvoorbeeld deuren open te doen, dingen van de grond te rapen. Maar ook tijdens therapiesessies bij depressieve mensen om het ijs te breken, of om makkelijker sociale contacten aan te gaan. Er zijn ook honden die waarschuwen als ze aanvoelen dat hun baas een epilepsie-aanval krijgt, zodat deze

veilig kan gaan liggen. Of die mensen wakker maken als ze nare dromen hebben, bijvoorbeeld ex-militairen met PTSS. Kortom, waar zijn ze niet goed voor?

Maar mensen kunnen ook zo gehecht raken aan hun huisdier, hun grote vriend en liefde, dat ze in een depressie kunnen raken na het verlies van hun huisdier. Antoinette Scheulderman heeft hier een interessant boek over geschreven: *Dan neem je toch gewoon een nieuwe?*

Kortom, uw huisdier is levensverlengend en vergroot uw welzijn, geniet ervan!

tekst Hans Dekker

illustratie Marije Braakman



Wools Bloemen van Schaijk Advocaten

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

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



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



FRUITBEDRIJF - LANDWINKEL
CADEAUS - BOERDERIJTERRAS
VERGADEREN - CAMPERS

dewoerdt.nl - Ressen

**NU IN ONZE WEBWINKEL
VERKRIJGBAAR!** en in de Nijmeegse
boekhandels en musea
www.studiohartebeest.com



Het boek *Theophanu, prinses uit het Oosten, keizerin van het Westen*.
 Over een van de belangrijkste vrouwen van de 10e eeuw en haar bijzondere
 band met Nijmegen. Bekend van de muurschildering aan de Waalkade.

**STUDIO
HARTEBEEST** 
 GRAFISCH-ILLUSTRATIEF ONTWERP IN DE RUIMTE



Praktijk Grondsteen Verlies- en rouwbegeleiding

**Praktijk Grondsteen biedt begeleiding aan volwassenen
bij verlies van naasten, werk of gezondheid**
 Paulo Kessler
 Baumgartenstraat 31 6663LH Lent
 0642859318 | 0243550562
praktijkgrondsteen.nl

**Altijd op de hoogte wanneer wij jouw
afval ophalen?**

Check onze handige Dar app!

-  Bekijk jouw ophaaldagen in de afvalkalender.
-  Krijg een seintje wanneer wij jouw afval ophalen.
-  Zoek bij twijfel in de afvalwegwijzer in welke bak of zak jouw afval hoort.

Download ook de Dar app:




www.dar.nl | info@dar.nl | 024-3716000    

Dar.

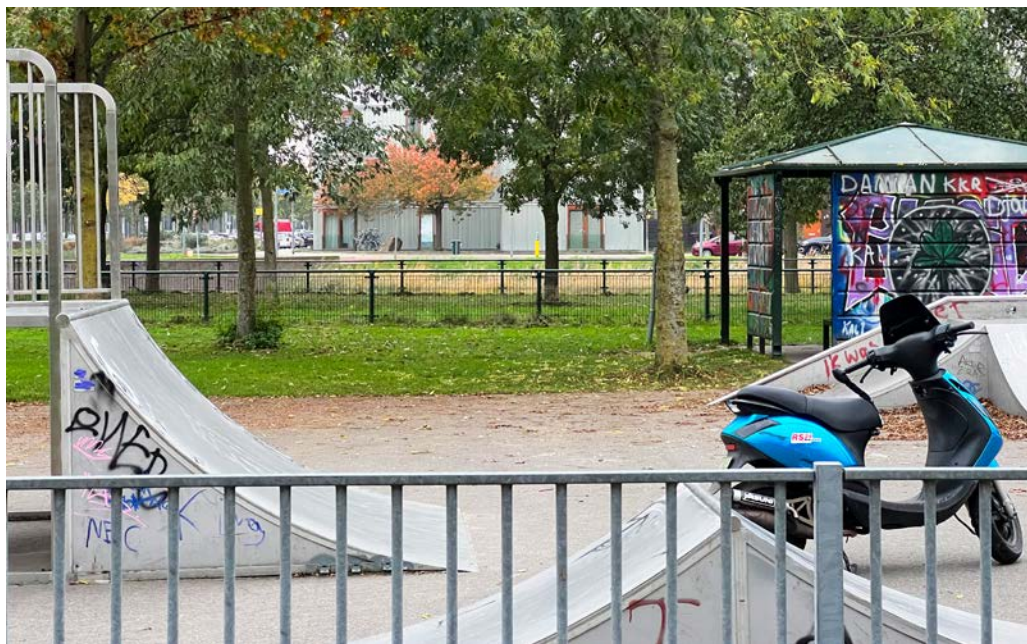
Beste Lentgenoten

Lentgenoten

Op de dag van schrijven ben ik alweer vier dagen voorzitter van de Stichting Wijkraad Lent. Afgelopen juli meldde ik me aan voor de eerstvolgende wijkraadvergadering, nieuwsgierig naar wat ik kon betekenen voor mijn nieuwe woonplaats. Ik woon net twee jaar in Lent en was eigenlijk nog onbekend met het concept wijkraad en wat die van Lent specifiek doet. In het dagelijks leven ben ik ouder van een peuter, partner en (lig) fiets ik regelmatig naar Arnhem, waar ik bij TenneT werk. Een aantal jaren geleden was ik actief voor de Fietzersbond in Eindhoven. Na enkele gesprekken met Léonie en de andere (kandidaat-) bestuursleden besloot ik de positie van voorzitter te accepteren. Bij deze wil ik graag Léonie ervoor bedanken dat ze als interim-voorzitter zo snel een nieuw bestuur bij elkaar heeft geregeld, petje af! Je mag nu weer afbouwen en wat vaker rustig ademen.

Wijksafari jongerenvoorzieningen

In het novembernummer schreven wij al kort over ontmoetingsplaatsen voor jongeren in Lent. Op 1 november is er een wijksafari georganiseerd door OBB Ingenieurs, dat in opdracht van de gemeente werkt aan een plan voor de (her)inrichting van deze plaatsen in Lent. Twee leden van de Wijkraad namen deel aan deze fiets- en discussietocht door Lent ten oosten van de Prins Mauritssingel (waar de meeste jongeren wonen). Daarbij werden bestaande en potentiële locaties voor jongeren bezocht en sterke en zwakke punten van de locaties besproken. Hierbij waren ook ambtenaren van de gemeente aanwezig, jongeren- en opbouwwerkers van Bindkracht10 en een vertegenwoordiger van BOA.



Jongeren zelf actiever betrekken

Een groot gemis was echter dat er niemand van de doelgroep (ongeveer 14 tot 23 jaar) aanwezig was. Daardoor was het toch een gelegenheid waarbij volwassenen praten over wat jongeren zouden willen, en ging het meer over de beleving van volwassenen betreffende het gedrag van jongeren in plaats van de behoeften van jongeren als uitgangspunt te nemen. Wij willen de gemeente graag meegeven dat de doelgroep zelf actiever betrokken zou moeten worden. Geïnteresseerd en jong? Mail direct de Wijkraad!

Gemeentelijke visie op wijkraden

In de vorige nummers schreven wij over onze nieuwe visie. Deze bleek ook bij de gemeente in de smaak te vallen. Met toestemming heeft de gemeente onze visie verwerkt in een gemeentelijke visie op de wijkraden in heel Nijmegen. Op 1 november was er een overleg over deze gemeentelijke

visie op het Stadhuis tussen wethouder Broeren van o.a. participatie en wijken en de verschillende wijkraden die Nijmegen rijk is. De visie werd redelijk goed ontvangen. Over het algemeen zijn wij blij met de gemeentelijke visie, omdat deze kan helpen om de neuzen van de ambtenaren wat betreft burgerparticipatie dezelfde (goede) kant op te krijgen.

Meedoen?

Wil je helpen om Lent nog mooier en prettiger te maken, kom dan naar onze platformavond. De eerstvolgende is op 19 januari van 20.00u tot 21.30u in Voorzieningshart De Ster, Queenstraat 37B.

E-mail: info@wrlent.nl | Website: www.wijkraadlent.nl

tekst Raymond Smeets,
voorzitter Wijkraad Lent
beeld Lenny Rijken



Marjolijn Dehue



Dorien Heebink



Charles Meijers



Léonie
Schuijt-Overgoor



Raymond Smeets



Rob Stoof



Christa Verzijl

Frans Huygen

(1917-1998)

Grondlegger van de
gezondheidszorg in Lent

Zorg en welzijn

In deze welzijnsspecial kunnen we niet om Frans Huygen heen. Hij was van 1943 tot 1982 huisarts in Lent. Nog steeds wordt er in Lent met ontzag over hem gesproken. Niet alleen in Lent werd hij vanwege zijn grote vakkennis gewaardeerd. Zijn faam reikte tot ver over onze landsgrenzen vanwege zijn innovatieve kijk op de huisartsgeneeskunde. Voor een terugblik op zijn leven bezocht Lentse Lucht Wil van den Bosch (73) die hem in 1982 opvolgde en inmiddels zelf ook al weer jaren met pensioen is. Dit is het eerste deel van een drieluik.

Hoe kwam Frans Huygen hier terecht?

"Frans studeerde in 1943 af in Utrecht. Het was helemaal niet zo vanzelfsprekend dat hij huisarts zou worden. Kunstenaar leek hem ook wel wat, maar de balans sloeg uiteindelijk toch door naar de geneeskunde. Een dag na zijn afstuderen werd hij gebeld door een oom van hem, die huisarts in Friesland was. Een kennis van de oom was huisarts in Lent en had dringend acute hulp nodig in zijn praktijk vanwege een hernia. Frans voldeed aan zijn verzoek, maar hij vond Lent maar een dom dorp met weinig romantiek met al die bloemenkassen. Hij wilde op een gegeven moment stoppen, maar liet zich toch overhalen om door te gaan. Misschien gaf de doorslag wel dat hij snel een aantal heren



Frans Huygen

Frans was een groot pleitbezorger van wetenschappelijk onderzoek in de huisartsgeneeskunde

leerde kennen met wie hij een herenclub oprichtte. Pater Van der Meer van het klooster, Herman Jansen (zaakvoerder/molenaar bij het Coöperatief Tuinbouwcentrum Lent) en hoge Engelse officieren die hier vanwege de oorlog waren, waren onder meer lid van de herenclub. Op de bijeenkomsten werd iedereen geacht iets mee te brengen zoals whisky of sigaren."

Hoe was die beginperiode, midden in de oorlog en vlak erna?

"Lent kwam in de frontlinie te liggen. Ziekenhuizen waren niet meer bereikbaar. Het gevolg was dat Frans heel veel zelf moest. Bevallingen deed hij bijvoorbeeld zelf. Ook stuitliggingen, dwarsliggingen en tweelinggeboortes kwamen op zijn pad. Onder normale omstandigheden zouden deze gevallen doorgestuurd zijn naar een ziekenhuis en door een gynaecoloog zijn

afgehandeld. In de kelder van het klooster werd een ziekenhuisje ingericht waar de jonge dokter Huygen de supervisie over had. Soldaten die zwaar gewond waren kwamen daar terecht. Het maakte Frans niet uit of zijn patiënten Engels of Duits waren, medisch gezien was iedereen voor hem gelijk. De nonnen kookten voor de patiënten. Na de oorlog moest de bevolking herstellen van het oorlogsleed. In sociaal-economisch opzicht ging het in die tijd niet best. Het was treurig gesteld met de huisartsgeneeskunde. Het werkterrein was onduidelijk, een taakomschrijving ontbrak, de honorering was slecht en de praktijken waren te groot. Keerpunt was de oprichting van het Nederlands Huisartsengenootschap in 1959. Frans was één van de oprichters van het genootschap en publiceerde er uitvoerig over in de eerste jaargangen van het tijdschrift *Huisarts en Wetenschap*. Frans was een groot pleitbezorger van wetenschappelijk onderzoek in de huisartsgeneeskunde. In zijn ogen was het een absolute voorwaarde voor het optimaal functioneren van de huisartsgeneeskunde.”

Hoe zag zijn praktijk er uit?

“De praktijk was veel groter dan nu qua oppervlak en strekte zich uit van het toenmalige Sprokkelenburg tot achter Slijk Ewijk. In de ochtend hield Frans spreekuur in Lent. ‘s Middags reed hij dan naar een café in Oosterhout, waar mensen uit die regio die een huisarts nodig hadden een briefje hadden neergelegd.

Begin zeventiger jaren kreeg Frans versterking van Ruud Melkert. Het klikte niet helemaal tussen die twee en na een relatief korte periode vertrok Melkert om hoogleraar huisartsgeneeskunde in Utrecht te worden. In 1975 kwam Theo Voorn, die zich vestigde in Oosterhout.

Vlak na de oorlog waren er in Lent veel mensen met een longontsteking. De ziekte breidde zich daarna uit naar Oosterhout en Slijk Ewijk. Frans wilde weten wat hiervan

de oorzaak was en kwam er achter dat het om een pneumococceninfectie ging. Op dat moment had nog niemand door dat het om een besmettelijke ziekte ging. Frans bracht de infectie in kaart en toonde de besmettelijkheid aan. Hij legde zijn onderzoeksresultaten vast in een proefschrift met als titel ‘Lobaire pneumonie als besmettelijke ziekte. Een studie uit de algemene praktijk’. De promotie vond in 1948 plaats in Utrecht.”

Deed hij nog meer naast zijn praktijk?

“Na drie jaar praktijk begon het te kriebelen. Hij kreeg een docentschap bij de afdeling Sociale Geneeskunde aan de Medische Faculteit in Nijmegen. In 1968 werd hij hoogleraar huisartsgeneeskunde. Dat had nog heel wat voeten in aarde, want door de klinici werd er neergegeken op het vakgebied. Zij beweerden dat huisartsgeneeskunde niets te maken had met wetenschap. Ze voelden zich verheven boven dit zogenoemde vakge-

Het maakte Frans niet uit of zijn patiënten Engels of Duits waren, medisch gezien was iedereen voor hem gelijk

bied. Uiteindelijk is een truc toegepast om Frans benoemd te krijgen. Zijn vakgebied mocht geen huisartsgeneeskunde genoemd worden, maar kreeg de ludieke naam ‘Toepassing van de wetenschap in het gezin’. Niemand wist wat dit betekende, maar het hoogleraarschap was een feit. In zijn eerste college behandelde Frans het ziektebeeld mazelen, dat veel bij kinderen voorkwam. Na afloop werd hij opgewacht door de hoogleraar Kindergeneeskunde. Die beet



Wil van den Bosch

hem toe dat dit de eerste en tevens laatste keer was dat hij zich op zijn vakgebied zou begeven. Dat kon Frans in zijn zak steken, maar hij dacht er toch anders over. Hij was van mening dat studenten geneeskunde veel leerden aan de universiteit, maar niet hoe het in de dagelijkse praktijk er aan toe ging. Dit hiaat wilde Frans met zijn hoogleraarschap opvullen. Ook startte hij na zijn promotie een onderzoek op waarbij hij patiëntengegevens verzamelde en bewerkte uit zijn praktijk, later ook van huisartsenpraktijken uit Nijmegen en Doesburg.

Begin jaren zeventig was Frans betrokken bij de oprichting van het Huisartsen Instituut in Nijmegen. Dat gebeurde onder auspiciën van het Nederlands Huisartsengenootschap, een organisatie die nog steeds bestaat en waarvan Frans ook al medeoprichter was. Ook op andere universiteiten in Nederland ontstonden dergelijke instituten. Deze gang van zaken heeft enorm bijgedragen aan de ontwikkeling van de huisartsgeneeskunde in Nederland. Frans werd in Nijmegen benoemd als eerste directeur. Geleidelijk aan werden er steeds meer stafleden aangetrokken en werd er steeds meer onderzoek verricht en onderwijs aan studenten gegeven.”



INHOUSE



auping



ROT
PUNKT
KÜCHEN
Centre of life

OPENINGSTIJDEN:

Ma 13:00 - 17:30 uur

Di - Za 10:00 - 17:30 uur

Zo 12:00 - 17:30 uur

Jansen
totaal wonen

EST. 1966

15.000 m²
woonplezier
onder
één dak!

**ELKE
DAG
OPEN!**

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

jansentotaalwonen.nl



Een positieve test in handen? Bel
Verloskundigenpraktijk partus waar:
jouw wensen serieus worden genomen;
er tijd voor jullie is;
je de verloskundigen goed leert kennen;
er flexibele spreekuren zijn
en
je elke controle een gratis pretecho krijgt?
Neem dan contact met ons op!



erloskundigenpraktijk Partus

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



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

KERSTBOMEN TE KOOP

OMORIKA

-in pot
-0,8m-2,5m

NORDMANN

-gezaagd of in pot
-1m-2,75m

VERKOOP VANAF: 26 NOVEMBER

OPENINGSTIJDEN

ma-vrij: 13:00 - 17:00
za-zo: 09:00 - 17:00

LOCATIE

Zandsestraat 20a
6681kb Bemmel

VOOR MEER INFORMATIE BEL TWAN HOUTERMAN (06-53236936)

Ondersteuningsbehoefte bij 55-plussers

Studenten van de HAN werken samen met bindkracht 10 aan een onderzoek naar de ondersteuningsbehoefte bij 55-plussers.

Bent u iemand die activiteiten mist in de wijk, heeft u behoefte aan contact met andere bewoners van Lent of heeft u behoefte aan meer activiteiten in de wijk Lent? Help ons dan door onze vragenlijst in te vullen, zodat wij samen met bindkracht 10 deze behoeftes kunnen verwezenlijken.

Scan de QR-code om naar de vragenlijst te gaan >





OSTEOPATHIE LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

ESPÉRANCE ECHOCENTRUM

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

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog



Thermionpark 11 in Lent
www.echocentrum-esperance.nl



Volg ons op Instagram voor tips!

@maaske-volmondiglogopedie

Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie

voor kinderen van 0 tot 2 jaar



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

volmondig
logopedie



Kinderwerk in Lent stevig in het zadel

Een plek waar je vertrouwd en laagdrempelig je verhaal kunt delen

Zorg en welzijn

“Hé Menno!” roepen kinderen enthousiast als ze hem in zijn Bindkracht 10-jas voorbij zien komen. Steeds vaker herkennen kids de ambulante kinderwerker in Lent. Op een vrolijk gekleurde bakfiets rijdt hij door het dorp. Een dik jaar geleden raakte Menno van der Geugten (36) als kinderwerker betrokken bij het pilotproject kinderwerk in Noord. De wat oudere kids, jongeren van 12 tot 18 jaar, werden wel bereikt, maar wat was er eigenlijk voor de jeugd in de basisschoolleeftijd? De gemeente Nijmegen trok aan de bel, en niet zonder gevolg. Het project, onder meer verbonden met basisscholen, kinderopvang, GGD en Preventieplatform 0-12, is een groot succes gebleken. Het kinderwerk in Noord is geen pilot meer, maar staat definitief op de agenda.

Mentale gezondheid

In alle Nijmeegse stadsdelen organiseert Bindkracht10 het kinderwerk. En werkt er, samen met scholen, jongerenwerk, opbouwwerk en bijvoorbeeld buurtsportcoaches, aan activiteiten voor kinderen in de basisschoolleeftijd. Om samen een prettige omgeving te creëren om in op te groeien. “In Lent is de mentale gezondheid een belangrijk thema, blijkt uit onderzoek. Die mentale gezondheid is weliswaar een algemeen maatschappelijk probleem, maar we zien dat versterkt terug hier in Noord,” vertelt Juliëtte Driessen, regisseur Sociaal van de gemeente Nijmegen. “We zien veel kinderen met faalangst, die prestatiedruk ervaren. Kinderwerk kan daarbij voor sommige kinderen onder-

steunend in zijn. Kinderwerk biedt een luisterend oor, een gezellige activiteit en een mogelijkheid om kinderen een stem te geven.” Ambulant kinderwerkers leggen contacten met kinderen op straat en in de buurt. Ze horen wat kids willen, signaleren waar hun behoeften en talenten liggen en werken veel samen met andere partners in de wijk. Ze bedenken projecten en activiteiten op maat in de wijk en op school en geven ouders en opvoeders advies en antwoord op hun vragen. Vertrouwd en laagdrempelig zijn, dát wil Bindkracht10 bieden. In Nijmegen is de organisatie al decennialang in de tien stadsdelen actief.

Veilige plek voor je verhaal

Regelmatig horen kinder- en jongerenwerkers in Lent dat een luisterend oor of hulp bij problemen wel fijn zou zijn. Faalangst, stress, online pesten, problemen thuis... zomaar een greep uit de verhalen.

Menno geeft de kinderen de ruimte hun verhaal te delen en samen te komen. Soms hebben ze een steuntje in de rug nodig, soms moeten ze worden uitgedaagd hun talent te ontdekken en in te

zetten. “In Noord hebben we acht ontzettend prettige en betrokken basisscholen gevonden,” vertelt Menno enthousiast. “Via die scholen krijgen we goed in het vizier welk kind wat extra activiteit kan gebruiken of gewoon een praatje wil maken. Veel kinderen in Lent maken gebruik van de buitenschoolse opvang of zijn bijvoorbeeld lid van een sportvereniging, maar er is ook een groep die hier buiten valt. Juist die groep willen we een plek bieden om veilig en laagdrempelig samen te komen en actief te zijn.”

*Gehoord en gezien worden,
daar draait het om*



Kinderen krijgen zo letterlijk een stem

Menno heeft al verschillende groepsactiviteiten opgezet. Zo zijn de inloopavonden op vrijdagavond in De Ster inmiddels al aardig bekend bij de Lentse kids. “Gewoon een potje poolbiljarten of met een groepje een spelletje doen. Soms komt er opeens meer los, bijvoorbeeld over pesten of een scheiding van de ouders. Wij bieden dan een luisterend oor, denken mee en hebben korte lijntjes met verschillende professionele partners die kunnen bijspringen. Ook proberen we kinderen bij elkaar te brengen die ongeveer hetzelfde meemaken.”

Ouders

Ook ouders zijn van harte welkom. “Wij zijn bij problemen vaak één van de eerste organisaties die in beeld komt,” legt Menno uit. “Allerlei vragen rondom opvoeding, geldkwesties of bijvoorbeeld mentale problematiek kunnen eenvoudig worden aangekaart. En dat gebeurt ook steeds vaker. Het zou me niet verbazen als we binnenkort bijvoorbeeld de weerslag van de stijgende energieprijzen te horen krijgen. Wij luisteren en kijken welke hulp passend is, bijvoorbeeld via Stip of het buurtteam Jeugd en Gezin.” Ook op de inloopavonden zijn ouders welkom. “Al wijst het eigen kroost hun vaak vakkundig de deur!”

Media Kids

Een van de grote successen binnen het Lentse kinderwerk is het project Media Kids, een club waar kinderen tot twaalf jaar zelf een film, videoreportage, vlog of podcast maken. Je kunt de groep regelmatig tegenkomen: met microfoons in de aanslag en een grote camera op scherp. Inmiddels doen zo'n 25 kinderen mee. De wethouder wordt binnenkort geïnterviewd en één van de jongens maakt nu als



twaaalfjarige een documentaire over de geschiedenis van Nijmegen. “Hartstikke leuk en goed voor de talentontwikkeling en sociale verbinding. En het mooie is: kinderen krijgen zo letterlijk een stem.”

Inloopavonden

Elke vrijdag voor groep 6/7/8 in De Ster van 17.00-18.30 u

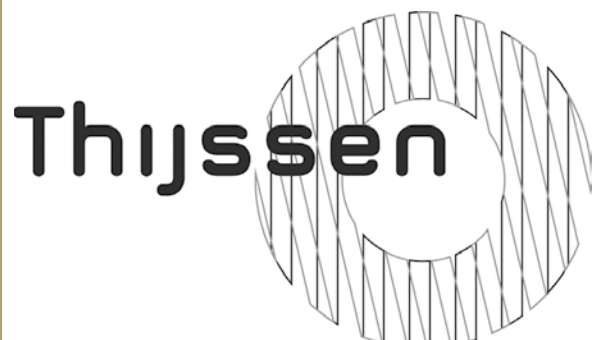
Project Mediakids

Contact via Bindkracht10, Menno van der Geugten

Je kunt Menno bereiken via

menno.vandergeugten@bindkracht10.nl of op 06 - 82 09 54 09

Welkom...
in de Wereld van



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl

Mensen helpen?

Zorg of hulp nodig?

Mensen ontmoeten?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

STIP NOORD
De Boog
Boerrigterplein 2
ma 15.00-18.00 uur
di 13.30-16.30 uur
do 9.30-12.30 uur

 **stip**

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord

School voor
intuïtieve
ontwikkeling

JE INTUÏTIE VERTELT JE ALLES WAT JE MOET WETEN

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

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

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

Apotheek in polikliniek CWZ Waalsprong

voor al uw medicijnen

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



Lentse Wolkjes

Een **ontspanningsmassage met warme olie** is zowel heerlijk genieten als gezond voor je lijf en geest. Gun jezelf of een ander deze ervaring. Voor meer info: www.ontspannenbijmomo.nl of bel/app naar 06-10502358. Ook met de Meedoenregeling mogelijk.
Van harte welkom!

Rust en balans; een moment echt voor jezelf; om stil te staan en te voelen. Ervaar dit met **qigong**; les op dinsdagavond en woensdagochtend (vanaf januari ook op maandagochtend). Individuele les/coaching op afspraak. Informatie of aanmelden: Joyce Deckers, 06-20604655.

Wil je **aktief zwanger** zijn? Dat kan ook in Lent. Kijk voor informatie op www.aktiefzwanger.nl. Ineke Dijkstra verzorgt deze lessen in De Ster op woensdagavond om 20.00 uur.

Vakkundig **Pianostemmen en Reparatie**. Ook voor een goede gebruikte piano of advies. **Jos Rensen, De goed gestemde pianostemmer**, www.rensenpianoservice.nl Vrouwe Udasingel 251, 06 23837559. Tarief € 85,- incl.

Welkom prachtige vrouw, met alles wat er in je leeft. Liefdevolle aandachtige aanraking is als voeding voor je lichaam en geest, hart en ziel. Ik help je om de taal van je lichaam weer te verstaan. Sijtje Princen, www.zachtekracht.nu, tel. 06 48856967.

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

het Gymlokaal

HET GYMLOKAAL IN LENT

Vergeet alles wat je weet van een reguliere sportschool. Het Gymlokaal is een sportboutique met een nieuwe verfrissende kijk op fitness. Wij bieden jou het volgende:

- *Persoonlijke* hoogwaardige trainingsprogramma's gemaakt door Lifestyle Coaches.
- Persoonlijke begeleiding gecombineerd met de nieuwste trainingstechnieken voor fitness *op maat* in 30 minuten.
- Zelfs als je denkt dat fitness niets voor jou is, willen wij graag je mening doen veranderen!

Sport nu met korting tot 40% op jouw lidmaatschap via bedrijfsfitness!



www.gymlokaal.com | info@gymlokaal.com |
024-2045002 | Griftdijk Noord 9B, 6663 AA Lent



"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



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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



LLTV

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

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

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl




Kan het ook anders?

Zorg en welzijn

Elleke. Een meisjesachtige naam. En meisjesachtig is ook de eerste indruk die ik van haar heb als ik aan kom lopen. Blond haar, een zachtroze trui, een aarzelende glimlach. Ook als we ons aan elkaar voorstellen blijft deze indruk hangen. Ze is goedlachs en haar ogen stralen. De lichtheid die ze uitstraalt past bij haar boodschap. Een boodschap die ze heeft beschreven in haar boek: *Het grote verwonderboek voor managers*. Vanwege dit boek zit ik nu met haar aan de koffie en kunt u over haar lezen in Lentse Lucht.

Elleke werkt bij de Nationale Politie. Daar is ze adviseur sociale innovatie. Als ik vraag wat dat precies inhoudt, zie ik aan haar blik en houding dat ze staat voor wat ze zegt en dat hier ook haar passie ligt. De meisjesachtige indruk verdwijnt naar de achtergrond. Ze vertelt: "In mijn boek is sociale innovatie als volgt omschreven:

Sociale innovatie: vanuit verwondering en nieuwsgierigheid ruimte creëren voor anders kijken, anders denken en anders doen, zodat het creatieve, wendbare en veerkrachtige potentieel van mensen en organisaties verder ontluikt en benut kan worden. Sociale innovatie is het stellen en onderzoeken van de vraag: 'Kan het ook anders?'

Ze gaat verder: "In organisaties is men vaak gewend om te werken naar de oplossing van een probleem. Van -1 naar 0 dus. Wat zo mooi zou zijn: als men het potentieel van de organisatie en de mensen in die organisatie ten volle zou benutten en dus zou werken van 0 naar 1. Maar hoe kom je tot zo'n andere ziens- en werkwijze?" Kort samengevat is Ellekes boek ingedeeld in 3 stukken waarin ze het volgende omschrijft:

Anders kijken

Van 'welk probleem zien we hier en hoe gaan we dat oplossen?' naar 'als alles mogelijk is, wat kunnen we dan nog meer zien?' Stel je open voor verwondering en nieuwsgierigheid.

Anders denken

Kritisch denken en grenzen stellen: Wat betekenen dingen die we altijd voor lief nemen eigenlijk concreet? Blijf jezelf vragen stellen. Creatief denken en zo de status quo overstijgen: nieuwe verbanden en mogelijkheden zien.

Anders doen

Gewoontes doorbreken of in elk geval bevragen. Waarom doen we dit zo? Kan het ook anders? Niet alleen erover praten maar ook echt doen. Met respect voor het bestaande. In plaats van praten over concepten als 'uit je comfortzone komen', je realiseren welke rol je vervult in de verandering



en hoe je je daarmee verhoudt tot de ander.

Dit is natuurlijk maar een heel klein stukje van het boek. Het is prachtig vormgegeven en leest makkelijk weg. Het is daardoor niet alleen geschreven voor managers, maar voor iedereen die zich wel eens afvraagt: kan het ook anders?

Elleke geeft aan dat het spannend en kwetsbaar voelde om haar boek te laten publiceren: "Het is toch een beetje je kindje." Toch blijft het niet bij één geesteskindje. Zo staan er al gastcolleges op de planning en zou ze graag een leergang ontwikkelen waarbij je letterlijk ergens in kunt stappen en je ergens anders heen kunt laten brengen. Door te onderzoeken 'Wie ben ik' / 'Hoe verhoud ik mij tot wat er gebeurt in de samenwerking of de verandering?' en door aan het eind te weten waar je voor staat en dit ook uit te dragen.

In haar boek schrijft Elleke dat ze soms een luis in de pels wordt genoemd, omdat ze zo veel vragen heeft. En dat mensen zo snel mogelijk van luizen af willen. Maar ik zou willen stellen dat ze eerder een sproetje is. Misschien wil je er eerst niet aan en probeer je het te maskeren. Uiteindelijk ga je de schoonheid ervan zien en ga je waarderen dat het er is.

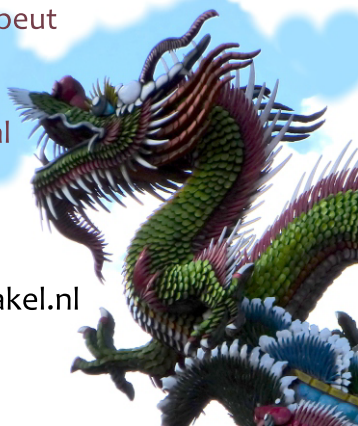
tekst en beeld Marion Zwart

Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief

maartenvanbakel.nl



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl

de oefentherapeut
CESAR-MENSENDIECK
Oefentherapie Cesar De Lint

In Thermion

Thermionpark 18 - 6663MM – Lent

024-3483329

info@cesartherapiedelint.nl

www.cesartherapiedelint.nl

Wij zijn naast reguliere Oefentherapie
Cesar gespecialiseerd in
(Kinder)Psychosomatische Oefentherapie
(Kinder)Slaapoefentherapie
Bekken(bodem)oefentherapie
Chronische Pijn
Mindfulness
Leefstijloefentherapie
Groepslessen

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en vanaf zomer 2022 in
De Boog

mmfysio

Fysiotherapie in Lent!

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



Sammy Tilburgs



Joris Botman



Kasper Vullings

Onze
Specialiteiten

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

**MAAK NU EEN
AFSPRAAK**

www.mmfysio.nl | info@mmfysio.nl
Griftdijk Noord 9B, 6663 AA Lent

024-3580779

Lents Allerlei



Regenboogvlaggen

Op 11 oktober ging in Lent massaal de regenboogvlag uit (meer dan driehonderd vlaggen, alleen in Lent!). Hele straten deden mee. Op deze dag vierten we jaarlijks dat je mag zijn wie je bent en dat je mag houden van wie je wilt. Voor velen vanzelfsprekend, maar voor velen ook (nog) niet. Wat een mooie verhalen heb ik gehoord: blijdschap bij het zien van zoveel vlaggen, zich veilig voelen bij zoveel solidariteit, zich gesteund voelen omdat de hele buurt vlagt, etcetera... De wijk met de meeste vlaggen: supertof! Bedankt, iedereen die een vlag heeft aangevraagd en heeft laat wapperen. Een klein gebaar, maar een groots effect!

- Elone Quartel, Gezondheidsmakelaar Tiel, Nijmegen Noord

Collecte Brandwondenstichting

Via deze weg zou ik alle collectanten en gulle Lentenaren willen bedanken voor een heel geslaagde collecteweek voor de Nederlandse Brandwondenstichting. Samen hebben we ruim €2000 opgehaald voor dit belangrijke goede doel. Dank!

- Floor, coördinator Brandwondenstichting Lent

Zing mee met Lents kamerkoor Sequentus!

Sequentus is een leuk jong koor (leeftijden 30-50jr) met uitdagend klassiek repertoire. We repeteren op donderdagavond in Geldershof (Lent) en borrelen bij Eten&Drinken. Ben je alt, bas of tenor, neem contact op via sequentus.nl



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

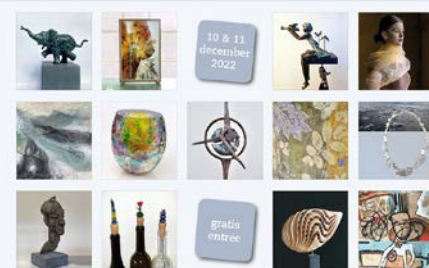
Ook zin om te sporten bij een gezellige (niet-commerciële) club? Wij hebben ruimte voor nieuwe leden op de vrijdagochtend! We sporten in De Spil, onder professionele leiding. Op vrijdagochtend ben je welkom van 9 tot 10 uur voor Total Body Training of van 10 tot 11 uur voor een les Pilates. De kosten? Je betaalt per half jaar €80. Kom een keer gratis meedoen! Meld je vooraf even aan via SportclubD-VOL@gmail.com

Programma Theaterkerk Bemmeler december

1 dec 2022, Film, *Sunflower*, 20:00 u.
2 dec 2022, TLC, *Mart Hillen - Mart & Movies*, 21:00 u.
8 dec 2022, Film, *A Hero*, 20:00 u.
10 dec 2022, Muziek, *Leif de leeuw - LdL-band plays Allman Brothers*, 20:30 u.
15 dec 2022, Film, *Operation Mincemeat*, 20:00 u.
17 dec 2022, Cabaret, *Grof Geschud - Broeden*, 20:30 u.
18 dec 2022, Kerstconcert (orgel en koor), *O magnum mysterium*, 15:00 u.
22 dec 2022, Film, *Elvis*, 20:00 u.
23 dec 2022, Kerstconcert, *SYA - A Bright Starry Night*, 20:30 u.
29 dec 2022, Film, *Elisabeth*, 20:00 u.
30 dec 2022, Popquiz, *Bemmelse Popquiz*, 20:30u

Zie voor alle actuele informatie: theaterkerk.nl/programma

Kunst Kasteel Bommel



De 7^e editie van 'Kunst Kasteel Bommel' vindt plaats op zaterdag 10 en zondag 11 december. De expositie is van 11.00 - 17.00 uur: opengesteld voor het publiek. 13 kunstenaars tonen hun nieuwste werken. Laat u verrassen door de verscheidenheid aan kunstwerken. Naast schilderijen, fotografie, eprints en sieraden tonen wij u beelden in diverse materialen en technieken, waaronder keramiek, glas, hout en brons.

FEESTELIJKE OPENING ZATERDAG 10 DECEMBER
Wij nodigen u van harte uit voor de feestelijke opening op zaterdagmiddag. Burgemeester Nelly Kalis opent de expositie, om 15.00 uur, met een welkomsttoespraak. Onder het genot van een drankje en hapje kunt u genieten van de kunst.

Kasteel de Kinkelenburg, Kinkelenburglaan 1, Bommel | kunstkasteelbommel.nl

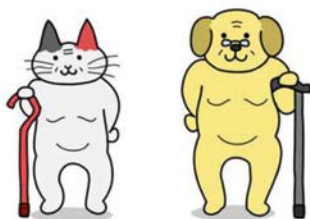
Noor Brandt (brons/neolith)	Marjo Wilttingh (ecoprint)
Fabricat/modest design (shadowbox)	Marianne Hoedemaekers (sieraad)
Gerreke van Veen (keramiek)	Gonny Beljaars (brons)
Affect Fotografie, Johan Michiels	Anton Wigman (flessenstop)
Eelko van Iersel (schilderij)	Will Schropp (hout)
Tanja T. (glas)	Mus (schilderij)
Geert Verstappen (brons)	kunstkasteelbommel.nl

Winter bij de Warmoes

De tuin gaat langzaam in rust, de laatste oogst komt van het land. Binnen wordt een groot deel van de oogst, net als vroeger, ingemaakt. De winkel biedt een keur aan jam, chutney, siroop en gele. Daarnaast ook wat meer exclusieve producten zoals kweemosterd, geconfijte okkernoot, kappertjes van Oost-Indische kers, zaaddoosjes. In de winter is het gezellige tuincafé open op vrijdag, zaterdag en zondag van 10-17u. Ook in januari en februari 2023. Op de andere dagen kan het café worden afgehuurd voor zowel zakelijke als privébijeenkomsten zoals een kerstborrel, familielunch of verjaardagsfeestje. Boven het café is een grote vergaderruimte die alle dagen gehuurd kan worden. Het gebruik van de ruimte kan worden uitgebreid met een lunch van verse producten van het land of met een borrel naderhand in het café.

Activiteit in december: Kerstpakket samenstellen voor vrienden en familie. Dat kan op 16, 17, 18, 23 en 24 december. Kom een verrassend pakket samenstellen van onze onbespoten biologische inmaakproducten! Er is een feestelijke inpaktafel en er zijn ook borrelpakketjes te koop. Data van andere workshops en lezingen volgen. Hou de website www.dewarmoes.nl in de gaten. Daar vind je ook meer informatie over de verhuur van ruimten.

Laat ze nakijken



In oktober besteden we extra aandacht aan de gezondheid van oudere katten en honden.

Maak een afspraak voor een senior check-up.



www.dierenklinieklent.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

duqaat
moderne boekhouders



☎ 024 234 01 02

✉ info@duqaat.nl

www.duqaat.nl

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

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

**Zo kun jij weer de ouder zijn die je wil zijn,
*in contact met je kind!***



Anke Zegers

jezelfgeheelinbeeld.nl

Eerst telefonisch
kennismaken?

06 19 21 43 45



Jezelf
GEHEEL IN BEELD



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Leon Pennings
Annemieke de Grood**

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

www.tandarts-villawesthof.nl



*Iemand zoals
de buurvrouw
van weleer, die
je met raad en
daad bijstaat*

Het belang van elkaar steunen

Zorg en welzijn

Een gezin. Een wens van velen en als het lukt vaak ook een prachtige ervaring. Maar iedereen weet dat je in het leven tegen onverwachte dingen aan kunt lopen. En dat het ouderschap soms meer van je vraagt dan je op dat moment kunt geven. Als je wel wat steun kunt gebruiken als overbelast gezin, is er Buurtgezinnen. Vandaag zit ik om de tafel met Neeltje Pierik, coördinator voor Buurtgezinnen Nijmegen, om het met haar erover te hebben waarom deze organisatie zo belangrijk is.

Neeltje vertelt: “In 2015 werkte Leontine Bibo als orthopedagoog en was ze crisispleegouder. Het viel haar op dat, als er eerder steun was geweest voor de gezinnen waar de kinderen uit afkomstig waren, die crisisopvang misschien helemaal niet nodig was geweest. Iemand zoals de buurvrouw van weleer, die er gewoon is en je met raad en daad bijstaat. Zij heeft toen Buurtgezinnen opgericht, om gezinnen die steun nodig hebben en gezinnen die willen steunen aan elkaar te koppelen.”

Sinds 2020 is Buurtgezinnen ook te vinden in de regio Nijmegen. Twee vrouwen, Neeltje Pierik en Jiske Broers, werken hier samen om Buurtgezinnen meer bekendheid te geven en gezinnen aan elkaar te koppelen. Als je je aanmeldt bij Buurtgezinnen, is een van deze dames je contactpersoon: Als gevolg daarvan komt er altijd een snelle reactie, de lijntjes zijn kort. Dit wordt door veel gezinnen als zeer positief ervaren. Voor ons Lentenaren zal Neeltje meestal de contactpersoon zijn.

Neeltje vertelt dat zowel de vraag als het aanbod uiteenlopen. Het is altijd maatwerk. De vraag kan verschillen van een middag spelen in de week of een kind meenemen naar zwemles of bijvoorbeeld

een klankbord kunnen zijn voor alleenstaande ouders of ouders die (tijdelijk) minder belastbaar zijn. Het aanbod kan een gezin zijn dat eens per week plek heeft voor een kind extra aan tafel, of een ouder iemand zonder kleinkinderen die graag een grootouderrol op zich wil nemen. Er is van alles mogelijk, maar, benadrukt Neeltje: “Het is praktische steun, geen hulpverlening.”

Ze gaat niet over één nacht ijs met het koppelen van gezinnen (zie voor de volledige werkwijze de website). De gezinnen gaan bij elkaar langs en na deze twee afspraken evalueert Neeltje met beide afzonderlijk of de klik er is. Als dit voor beide kanten het geval is, volgt een gezamenlijk gesprek waarin afspraken worden gemaakt, zodat iedereen weet waar hij of zij aan toe is. De eerste twee jaar van de koppeling blijft Neeltje betrokken bij de koppeling, met regelmatig een evaluatiemoment en, als het nodig is, tussentijdse begeleiding.

Mocht je na dit alles ervaringen van andere gezinnen willen lezen of je willen aanmelden, kijk dan eens op www.buurtgezinnen.nl

In Lent is Neeltje op zoek naar een steungezin dat elke woensdagmiddag plek heeft voor twee meisjes in de basisschoolleeftijd. Een plek waar de meisjes lekker kunnen spelen. De moeder van het vraaggezin heeft een burn-out en het is fijn dat beide ouders even wat ademruimte krijgen. Wil je dit gezin graag helpen? Neem contact op met Neeltje Pierik via 06-28444689 of neeltje@buurtgezinnen.nl

tekst en beeld Marion Zwart

CAFÉ - LOUNGE - TERRAS
ZAAL(HUUR) - BORREL(S)
HAPJES - GEZELLIGHEID



**COME FOR THE VIEW
STAY FOR THE VIBE**

WAALZICHT

OOSTERHOUTSEDIJK 21 | VEUR LENT | 06 57 34 55 80
WWW.CAFEWAALZICHT.NL



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769

SK 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

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

Met stickers in de hand zoeken naar 'kletsplekken'



Kathelijn van Boekel



Nicole Cobussen



Juliëtte Driessen



Wendy Marechal



Elone Quartel



Paul Reuling



Zorg en welzijn

Een tiental foto's liggen uitgespreid op tafel. Een kleurrijk klimrek, twee handen die elkaar vinden en wuivend gras langs de waterkant. Idyllische plaatjes die al snel hun plek krijgen op het grote witte vel papier. Ze staan voor ontmoeten, verbinden en ruimte.

Het zijn zogeheten kernwoorden die genoemd worden tijdens de startbijeenkomst van het project 'Ruimte voor jongeren' in de openbare ruimte in Nijmegen Noord, begin oktober georganiseerd door ontwerp- en adviesbureau OBB en de gemeente Nijmegen. Doel: in beeld brengen welke voorzieningen er al zijn voor de jongeren in Nijmegen-Noord, onderzoeken of deze functioneren en te weten komen wat de wensen zijn van de jongeren zelf én van andere bewoners. En dat is nodig, aldus de gemeente.

Uit de meest recente stads- en wijkmonitor blijkt dat overlast van jongeren in Lent en Oosterhout is toegenomen, dat de voorzieningen in de openbare ruimte voor jongeren achterblijven en dat bewoners én jongeren daar last van ervaren. Binnen nu en een paar jaar zijn er ruim drieduizend kinderen in Noord in de puberleeftijd. "Jongeren horen erbij, ze wonen in de wijk, maken deel uit van de gemeenschap," zegt Elske, projectmanager bij OBB.

Het adviesbureau onderscheidt verschillende soorten ontmoetingsplekken voor jongeren: 'kiss & greet' (groet)plekken, 'what's up' (klets)plekken, 'stay around' plekken (bijvoorbeeld een tafeltennistafel), 'playgrounds' (zoals sportplekken) en 'no problem' plekken waar jongeren elkaar ook later op de avond kunnen ontmoeten zonder dat bewoners daar veel last van hebben. Een deel van de plekken regelt zichzelf; denk aan de omgeving van de

school. Maar soms is extra inrichting nodig. Zeker voor deze groeiende groep jongeren.

Met dit in het achterhoofd buigt de groep aanwezigen zich over enkele kaarten van Nijmegen Noord. In de hand kleine rode en groene stickertjes. Al snel staan er meerdere rode stipjes langs de waterkant van de Oosterhoutse Plas. Een 'no-go area', want té dicht op de huizen. Langs de diverse fietsroutes, vooral van en naar de middelbare scholen, worden 'kletsplekken' aangegeven.

Wijkagent Pim steunt het plan om meer ontmoetingsplekken te creëren. "Maar het zou mooi zijn als mensen zelf een stap durven te zetten. Spreek eens een jongere aan, maak gewoon een praatje, leer elkaar kennen. Dat zou al een hoop frustratie schelen, denk ik."

tekst Sanne van den Biesheuvel (in opdracht van Regisseur Sociaal Juliëtte Driessen)
beeld Bindkracht 10

Van de Jeugdredactie

Dat het met kinderen en jongeren lang niet altijd zo goed gaat, kunnen we steeds vaker horen en lezen. De coronacrisis heeft daar ongetwijfeld een steentje aan bijgedragen, maar ook de sociale media, drukte op school en bijvoorbeeld problemen thuis kunnen leiden tot stress, angst of depressieve gevoelens. Het meest recente nieuws? Meer dan de helft van de jeugd maakt zich zorgen over geld. Een behoorlijk aandeel. Wat kunnen we doen om elkaar te helpen bij problemen? Onze Puck, Rosalie en Lise gingen op pad en interviewden schoolpedagoog Ceciel Fransen. Boaz bracht een bezoekje aan de jongereninloop op woensdagmiddag én geeft net als Noa tips van kind tot volwassene. Superhandig! Guusje brengt het sterk in beeld, zoveel aan je hoofd hebben, maakt .. hartstikke verward. Wat streven we eigenlijk na met elkaar?

tekst Marloes Müller

Wat kun je doen als je kind stress heeft?

- Vraag aan je kind wat hij of zij fijn vindt. Wil je kind met rust gelaten worden of juist dat je samen een spelletje doet of lekker even televisiekijken of een rondje lopen buiten.
- Misschien wil je kind wel geholpen worden met huiswerk maken of leren.
- Blijf vooral rustig en geduldig anders word je kind nog meer gestrest.

tekst Noa

Tips voor volwassenen

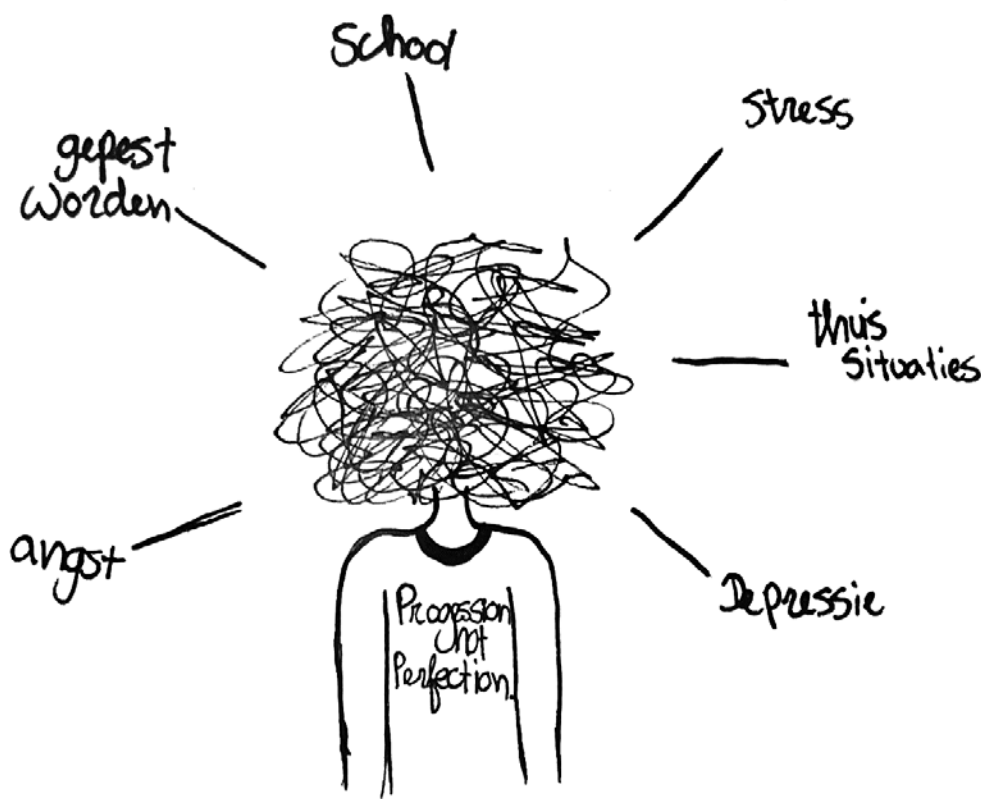
Bij boosheid

Laat het kind een tijdje met rust en probeer er daarna rustig met ze over te praten. Vaak slaan ouders stap 1 over. Dat is geen goed idee want dan worden kinderen uiteindelijk alleen maar bozer.

Bij gedeprimeerdheid

Doe je de stappen andersom. Relax ook samen en praat als het kind het fijn vindt.

tekst Boaz



illustratie Guusje

Jongereninloop

Ik ben laatst bij de jongereninloop geweest. Best leuk daar, er zijn een heleboel dingen die je er kunt doen!

Neem bijvoorbeeld:

- je kunt er pingpongen (op een tafel, niet op een scherm)
- je kunt er games spelen
- je kunt er poolen

En nog veeel meer!

Zelf vond ik het pingpongen het leukst en het was gezellig met mijn vriend Noa die ook even langskwam.



Voor kinderen in groep 7 en 8, ga snel naar de Queenstraat 37B1 in de Ster en speel tot je niet meer puff hebt!. Je kan gewoon binnenlopen, je hoeft je niet aan te melden. Doe!!

(Opmerking – het is alleen op woensdag van 2 tot 4 uur – hou daar rekening mee)

tekst en illustratie Boaz

Interview Ceciel Fransen Schoolpedagoog op basisschool Het Talent

Wat doe je voor werk?

Ik help kinderen die thuis of op school problemen hebben of iets niet fijn vinden zoals gepest worden, ouders die gaan scheiden, een verhuizing of mishandeld zijn.

Wat doe je dan?

Daar ga ik mee tekenen, wandelen, een spelletje spelen of praten en met oudere kinderen ga ik dan bijvoorbeeld naar een koffientje.

Hoe lang doe je dit werk al?

Ik doe dit werk al 17 jaar op het Talent en heb daarvoor ergens anders gewerkt. In totaal doe ik dit werk nu al 20 jaar.

Wil je wat vertellen over jezelf?

Ik ben getrouwd en woon in de Ooipolder. Ik werk ook als lerares op de HAN.

Wil je een voorbeeld geven van een probleem?

Er was iemand die ging verhuizen van Arnhem naar Lent, dat vond hij heel lastig omdat hij het daar heel erg naar zijn zin had, en hij niemand kende hier. Hij gaf hier zijn leven een 4 en in Arnhem zijn leven een 8. Ik heb hem daar toen bij geholpen, en hij heeft nu hier ook een 8.

Help je ook mensen buiten school?

Ja ik help ook mensen buiten school dan ga ik bijvoorbeeld met jongeren naar een koffientje en daar het er over hebben. Maar dan ga ik geen spelletjes ofzo doen.

tekst Puck, Rosalie en Lise • beeld Puck





CLUBSPORT.NL



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

**Drukwerkspecialist
in klein en groot
formaat**



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

Mieke Stapelkamp 

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

De combinatie van Oost en West

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



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

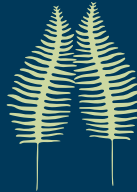
Samen jezelf leren kennen

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

*"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

Landbouwtransitie

Open
Lucht

Het is bijna overal doorgedrongen, dat we op de manier waarop momenteel voedsel geproduceerd wordt niet verder kunnen. De aarde raakt uitgeput en het klimaat verslechtert alsmaar. Als we zo doorgaan komt ons welzijn ernstig in gevaar. Op andere plekken op aarde is dit al het geval: overstromingen, droogte en hongersnood zijn er realiteit. We kunnen niet verder op de ingeslagen weg. Gelukkig ontstaan er op allerlei plekken initiatieven om het radicaal anders aan te pakken. In dit welzijns-themanummer van Lentse Lucht komen enkele van deze initiatieven uit onze eigen regio aan bod. In de eerste plaats aandacht voor voedselbossen. In 2010 kocht Nijmegenaar Wouter van Eck een maisakker nabij Groesbeek en transformeerde deze tot een voedselbos met de naam Ketelbroek. Een voedselbos is letterlijk een eetbaar bos, waarbij landbouw en cultuur gecombineerd worden. Ingrepens zoals snoeien, bemesten met kunstmest of het gebruik van pesticiden zijn overbodig. Een voedselbos heeft een hogere opbrengst dan een maisakker. Sterrenrestaurant De Nieuwe Winkel uit Nijmegen is vaste klant.

Een tweede veelbelovend initiatief is Bodemzicht, te vinden in Malden aan Jacobsweg 13. Het koppel Anne van Leeuwen en Ricardo Cano Matea produceert hier voedsel op vijf hectare landbouwgrond. Het principe waar ze van uit gaan is regeneratieve landbouw. De grond wordt niet bewerkt, omdat dit het bodemleven te veel zou verstoren en er veel vocht verloren zou gaan. Uitgangspunt is dat er meer aan de bodem teruggegeven

wordt dan er wordt afgehaald. Ook hier zijn kunstmest en pesticiden uit den boze. Een derde initiatief, dichterbij huis, kreeg vorige maand zijn beslag. Het concept Herenboe-

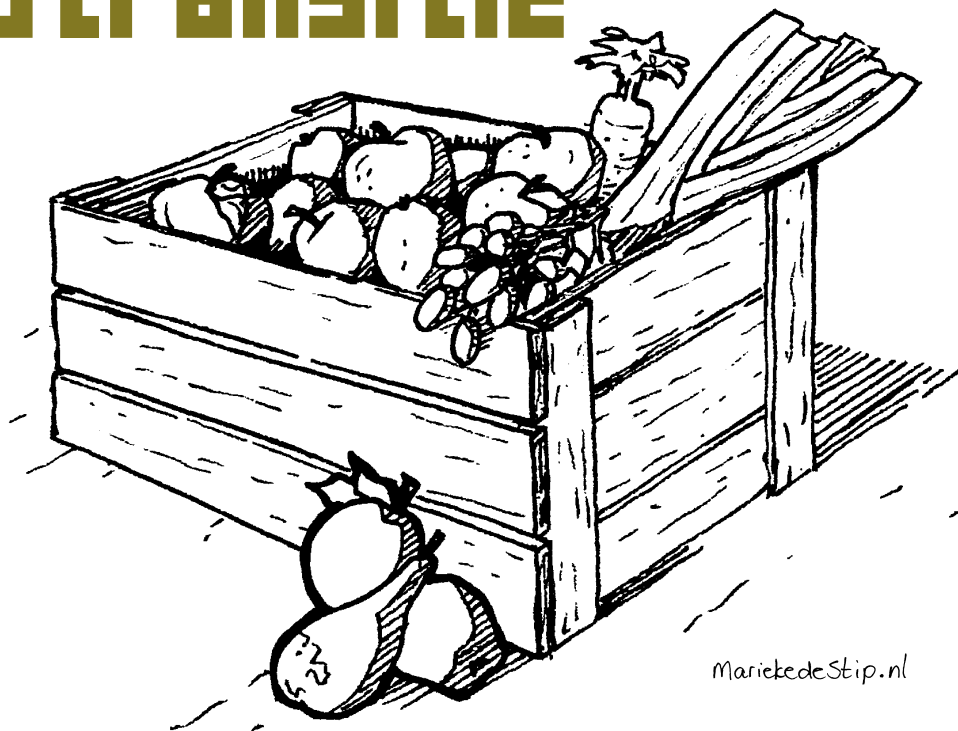
Tot slot nog twee andere groene initiatieven uit de buurt. Op Doornik Natuurakkers in Bemmelen wordt door Louis Dolmans biologisch-dynamische voedselproductie

gecombineerd met vogelbescherming. Het behalen van natuurdoelen, natuurbeleving en agrarische activiteiten gaan er hand in hand. Als laatste is er

Casa Foresta in Ressen. Elstenaar Edwin Flores is de oprichter en eigenaar. Hij organiseert workshops over wildplukken en schreef er een aantal boeken over. Op zijn landje aan Laantje 6 in Ressen zijn fruit- en notenbomen, groenten en kruiden te vinden. Ook worden er bijen en varkens gehouden. Bij iedere transitie zijn pioniers nodig. Bovengenoemde mensen namen het risico om met iets geheel nieuws te beginnen en hun schepen achter zich te verbranden. Zij hebben gemeen dat ze een afkeer ontwikkelden van de gangbare landbouw en iets nieuws in gang hebben gezet, met als doel de wereld te verbeteren.

Er wordt natuurinclusief geboerd, waarbij bodemkwaliteit en landschap er significant op vooruit gaan

ren, ooit bedacht door Geert van der Veer uit Bontel, gaat van start in Park Lingezegen nabij het Vierdaagsebos en boerderij de Bredelaar. Het principe is dat burgers lid kunnen worden en actief bij de oprichting en het beleid worden betrokken. Men betaalt een eenmalige inleg van €2000 en een wekelijkse contributie van €10 per persoon. In ruil daarvoor krijgen de leden elke week een pakket met groenten, aardappelen, fruit, eieren en als men wil ook vlees. Herenboeren werkt zo duurzaam mogelijk. Er wordt natuurinclusief geboerd, waarbij bodemkwaliteit en landschap er significant op vooruit gaan.



mariekedestip.nl

Henk Schers

In beeld

Op 13 oktober jl. hield Lentse huisarts Henk Schers (57) zijn inaugurele rede. Net als zijn illustere voorgangers Frans Huygen en Wil van den Bosch werd hij benoemd tot hoogleraar aan het Radboudumc. Lentse Lucht sprak met hem.

Wat houdt de leerstoel in?

“De officiële naam van de leerstoel is ‘Regionale netwerkvorming vanuit de huisartsgeneeskunde’. Sinds ik hier werk doe ik al onderzoek. In 2004 promoveerde ik op een proefschrift met als titel ‘Continuïteit in de zorg’. Daarna hield ik me onder andere nog bezig met ouderenzorg, palliatieve zorg en oncologie, waarbij ik altijd samenwerk met collega’s uit het ziekenhuis. Het gaat bij al mijn onderzoek, en dat geldt ook voor deze leerstoel, steeds om de vraag hoe we het voor elkaar krijgen de gezondheidszorg zo goed mogelijk in te richten. Zeker bij patiënten met meerdere problemen zijn verschillende disciplines actief die goed moeten samenwerken.”

Levert het onderzoek ook iets op voor de huisartsenpraktijk?

“De verbinding tussen de eerstelijns-, tweedelijns- en derdelijnszorg wordt steeds duidelijker. De partijen zoals bijvoorbeeld huisartsen en ziekenhuizen zijn steeds meer naar elkaar toe gegroeid. Het gaat met kleine stapjes, maar ik zeg altijd: dan blijft er ook nog wat te lopen over. Naast het medisch domein hebben we als huisarts ook vaak te maken met het sociale en gemeentelijke domein, waarbij wijkteams, schuldhulpverleners en mensen die zich bezighouden met bijvoorbeeld huisvesting en financiën hun werk ook op elkaar moeten afstemmen. Doordat veel disciplines in Thermion zijn gehuisvest loopt de samenwerking hier relatief soepel.”



Als huisarts merk ik elke dag waar onderzoek goed voor is

Wat zijn de voordelen van het hoogleraarschap?

“Door mijn hoogleraarschap gaan er nieuwe deuren voor me open, en ofschoon ikzelf natuurlijk weinig veranderd ben, kijken mensen wel anders naar me. En ik kan meer middelen binnenhalen om onderzoek te doen. Daardoor ben ik in staat meer promovendi en senioronderzoekers aan te stellen waardoor er meer zinvol onderzoek kan plaatsvinden. De combinatie van huisarts en hoogleraar op fifty-fifty basis vind ik ideaal. Graag wil ik deze combinatie blijven voortzetten. Als huisarts merk ik elke dag waar onderzoek goed voor is.”

Zie jij de huisartsgeneeskunde veranderen?

“Veel blijft natuurlijk hetzelfde, maar er verschijnen steeds meer mensen op het spreekuur met balansproblemen. In deze tijd is het vaak moeilijk om de balans tussen privé en werk goed te houden.

Veel mensen worstelen daarmee. Privé willen mensen vaak te veel: sporten, met een vriendenclub op vakantie, clubje hier, clubje daar. Dit allemaal naast de normale gezinstaken. Bovendien staan mensen nooit meer uit omdat ze voortdurend online zijn. In Lent wonen relatief veel jonge gezinnen die korter of langer geleden naar hier verhuisd zijn, en deze leeftijdsgroep heeft daar het meeste last van. Nog niet zo heel lang geleden was dit probleem er veel minder. Daarnaast besteden we in de huisartsenpraktijk steeds meer aandacht aan preventie. Zo proberen we mensen bewust te maken van het belang van een gezonde leefstijl. Als mensen goed voor zichzelf zorgen blijven ze langer gezond, worden ze minder snel ziek, en dat scheelt weer voor verpleegkundige en huisarts, twee beroepsgroepen waar grote tekorten aan personeel dreigen.”

tekst Joop Koopman • beeld Paul Breuker