



Kerst in de Lentse Lucht

Ting Forest: dromen en doen

Sabotage op de dijk

Kunst of kitsch?



Aan Lentse Lucht werken mee



Hans Dekker



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Paul Reuling



Lenny Rijken



Brigitte Rutten



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Gabi Verzuu



Marion Zwart



Praktijk Grondsteen Verlies- en rouwbegeleiding

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

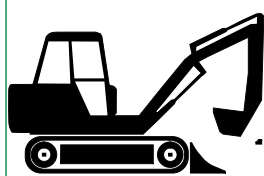
Paulo Kessler

Baumgartenstraat 31 6663 LH Lent

0642859318 | 0243550562

praktijkgrondsteen.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

Twée uitersten

Uit de lucht

“Wat zijn jouw wensen voor het nieuwe jaar?” “Euh, heb ik niet. Ik doe niet aan wensen.” “En als je dan toch iets moet wensen, wat zou dat dan zijn?” Pffff... we zullen er allemaal weer mee te maken krijgen. Ik doe er niet meer aan mee. Het is namelijk kiezen tussen twee uitersten.

Twée jaar geleden namen Suzanne Herder en Jolanda Hoefnagel het initiatief om een ontmoetingsplek te creëren, een groene plek midden in Lent. Door hun gezamenlijke liefde voor de natuur bleef het niet bij een wens en werd de ontmoetingsplek aan het Notenlaantje dit jaar een feit. Het initiatief van Suzanne en Jolanda is een mooi voorbeeld van datgene waar onze columnist Paul Reuling in gelooft: de kracht van mensen en dat we samen meer voor elkaar krijgen.

Natuurlijk staan er in deze kersteditie weer mooie kerstverhalen. Als u wilt weten waarom Jozef en Maria noodgedwongen in een stalletje terecht kwamen, dan mag u het artikel van Hannes niet missen. U krijgt er gratis alle covid-basisregels nog een keer bij en de gelegenheid deze met Kerstmis vooral nog eens flink te gaan oefenen. In een ander kerstverhaal komt Angela tot een ontdekking. Op kerstavond gebeurt er iets waar velen van ons nooit van hebben gehoord, maar dat Sally, de hoofdpersoon in het verhaal, toch echt heeft meegemaakt.

Dat er veel te wensen overblijft, blijkt uit de oproep van onze wijkraad. Zij zijn dringend op zoek naar vrijwilligers die het huidige bestuur komen versterken. In plaats van te blijven hangen in wensen is dit een uitgelezen kans om gewoon te doen. Ga eens praten met het bestuur en zet uw wensen om in daden. Dat dit nodig is blijkt wel uit het artikel ‘Verkeer’. De situatie rondom het hek op de dijk bij Sprok begint een hoofdpijndossier te worden.

Alle medewerkers van de Lentse Lucht wensen u prettige kerstdagen en een gelukkig 2022 toe!



Wilt u rustig kunnen wandelen op onze prachtige dijk zonder de auto's en motoren drukkend in uw rug te hebben? Dan is plaats nemen in de wijkraad een mooie eerste stap.

Terug naar het kiezen tussen twee uitersten en de reden waarom ik niet aan wensen doe. In de basis komt je wens altijd neer op kiezen tussen twee extremen. Deze zijn altijd terug te herleiden naar de basisbehoeften 'veiligheid' óf 'vrijheid'. Probeer het zelf maar eens met een wens. De conclusie van kiezen tussen uitersten: je kunt niet kiezen. De keuze voor het een leidt altijd tot het doen van concessies aan het ander. Wil je meer gaan bewegen? Dat kost tijd en dus een deel van je vrijheid.

Als ik dan toch een wens moet uitspreken? Stop met wensen en ga gewoon doen, zoals Suzanne en Jolanda. En in de tussentijd: blijf gezond en kijk een beetje naar elkaar om.

tekst Henry Jansen • 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.

Opgzegtermijn: 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: 4.300 exemplaren.

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 11
jan. 2022



Eindelijk is het zover! Ook Lent heeft een Tiny Forest

Natuur in Lent

Het was een lang traject, maar Tiny Forest 'De Tover-tuin' is een feit. Al ruim twee jaar geleden namen natuurliefhebbers en buurtbewoners Suzanne Herder en Jolanda Hoefnagel het initiatief voor dit kleine educatieve natuurbosje. Een extra groene plek midden in Lent. Een plek voor allerlei insecten, kleine zoogdieren en vogels. Maar ook voor ons!

Een Tiny Forest is letterlijk vertaald een 'klein bosje' en is ongeveer zo groot als twee tennisbanen. Het bestaat voor honderd procent uit inheemse planten en bomen en biedt onderdak aan allerlei insecten, kleine zoogdieren en vogels. Een Tiny Forest zorgt ook voor verkoeling op warme dagen, en vangt water op bij zware regenval. Daarnaast is het een ontmoetingsplek voor jong en oud én een buitenleslokaal!

Supertrots

Dat we nu zo'n mooie groene ontmoetingsplek aan het Notenlaantje hebben, is te danken aan initiatiefnemers Jolanda Hoefnagel en Suzanne Herder. Zij vonden elkaar in hun geza-

menlijke liefde voor de natuur. Beiden zijn supertrots. Suzanne: "Fantastisch dat het minibosje na dik twee jaar overleggen en plannen nu een feit is." Jolanda: "Woensdag 24 november beleefden we een prachtige dag. Samen met wethouder Velthuis plantten we officieel het eerste boompje. Maar het meeste werk is verzet door de leerlingen van Unit Bruin van basisschool Het Talent." Suzanne vult aan: "En in de middag kregen we ook nog hulp van buurtbewoners, vooral kinderen. In totaal zijn er wel 650 boompjes geplant!"

*In totaal zijn er wel
650 boompjes geplant!*

Natuur dichtbij

De totstandkoming van het bosje was niet mogelijk geweest zonder

de inzet en hulp van de gemeente en van Linda Ijmker van IVN Natuureducatie. "Door verstedelijking, digitalisering en ons drukke bestaan is de kloof tussen mens en natuur groter dan ooit. IVN wil dat elke buurt zijn eigen Tiny Forest krijgt, zo komt de natuur in steden steeds dichterbij. Dit is het derde bosje dat we samen met bewoners in de gemeente Nijmegen realiseren. In Nederland zijn er nu al zo'n tweehonderd van dit soort bosjes, dus we gaan de goede kant op," zegt een tevreden Linda.



Samen optrekken

Het leuke aan een Tiny Forest is, dat je altijd samen met buurtbewoners optrekt. Suzanne: “Door ook scholen erbij te betrekken wordt het echt een gemeenschappelijk project.” De leerlingen hebben straks een belangrijke rol in het Tiny Forest. Linda: “Ze worden boswachter van hun eigen bos. Ze zorgen deels voor het beheer van het bos, onderzoeken wat er allemaal in het bos leeft en groeit of vertellen anderen over het bos.” Ook krijgen ze straks les in het bos. “Naast Het Talent sluit ook basisschool De Verwondering aan.”

Niets doen-beheer

IVN blijft aangehaakt, maar het is wel de bedoeling dat de buurt voor het bosje gaat zorgen. “Dat zal niet veel werk zijn,” licht Jolanda toe. “Een Tiny Forest heeft weinig beheer nodig. De gemeente noemt het zelfs ‘niets doen-beheer’. Je volgt de ontwikkeling en grijpt pas in wanneer dat echt nodig is. Zo kan de natuur ongestoord groeien en bloeien en hebben we over een paar jaar een groene long erbij!”

Wil je ook meehelpen?

Neem dan contact op via jolandaaaa@gmail.com. Meer weten?

Zie: Tiny Forest Lent op LentseLucht.nl en <https://www.ivn.nl>

tekst Karin Veenendaal

beeld Linda Ijmker en Jan Willem de Venster (rechtsonder)



het Gymlokaal

HET GYMLOKAAL IN LENT

Vergeet alles wat je weet van een reguliere sportschool.

Het Gymlokaal is een sport boutique 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.
- State of the art fitnessapparatuur van EGYM.
- Zelfs als je denkt dat fitness niets voor jou is, willen wij graag je mening doen veranderen!

Actie! De eerste 50 leden betalen geen inschrijfgeld t.w.v €89,50

PLAN NU EEN PROEFLES

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

024-2045002



"uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



Neem de tijd

De huisarts

Het gezegde luidt: "De tijd heelt alle wonden" en Hans Dorrestijn voegde daar aan toe "...maar slaat er nog veel meer". Zelf ben ik minder cynisch over de tijd, maar het lukt me na vijftig jaar - zo oud ben ik kennelijk - nog steeds niet om er een vinger achter te krijgen.

Naar het verleden kijken lukt nog vrij aardig. Kijk omhoog en je ziet de zon zoals die acht minuten geleden was. Kijk 's nachts naar de sterrenhemel en je staart veel verder terug in de tijd. De helderste ster van de Grote Beer (derde ster van links in het steelpannetje) staat meer dan tachtig lichtjaren ver weg. En dat is dan dichtbij, in termen van het heelal. Het is prachtig, maar eigenlijk niet te vatten. Kijken en reizen naar de toekomst is een ander verhaal. Hoewel het volgens Einstein

in principe mogelijk moet zijn, kleven er veel praktische bezwaren aan. De raket die sneller dan het licht voortbeweegt is kostbaar en energieslurpend. En wil ik dat wel, zien wat de toekomst brengt?

Af en toe bewust zijn van het tempo waarin we leven doet zeker goed

Daarom besteed ik mijn energie liever om de tijd van het nú te vangen en te koesteren. Maar steeds als ik denk dat ik hem heb, is de tijd weer een seconde verder. Soms blijkt die seconde een minuut te zijn, of een uur. En andere keren is een uur, een dag, of een hele vakantie voorbij in luttele seconden.

Nu we aan het einde zijn van het jaar - dit nummer leest u als het goed is rond de kerst - probeer ik vooral te vertragen. 'Vertragen' is makkelijker gezegd dan gedaan, maar verder niks om handen hebben, een

kerstboom met lampjes, en een goed glas kan helpen. Samen vertragen is ook erg prettig, bijvoorbeeld met een spel monopoly of slenterend langs de Waal. Hoe dan ook, je af en toe bewust zijn van het tempo waarin we leven doet zeker goed. Namens alle collega's in Thermion wens

ik u trage en rustige feestdagen en hoop ik dat u met rust en vertrouwen terug én vooruit zult kijken met de jaarwisseling.

tekst Floris van de Laar
illustratie Janneke Jansen



We zoeken een Redactievoorzitter

Ons maandblad voor en door Lent drijft op de inzet van vele vrijwilligers. In een groeiend Lent zoeken we een enthousiaste, ervaren voorzitter die samen met een leuke en gedreven groep mensen de organisatie van de redactie en dus het maandblad verder wil ontwikkelen.

Heb je inzicht in en gevoel voor groepsprocessen? Is een heldere vergaderstructuur helemaal jouw ding? Ben je betrokken bij Lent?

De redactie van Lentse Lucht is op zoek naar versterking!

Als redactievoorzitter stel je samen met de secretaris de agenda op en zorg je ervoor dat het vergaderproces wordt bewaakt, dat besluiten worden genomen en afspraken worden nagekomen. We komen als redactie maandelijks samen, tien keer per jaar.

Geïnteresseerd in deze functie?

Wil je graag meer weten? We kijken uit naar je reactie! Die kun je richten aan redactie@lentselucht.nl.





OPENINGSTIJDEN:

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

Jansen

EST. 1966

totaal wonen

**ELKE
DAG
OPEN!**

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

Zwanger en opzoek naar verloskundige zorg waarbij:

- 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 pretecho krijgt?

Neem dan contact met ons op!



erloskundigenpraktijk Partus

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

Afval tijdens de feestdagen?

Ook dit kan je makkelijk scheiden!

Twijfel je welk afval waar hoort?
Check de afvalwegwijzer in de Dar app. Vul het product in en zie direct waar het bij hoort. Makkelijk toch?

Download ook de Dar app
Voor de afvalwegwijzer en weet precies wanneer wij in 2022 jouw afval ophalen.








Lege flessen



Kerstboom en takken



PLASTIC



Waxinelichtjes



GFT-afval



Etensresten

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





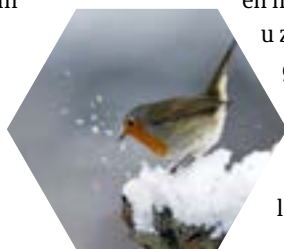



Fijne feestdagen!

Lentgenoten

Doel Stichting Wijkraad Lent

Op 13 april 1994 is Stichting Dorpsraad Lent opgericht; op 7 april 2008 is haar naam gewijzigd in Stichting Wijkraad Lent. Volgens de statuten is haar doel onder meer: "het instandhouden en bevorderen van het leefklimaat ten behoeve van de bewoners van Lent en het zoveel mogelijk behouden, herstellen en beheren van de ecologische, landschappelijke en cultuurhistorische waarden van dit gebied". Wij zetten ons, als vrijwilligersorganisatie, in voor een veilig, groen, gezond, sociaal en leefbaar Lent.



Samenwerking met instanties

Om dit doel te bereiken heeft de wijkraad veelvuldig contact en overleg met verschillende overheidsorganen, zoals de gemeente, provincie en Rijkswaterstaat. Ook werken wij graag samen met andere wijkraden en maken wij deel uit van de 'Gezamenlijke Werkgroep Burgerparticipatie Nijmegen', waarbij zich al achttien bewonersorganisaties van Nijmegen hebben aangesloten. Hiermee willen wij de inspraak van Lentenaren bij de gemeente bevorderen.

Wie zijn Wijkraad Lent? Wie komt ons helpen?

Momenteel bestaat het dagelijks bestuur van de wijkraad uit twee personen: een penningmeester en een secretaris/voorzitter. Daarnaast hebben wij een vaste notulist en een aantal personen die deel uitmaken van werkgroepen, zoals Verkeer, Luchtkwaliteit, Geluid en Groene Hart Lent. Ook zijn wij verbonden met klankbordgroepen, zoals Stadseiland Veur Lent/Hoge Bongerd. Al deze mensen zijn vrijwilliger en zeer betrokken! Wij zijn dringend op zoek naar enthousiaste wijkgenoten die ons bestuur willen komen versterken, want het is hard werken met slechts twee bestuurders! Het liefst zouden wij een bestuur zien van vijf leden, met ook een vertegenwoordiging vanuit de nieuwe buurten en de jongere generaties. Ook zoeken wij vrijwilligers die een deelproject op zich willen nemen, zoals de verzorging van welkomststasjes voor nieuwe inwoners van Lent. Heeft u interesse? Mail ons a.u.b.: info@wrlent.nl.

Website Lentse Lucht

Wij hebben een eigen plek op de website van Lentse Lucht: <https://lentselucht.nl/pagina/wijkraad-lent>. Hier kunt u alle informatie van de wijkraad vinden, zoals onze berichten over actuele situaties en onderwerpen, de data en locaties van de openbare vergaderingen, de notulen en het archief. Ook wordt u rechtstreeks doorgelinkt wanneer u zoekt op www.wijkraadlent.nl of wanneer u op de voorpagina van Lentse Lucht op het verspringende wijkraadlogo klikt (rechts naast 'uitgelicht') of onderaan die pagina bij 'In en om Lent': De wijkraad. Veel van onze berichten worden door de webredactie van Lentse Lucht ook uitgelicht op hun voorpagina, iets dat wij zeer waarderen!

Wijkraadvergaderingen

Om in contact te komen en te blijven met inwoners van Lent houdt de wijkraad iedere maand (m.u.v. juli en augustus) een openbare wijkraadvergadering. Meestal is dat op de derde donderdag van de maand. De exacte datum, tijd, locatie en agenda vermelden wij altijd op de website. Lentenaren die dat op prijs stellen kunnen zich melden voor onze maillijst. U ontvangt de uitnodiging, de agenda en de notulen dan ook per mail. Wij zijn een platform waar iedereen van harte welkom is om mee te denken en te doen. U mag natuurlijk ook alleen komen luisteren! Vaak zijn tijdens deze vergaderingen ook de wijkregisseurs en de opbouwwerker van Nijmegen Noord aanwezig en soms ook raadsleden van verschillende partijen. Voor bepaalde thema's nodigen wij ook andere functionarissen/voorlichters uit. Regelmatig zijn er interessante presentaties. U kunt ook zelf agendapunten inbrengen. Laat horen wat u bezighoudt en stuur een mail naar info@wrlent.nl.

In verband met corona worden de fysieke vergaderingen tijdelijk vervangen door online-bijeenkomsten. Wij hopen dat het in 2022 weer snel mogelijk is bijeen te komen, want dat is wel zo gezellig! Wellicht zien wij u dan. Voor nu wensen wij iedereen heel fijne feestdagen en een gezond nieuw jaar!

Brigitte Rutten Voorzitter Wijkraad Lent



Anderson Counseling
Miranda Anderson

Counseling
 Sjamanistische healing
 Horoscopen

Rust, ontspanning en inzicht

Rosa Luxemburgstraat 7, Lent
 06-39424863
www.andersoncounseling.nl
 Ruim 25 jaar ervaring



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
€ 6.799,-
 340 x 186 cm



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



Landbouwhhek

Verkeer

Het hek op de Waaldijk, even voorbij Sprok, dat auto's en motoren moet weren, begint zo langzamerhand een hoofdpijndossier te worden. Sinds een jaar staat het hek open en wordt de dijk, tegen de afspraken in, weer volop gebruikt door auto's en motoren.

Uitgangspunt van de gemeente Bemmelen des tijds was de Waaldijk veiliger te maken voor fietsers en voetgangers. In 1993 werd een busluis geplaatst op de dijk ter hoogte van buurtschap De Pas. De automobilisten werden op deze manier geweerd maar de motorrijders niet, terwijl onderzoek juist had uitgewezen dat zij de dijk als racebaan gebruikten. Dat was de reden om in 1997 nabij Sprok een landbouwhhek met daarnaast een fietssluis te plaatsen. Slechts enkelen kregen een sleutel van het hek.

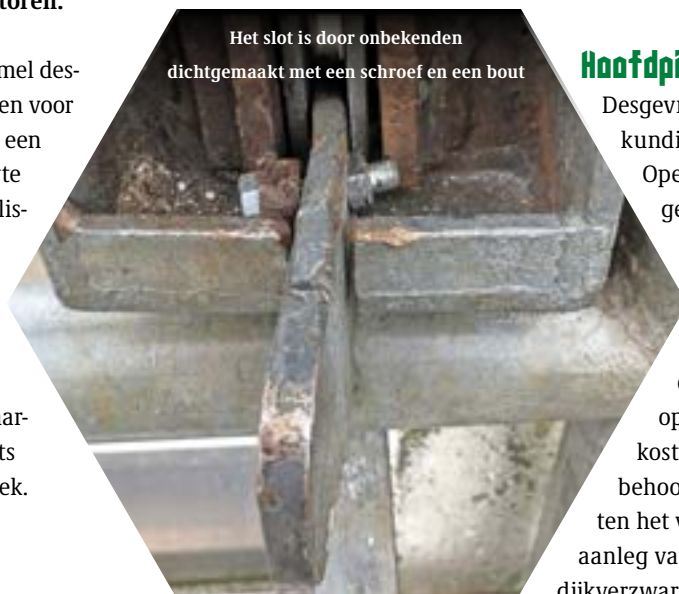
Sabotage

De afgelopen jaren werd de afsluiting herhaaldelijk gesaboteerd. Het slot werd doorgeknipt of er werd modder in het sleutelgat gesmeerd. Iedere keer verving het Waterschap Grote Rivieren de gesaboteerde sloten. Toen de vernielingen uit de hand liepen, gaf het waterschap de moed op en legde de verantwoordelijkheid neer bij de gemeente Lingewaard. Maandenlang bleef het hek op het oog dicht zitten. Enkele automobilisten en motorrijders wisten dat het hek niet op slot zat. Ze maakten het hek open, gingen er doorheen en deden het weer netjes dicht. Maar geleidelijk aan sloop de nonchalance er in; het hek bleef met grote regelmaat langere tijd openstaan. Sommigen gingen zich dáár weer aan storen en namen het heft in eigen hand. In het holst van de nacht werd het hek gesloten door middel van



houdt de gemoederen bezig

een schroef en een bout. Hulpdiensten konden er daarna niet meer door en dat was natuurlijk ook niet de bedoeling. Vervolgens moest de gemeente weer op komen draven om het hek met veel moeite te heropenen.



Het slot is door onbekenden dichtgemaakt met een schroef en een bout

Hoofdpijndossier

Desgevraagd laat Jan Harms, verkeerskundige en werkzaam bij de afdeling Openbare Ruimte en Vastgoed van de gemeente Lingewaard, weten dat de gemeente niet goed weet hoe het probleem opgelost moet worden.

Harms: "Het hek is voor ons een hoofdpijndossier aan het worden, doordat het zeer regelmatig wordt opengemaakt of gesaboteerd. De kosten voor het herstel lopen inmiddels behoorlijk op. We hebben daarom besloten het voorlopig open te laten staan. De aanleg van de dorpsingel en de komende dijkverzwaring kunnen invloed hebben op de verkeersstromen op de Waaldijk, waardoor het misbruik hopelijk zal afnemen. We hebben al wel nagedacht over een andere manier van afsluiten, zoals een valhek met een elektronisch slot, maar we zijn er nog niet uit. We willen nu eerst in

overleg gaan met de sleutelhouders om te kijken wat een werkbare oplossing zou kunnen zijn." Blijft de vraag of de dijk voldoende veilig is voor de hordes schoolkinderen die dagelijks vanuit de Betuwe uitzwermen over de verschillende Nijmeegse middelbare scholen. En natuurlijk is het ook in het

belang van de vele Lentenaren die willen genieten van het unieke rivierlandschap, dat de dijk bevrijd wordt van motorisch verkeer. Tenslotte willen we allemaal veilig wandelen, hardlopen, skeeleren of fietsen in een verkeersluwe omgeving.

Uitgangspunt van de gemeente Bemmelen was de Waaldijk veiliger te maken voor fietsers en voetgangers



Al jaren een begrip in de regio:

Lent, Nijmegen Noord, Elst, Oosterhout, Driel, Zetten, Herveld, Valburg, Slijk-Ewijk, Heteren en Andelst.

Wij willen jullie als aanstaande ouders, op een persoonlijke manier begeleiden met zorg op maat. Met ons hele team zetten we ons in om van jullie zwangerschap en bevalling een veilige en bijzondere ervaring te maken, waarbij wij openstaan voor jullie eigen inbreng.

- Persoonlijk, laagdrempelig, betrokken
- 2x per week hartjessprekuren (Lent & Elst)
- 2x per week avondsprekuren (Lent & Elst)
- Pretecho's – waaronder geslachtsbepaling
- Echocentrum in eigen pand
- 5 dagen per week spreekuur in Lent en Elst



**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



PERSIA ATELIER

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

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

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

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



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



Kerst 2021 – de basisregels

Kerstverhaal

Ik schrijf dit stukje op de ochtend na de persconferentie waarin de avond-lockdown is aangekondigd. Na 17 uur geen voetbal meer bij DVOL, geen tennis bij LLTV, geen dammen bij de damclub. Het is wat. En ook nog onze eigen schuld. Want wij houden ons niet aan de basisregels. Waardoor Sinterklaas zonder opa en oma gevierd moest worden in de hoop dat ze er daardoor met kerst wel weer bij kunnen zijn. De weken voor kerst zijn dus cruciaal om straks met een iets groter gezelschap dan het eigen gezin aan te kunnen schuiven aan de kerstdis. En toen dacht ik: kunnen we die aanloop naar kerst dan misschien gebruiken om die basisregels er voor eens en altijd in te rammen?



Ik weet niet hoe het bij u thuis is, maar wij zetten nog elke kerst een kerststal onder de boom. Compleet met kribbe, kindje Jezus, Jozef, Maria, herdertjes, drie koningen, schaapjes, os en ezel. Een beetje schijnheilig voelt dat wel. Want de christelijke opvoeding

is er bij ingeschoten (wat wel erg duidelijk werd toen mijn dochter een aantal jaren geleden vroeg: “Hoe heet dat heilige boek van de christenen ook al weer? De heibel?”).

Maar als u dat thuis ook doet, biedt zo'n stalletje met zijn parafernalia geweldige mogelijkheden om de basisregels te oefenen. Jozef en Maria zitten noodgedwongen in een stalletje en niet in een herberg. Dat komt ervan als je je QR-code niet bij je hebt! En er mogen maar een paar herdertjes per dag naar kindje Jezus komen kijken. Tenzij ze uit één gezin komen. En die koningen. Die komen dan wel uit het oosten, maar wie zegt ons dat ze daarvoor niet uit zuidelijk Afrika zijn vertrokken? Die moeten dus eerst een pcr-test doen bij de GGD in Nazareth. En dan sowieso vijf dagen in quarantaine. En elf bij een positieve test.

Hebt u schoolgaande kinderen of kinderen die naar het kinderdagverblijf gaan? Dan is de kans groot dat die in de komende weken onverwacht thuis zitten. Omdat hun juf, meester, of

Het kerstverhaal gaat verder op pagina 15



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



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

Te koop

Lent
Omlaan 10



VERKOCHT

Comfortabele ruime woning met ruime zonnige woonkamer, 3 slaapkamers en een mooie tuin op het zuiden. Op de tegane grond ligt een natuurstenen vloer met vloerverwarming.

De woning ligt op loopafstand van scholen, speelvoorzieningen, winkels, horeca en sportfaciliteiten. De rivier de Rijn en de Lentse Plas zijn ook dichtbij, net als het gezellige centrum van Nijmegen, dat op fietsafstand makkelijk te bereiken is. De mooi aangelegde achtertuin is bijna 12 m. diep, ligt op het zuiden, is voorzien van een schuur en een achterom.

VBO  **MAKELAAR**

ABuiten
Buiten de grenzen

klasgenootjes positief zijn getest. Gebruik die tijd om samen met uw kind plakpijltes te maken waarmee u de looproutes in de stal kunt aangeven. Daarmee voorkomt u dat de binnenkomende herdertjes de vertrekkende tegenkomen. En kruisjes op de vloer, zodat ze op anderhalve meter van elkaar en kindje Jezus blijven. Het hoogtepunt wordt natuurlijk heel kleine mondkapjes maken voor de herdertjes. En een paar keer per dag de handjes van al die beeldjes wassen met alcohol. Kan zijn dat de verf er dan af gaat, maar ja, zei de premier ook niet: we moeten onze handen kapot wassen?

Tja. U vindt dit misschien ongepast: kerst misbruiken om basisregels te oefenen. Maar ja: de slijterij misbruikt kerst om ons duurdere wijn aan te smeren dan we anders zouden kopen, de supermarkt misbruikt kerst om ons dagenlang te laten gourmetten en de winkeliers misbruiken kerst om ons nog meer spullen te laten kopen. Dus dan kan dit er ook nog wel bij. Maar niet vertellen aan de redactie bij Op1. Voor je het weet, word je en *plein public* geslacht door een ethicus.

Ik wens u een gelukkig kerstfeest – vanaf anderhalve meter.

tekst Hannes • beeld Jorg Verweij



**Wools
Bloemen
van Schaijk
Advocaten**

WBvS Advocaten is het 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

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

Thijssen



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl

Nieuw Jaar





Nieuw Leven

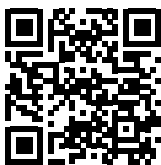


Dé specialist in e-bikes
al v.a. €1199,- of lease €1,50 per dag!

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



GOEDVRIEND
pensioencoach

Later wil je het toch ook goed hebben?
Ook al is het misschien een ver-van-je-bed show, pensioen is wel heel belangrijk!

Met welke vragen kun je zoal bij mij terecht?

- Hoe spaar ik (extra) voor mijn pensioen?
- Hoe vul ik mijn pensioengat op?
- Wat gebeurt er met mijn pensioen nu ik ga scheiden?
- Ik wil met deeltijdpensioen. Wat is de beste keuze?
- Ik wil mijn pensioen vervroegen/uitstellen? Wat is wijsheid?

Meer weten? Mail, app of bel me gerust voor een gratis intakegesprek bij jou thuis. Meer informatie vind je op goedvriendpensioen.nl of scan de QR-code.

Lent Gennep Nijmegen | jorg@goedvriendpensioen.nl
06 - 29 473 495
www.goedvriendpensioen.nl





Kapper de Krul

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

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



Albert Heijn Bemmelen
Ruim 150 parkeerplaatsen,
gratis en overdekt

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

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

**Lent biedt alles...
... en KION heel veel!**

Lent biedt een scala aan woonplezier en KION biedt kinderopvang, meestal onder één dak met de basisschool, dus altijd dichtbij. Kinderdagverblijf De Groene Wereld is met de dieren en de grote tuin écht groen.

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

Je bent van harte welkom voor een rondleiding op afspraak.
Kijk op www.kion.nl



v.l.n.r.
Irene Boon, Marion Rossen, Verona Kuijpers, Maria Severt, Geert Verdaasdonk





De schilderijen van Hans Aarns

Kunst of kitsch?

In deze nieuwe rubriek bieden we inwoners van Lent de mogelijkheid om hun kunst of antiek te laten beoordelen door een deskundige. Veel mensen hebben spullen, vaak uit erfenissen verkregen of op rommelmarkten gekocht, waarvan ze de waarde wel eens willen weten. Als eerste is Hans Aarns (63) aan de beurt. Door een verhuizing passen vijf oude schilderijen niet meer in zijn nieuwe huis. Twee gesigioneerde schilderijen worden hier besproken en beoordeeld. Hans wil weten wat de waarde is.

Hans: "Het grootste schilderij hing bij mijn ouders in de gang. Ik erfde het. Het is een stilleven met onder andere een geschoten fazant en trossen druiven (zie foto). Mijn vader werkte bij elektriciteitsbedrijf Van der Putten en had regelmatig klussen bij de Nebo, een priesteropleiding aan de Groesbeekseweg in Nijmegen. Zij wilden op een goed moment van het doek af en mijn vader kon het kopen voor 150 gulden."

De deskundige: "Er zit een mooie geornamenteerde lijst omheen. Aan de achterkant kun je zien dat het doek twee keer gerepareerd is. Naast de reparaties zijn twee beschadigingen te zien in de vorm van

twee kleine scheurtjes. Het schilderij is gesigioneerd met J. Back. Dit was een schilder die vooral kopieën maakte van bestaande schilderijen. Het doek moet zo ongeveer tussen 1890 en 1900 geschilderd zijn, schat ik. In die tijd waren er, net als nu, veel kunstschilders actief, veelal amateurs. De waarde, gezien ook de beschadigingen, is niet hoog. Het is wat de gek ervoor geeft. De verkoopwaarde in deze staat is 25 euro."

Hans: "Het tweede doek betreft een tropisch landschapje met palmbomen naast een groot meer, met op de achtergrond een hoog gebergte. Ik kocht het ongeveer twintig jaar geleden op een rommelmarkt voor 25 gulden."



De verkoopwaarde is wat de gek ervoor geeft

De deskundige: "Dit doek stamt uit 1925 en is gesigioneerd met J.H. Oostendorp. Het is een aardig schilderijtje maar moet worden schoongemaakt. Door sigarettenrook zit er een bruin waas over. Jan Harm Oostendorp leefde van 1896 tot 1979, was stuurman op de koopvaardij en woonde een tijd in Nederlands Indië. Ook woonde hij in Australië, op Ameland en later in Groningen. Zijn grote voorliefde ging uit naar land-

schappen met mooie luchten en waterpartijen. Zijn schilderijen zijn nog steeds te koop en brengen in goede staat tussen de 500 en 1500 euro op. Dat is ongeveer net zoveel als een grondige reinigingsbeurt kost. Als je dit schilderijtje zou willen verkopen maak je er dus geen winst op. Je hebt geluk als je uit de kosten komt."

Hebt u ook een oud voorwerp waarvan u de waarde wilt weten? Neem dan contact op met de redactie van Lentse Lucht.

tekst Joop Koopman
beeld Marloes Müller en Marion Zwart
deskundige Stephan Janssen

VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

Dé biologische specialzaak,
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



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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



GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl



Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

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

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

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en Bemmelen



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

Een idee voor het Initiatievenfonds?

Bijna 18.000 huishoudens in Nijmegen moeten rondkomen van weinig geld. Dat is niet gemakkelijk en kan veel stress opleveren. Voor het Initiatievenfonds zoeken we elk jaar nieuwe ideeën en plannen waar mensen met geldzorgen iets aan kunnen hebben. Om het uit te voeren heeft de gemeente per plan maximaal € 5.000 beschikbaar.

De afgelopen jaren zijn er al prachtige projecten geweest. Bijvoorbeeld het lesprogramma Smart met Geld voor middelbare scholieren: om hen te leren slim om te gaan met geld. Of een Zomerprogramma voor alleenstaande moeders waar zij nieuwe vriendinnen maakten en hun zorgen samen konden bespreken. Maar ook de beweegactiviteiten van de Vincentiusvereniging, het kappers- en herstelcafé in Dukenburg en de 'zelfoogst moestuin' van het Huis van Compassie konden met subsidie uit het Initiatievenfonds van start gaan.



Nijmegen

Heeft u een goed idee of wilt u meedoen? Mail naar <https://www.nijmegen.nl/diensten/subsidies/subsidie-uit-initiatievenfonds-armoede-en-schulden/>. We zijn benieuwd naar uw bijdrage!

Agenda Theaterkerk

JANUARI 2022

Meer informatie over onze voorstellingen: www.theaterkerk.nl. Kaarten zijn online verkrijgbaar en bij boekhandel 'De Toren van Bommel', én indien niet uitverkocht, vóór de voorstelling aan de kassa.

TLC (Top Life Café) sessions zijn kleinschalige, akoestische concerten in de foyer van de Theaterkerk.

Zaaladres

Markt 5, 6681 AE Bommel
Tel. 0481-769036

Quo Vadis, Rida (Film)

Bosnisch drama, bekroond met Gouden Beer en Oscar
Donderdag 6 januari | 20.00 u.
Entree € 7,50

Slow Pilot (TLC session)

Vrijdag 7 januari | 21.00 u.
Entree € 12,50

Fahim (Film)

Waargebeurd verhaal over een uit Bangladesh gevlucht schaahtalent
Vrijdag 13 januari | 20.00 u.
Entree € 7,50

Tobi Kooiman met 'Best of'

Zaterdag 15 januari | 20.30 u.
Cabaret.
Entree € 16,50 (d.i. incl. consumptie)

Dudok Quartet Amsterdam

Zondag 16 januari | 14.00 u.
Strijkkwartet.
Entree € 20,00 (d.i. incl. consumptie)

The Mauritanian (Film)

Waargebeurd Amerikaans filmdrama
Vrijdag 20 januari | 20.00 u.
Entree € 7,50

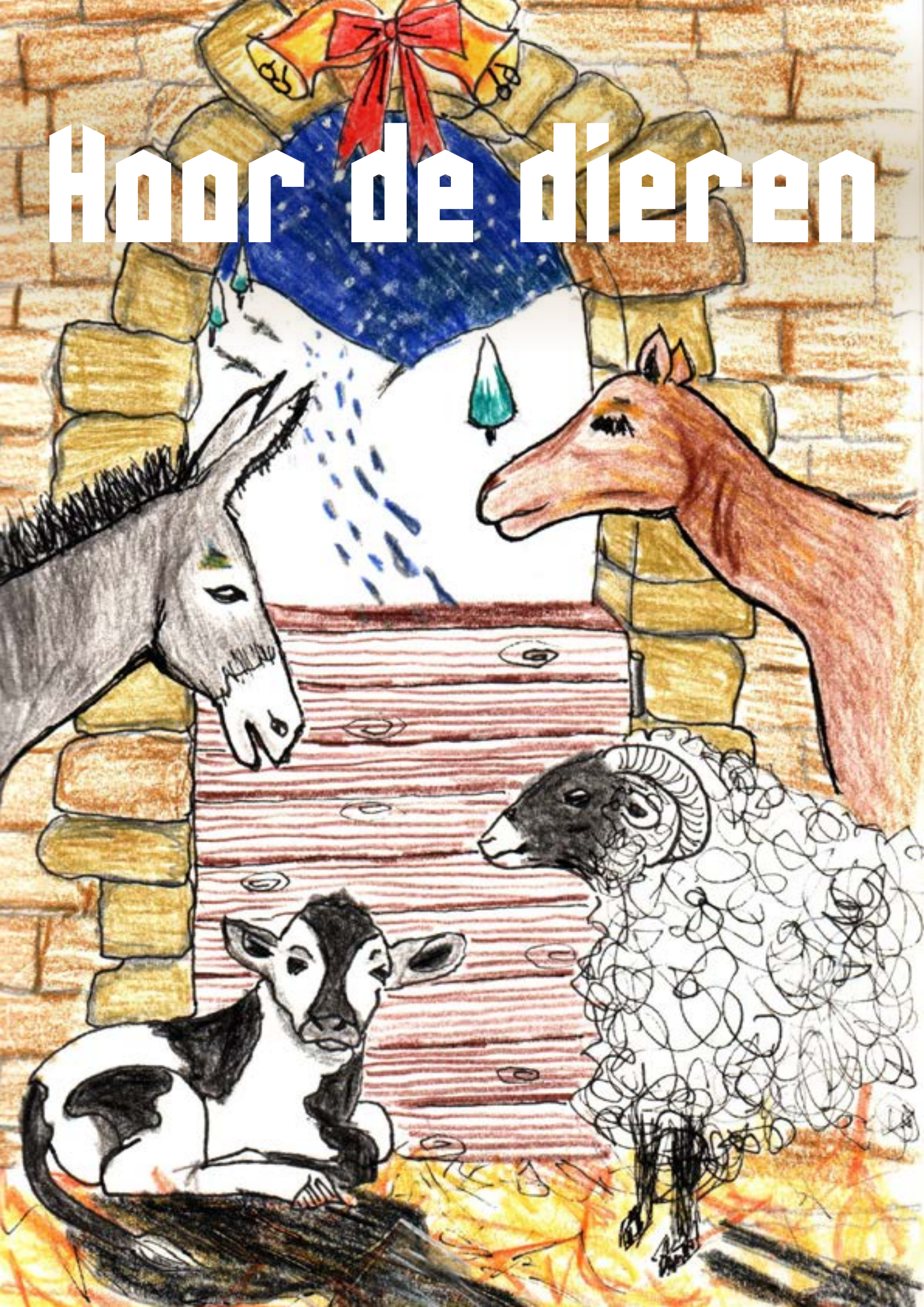
The Cosmic Carnival

Fleetwood Mac - The incredible story
Zaterdag 22 januari | 20.30 u.
Entree € 25,00

De luizenmoeder (Film)

Vrijdag 27 januari | 20.00 u.
Entree € 7,50

Hoor de dieren



Door het raam schijnt een nieuwe maan. De sneeuw ligt overal heel dik - zo wit als suikermuizen. Het is bijna middernacht en kerstavond! Bess de schaapherdershond en ik dansen rond de eettafel. Dansen op haar achterpootjes heeft Bess geleerd toen ze een pup was. Ik stap naar achteren en val tegen een stoel aan. "Ssssh Sally, straks wordt je moeder wakker en dan krijgen we allebei de wind van voren!" Op de eettafel staat een *mince pie*, een glas sherry en een bos wortels. De *mince pie* en de sherry zijn voor de kerstman en de wortels voor de rendieren die straks komen. Dat is al superspannend, maar papa weet iets nog spannenders.

"We moeten heel erg stil zijn als we naar buiten gaan, Sally. Echt op onze tenen door de sneeuw." Ik knik en hoest zachtjes. Twee weken lang heb ik ziek in bed gelegen. De ziekte was zo besmettelijk dat ik in quarantaine moest in mijn slaapkamer. Als mama zou weten dat ik in de kille nacht naar buiten ga, zou ze boos zijn. Maar het verhaal dat papa mij vertelde door mijn half open slaapkamerdeur, toen ik niet naar buiten mocht, gaf me iets om naar uit te kijken.

"Welke taal zullen ze spreken? Onze taal of een vreemde taal?" "Geduld, meisje, geduld." De klok slaat kwart voor twaalf. "Papa, kom op!" Ik trek aan de mouw van zijn lelijke kersttrui. In de bijkeuken van onze boerenwoning staan mijn rubber laarzen. Een spinnenweb hangt boven in mijn rechter laars. Ik hou niet echt van spinnen, maar ik neem een stuk aanmaakhout van de stapel die tegen de muur staat, en daarmee til ik de spin uit mijn laars. Het web gaat helaas stuk. "Sorry, spin, daar kan ik niks aan doen." Ik zet de spin neer op de stapel brandhout en ze rent razendsnel richting het raam.

Buiten is er helemaal geen geluid, alleen het knisperen van de sneeuw onder onze voeten. Papa en ik lopen op onze tenen. Af en toe wiebel ik. Ik ben nog zwakjes van mijn ziekte. Papa's hand is warm, maar die van mij is ijskoud. Ik had mijn wanten moeten aandoen, maar in mijn ongeduld vergat ik ze. Een lamp brandt buiten de stal. Er is

geen zuchtje wind, de vlam brandt rechtop en werpt een aureool van gouden licht. "Het is net een Dickens-verhaal. Vind je niet?" zeg ik zachtjes. Papa knikt, en sust mij met zijn wijsvinger tegen zijn lippen.

We hurken voor de staldeur zodat de dieren ons niet zien. De bovendeur is open en ik ruik de dieren. De ezel ruikt naar hooi. De koe ruikt naar zoete melk. De schapen ruiken naar een warme trui. De kameel ruikt naar Turks fruit! Daar ben ik gek op. Ik druk mijn oor dicht tegen het ruwe hout, maar ik hoor helemaal niks. Papa doet hetzelfde. Een uil roept in onze boomgaard achter de stal.

O nee, ik voel een hoestbui opkomen! Ik graai in mijn zak naar een pepermuntje, maar mijn zak is leeg. Ik houd mijn hand voor mijn mond. Dan klinkt er een trompetgeluid uit de stal. De ezel laat een van zijn vrolijke scheetjes. Hij begint heel zachtjes en eindigt dan op een lange en luide basnoot. Ik hoest en lach in een uitbarsting van emotie. Papa frons zijn wenkbrauwen en probeert me te sussen. Binnen horen we gestommel. "Sally, het heeft nu geen zin. Ze weten dat we hier zijn." Papa staat rechtop. Na het lachen voel ik tranen in mijn keel. "Heb ik het verpest, papa?" "Nee, je hebt het niet verpest, schat. Volgend jaar krijgen we nog een kans." Volgend jaar! Dat kan net zo goed volgende eeuw zijn. De dagen voor Kerst zijn sowieso verschrikkelijk lang.

De tranen stromen over mijn wangen als ik in de bijkeuken mijn laarzen uittrek.. Ergens vandaan hoor ik een hoge stem: "Dank je wel, dat je mij niet gedood hebt." Ik draai me om, maar papa heeft niks gezegd. Onze ogen zijn groot als schoteltjes. In het maanlicht zie ik iets bewegen in de hoek van het raam. Spin heeft een nieuw web gesponnen. Ze zit midden in het web en zwaait met een van haar acht poten. "Vrolijk kerstfeest," zegt ze. Dan weet ik dat papa niet gelogen heeft. De dieren spreken echt op kerstavond. Ik heb het met mijn eigen oren gehoord.



tekst en illustratie (links) Angela Williams
illustratie (boven) Jill Hesketh



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



- De cliënt centraal
- voor jong en oud
- Meerdere specialisaties
- Werkt nauw samen met scholen, instellingen en paramedici
- Behandelt aan huis
- Goed bereikbare locaties
- Modern behandel materiaal



praatjuf Angeren
Bemmel
Huissen
Lent
Didam
Oosterhout

praktijk voor logopedie
oplossingen voor stem, spraak en taalproblemen

0316 - 225612



Mensen helpen?



Zorg of hulp nodig?



Mensen ontmoeten?



Een idee voor de buurt?



Vragen over regels en papieren?

STIP NOORD
Thermion Lent

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



WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord



FIND YOUR OWN PATH

Ben je (hoog)gevoelig, zit je veel in je hoofd, heb je last van stress, spanningen? Wil je nu eens echt voor jezelf gaan en meer luisteren naar je gevoel en eigen weten. De lessen en praktische tools van intuïtieve ontwikkeling helpen je om dagelijks voluit jouw leven te leven. Interesse? Meld je aan voor een gratis proefles. www.intuïtieftraject.nl

INTUÏTIEF TRAJECT
SCHOOL VOOR INTUÏTIEVE ONTWIKKELING



Apotheek in polikliniek CWZ Waalsprong
voor al uw medicijnen

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



CWZ een santeon ziekenhuis

Lentse Wolkjes

Zaterdag 15 januari van 11.00u tot 16.00u: **Kleiwerkdag bij C's keramiek**, 'van vogelhuis tot schatkist'. Je ontwerpt en maakt je eigen object met kleiplaten. Kosten: € 80 p.p. inclusief lunch en 1e stook van je creatie. Tel: 06-53451231.

Voor meer harmonie in huis: bel **Jos Rensen, 06 2383 1559**, de goed gestemde pianostemmer.
Vrouwe Udasingel 251, www.rensenpianoservice.nl

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

Ondersteuning bij het **voorbereiden van je nalatenschap** of het **afwikkelen van een erfenis**. Antwoord op vragen, klankbord voor de inhoud van je (levens)testament, meedenken of helpen bij een erfenis, coaching bij keuzes. Bel/mail voor een afspraak: 06-22795122, annet@bojang.nl, www.bojang.nl

Thuis geen plek om lekker te werken aan je creatieve plannen?
Huur een plek in mijn keramiekatelier. Geopend op maandag en donderdag. Zelfstandig werken is het motto, maar mocht je les willen kan dat ook. Info: www.cskeramiek.nl.
Interesse? Bel 06-53451231.

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, 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.



Biologische sushi
Japanse lekkernijen

Dinsdag
Donderdag
Vrijdag

Bestel dezelfde dag
voor 14 uur
of bestel van te voren

Gratis bezorgd in Lent

Bestel hier 

www.sushivankai.nl
0623999074
@sushivankai

Nieuw in Lent!

Sushi van Kai



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



Wij wensen u en uw huisdieren
FIJNE FEESTDAGEN EN EEN
HEEL GEZOND 2022 !

Ellen, Martine,
Emma, saskia, Inge, Marit, Hilde

Van 25 december tot en met 2 januari
zijn wij gesloten.

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



Jezelf geheel in beeld

Anke Zegers
Kindertolk en Coach

*Wil je weten wat jouw kind je
wil vertellen met zijn gedrag of
lichamelijke klacht?*

*Als Kindertolk® begeleid ik
ouders die worstelen met de
spiegel van hun kind.*

- Jij bent de ouder die:*
- ♥ merkt dat het gedrag of de lichamelijke klacht van je kind je raakt.
 - ♥ merkt dat je daardoor niet reageert zoals je zou willen.
 - ♥ open staat om naar je eigen verhaal te kijken.

*Je kind wordt geholpen doordat ik
jou als ouder help.*

Nieuwsgierig?
0619214345
anke.zegers@gmail.com
www.jezelfgeheelinbeeld.nl



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Leon Pennings
Annemieke de Grood**

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

www.tandarts-villawesthof.nl

December 2021



Zorg en welzijn

Tijdens het schrijven van deze column worden de eerste weersverwachtingen voor de komende winter afgegeven: het gaat de koudste winter worden in honderd jaar. Het zou kunnen kloppen, want vanochtend (7 december) lag er al een dun laagje ijs in de tuin, overgebleven van de lichte sneeuwval gisteravond. Ook de avond-lockdown die sinds een paar weken is afgekondigd zorgt voor een kil gevoel: niet kunnen opwarmen door te sporten in de avond of minder warmte om je heen door de gezelligheid van vrienden en familie over de vloer. Bij de gedachte aan de stijgende energieprijzen lopen er koude rillingen over mijn rug en toch zit ik er nog steeds warmpjes bij. Hopelijk komt dat niet door het snaaien van het strooigoed van Sinterklaas, want dat zorgt bij mij al snel voor een extra 'warmtelaagje'.

De toenemende polarisatie en tweedeling in de maatschappij zorgen ook al niet voor een warm gevoel, ondanks de opwarming van de aarde. Iedereen wordt meer en meer op zichzelf

teruggeworpen in plaats van dat we de samenwerking zoeken. Verschillen worden uitvergroot en benadrukt; wat wij met elkaar gemeen hebben wordt voor het gemak of in een overlevingsmodus even vergeten. We staan op voor onszelf, vergeten de mensen om ons heen die het minder hebben. We vergeten dat we onderdeel zijn van iets groters en niet alleen op de wereld zijn.

Laat de kerstverlichting dit jaar wat langer hangen

Je mag me een idealist vinden, maar ik geloof echt in de kracht van mensen, van een groep of de samenleving, en ik geloof dat we samen meer

voor elkaar krijgen. Geluk, aandacht en liefde kun je vermenigvuldigen door ze te delen! Een van de warme lichtpuntjes die mij onlangs opvielen is, dat men vroeger dan normaal de kerstverlichting buiten heeft opgehangen, alsof men elkaar toch wat warmte en licht wil bieden. Daarom mijn oproep: laat de kerstverlichting dit jaar wat langer hangen, voor wat meer warmte en een gezamenlijk lichtpuntje in deze dagen... Fijne feestdagen allemaal!

Paul Reuling *opbouwwerker Nijmegen-Noord, Bindkracht10*



Van de Jeugdredactie



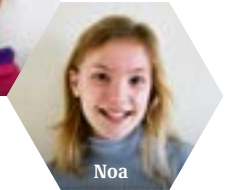
Janne



Puck



Guusje



Noa

De jeugdredactie wenst jullie een heel gezellig en vrolijk kerstfeest toe! Met het recept van Puck misschien wel met zelfgemaakte kerstkransjes! Tot in het nieuwe jaar, dat 2022 veel mooi nieuws mag brengen!

KERSTKRANSJES

maken

30 STUKS

Wat heb je nodig

4 eiwitten
125 gram Kristalsuiker
125 gram poedersuiker
10 gram maizena



Stap 1 Verwarm de oven op 80°C (boven- en onder warmte).

Stap 2 Klop de eiwitten en Kristal Suiker met elkaar tot je styve pieken hebt. Deze moeten recht overeind blijven staan, de puntjes mogen niet ombuigen.

Stap 3 Spatel hierna voorzichtig de (gezeegde) poedersuiker en maizena door het mengstel heen. Je moet voorzichtig kloppen, maar niet te lang, anders is alle lucht weg.

Stap 4 Voordat je het schuim in de spuitzak schept moet je kleurstof in de spuitzak aanbrengen. Doe je spuitmondje (Wilton 1M) in de zak en 3 rode streepjes van ongeveer 4 cm lang in de spuitzak. Dit kun je met bijvoorbeeld een satéprikker of een kwastje. Schep voorzichtig het schuim in de zak, je wilt je strepen nu niet kapot maken.

Stap 5 Spuit nu kransjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Zien ze er niet alondzettend leuk uit.

Stap 6 Bak de schuimpjes 2 uur af op 80°C. Dit is lang maar de temperatuur is ook laag, de schuimpjes kunnen goed dragen in de oven.

tekst en beeld Puck



De Verbinding

In Lent wordt er hard gewerkt om een nieuwe locatie van Basis-schul De Verbinding te bouwen. Deze school is begonnen op een tijdelijke locatie bij het Notenlaantje als een soort bijschool van de Verwondering,. Maar is nu bezig met een enorme uitbreiding op een nieuwe plek. Manon Prévo, de directrice van de Verbinding, heb ik geïnterviewd om jullie te vertellen over deze nieuwe plek. Ik begin eerst met een stukje over de school, daarna het proces en ik behandel nog wat vragen.

Hoe het ooit begon

De Verbinding was vijf jaar geleden nog geen Verbinding. Vijf jaar geleden begon De Verbinding als een soort bijschool van De Verwondering met zestien kinderen. Het werd wel snel duidelijk dat het een zelfstandige school moest worden. Manon is toen gevraagd om het proces te gaan leiden. Ze zijn hard bezig geweest en dit enorme gebouw bij de dijk, aan de Steltsestraat, is er uit gekomen.

Er komt ook een Kindcentrum, maar wat is dat?

Manon: 'Dat betekent dat we samen met de BSO en de kinderopvang in één gebouw zitten. Maar dat we niet alleen samen in een gebouw zitten maar ook samen willen werken. We blijven wel aparte organisaties.'

Is er nog wat bijzonders aan het gebouw?

Manon: 'Jazeker, het gebouw is gebaseerd op de kop-hals-romp boerderij zoals je deze kunt vinden in Friesland en Groningen. Het gebouw is heel groen. Zo liggen er zonnepanelen op het dak. Ook is er

iets bijzonders aan de lampen want die gaan met de dag mee. Niet dat de lampen met je meelopen maar dat het licht in de ochtend anders is dan in de avond. Het eerste groepje kinderen heeft een steen in het gebouw gekregen met hun naam erop. Zij mochten ook meedenken over het ontwerp van de school. Zo komt er een uitkijktoren met uitzicht op de Waal.' Leuk hè, dat dit een idee van een kind is geweest.

Hoeveel kinderen verwachten jullie?

Er beginnen 175 kinderen. In maart volgend jaar zullen er 200 kinderen starten in het nieuwe gebouw. We hebben uiteindelijk plek voor 465 kinderen. Op de basisschool 400 en bij de kinderopvang 65.

Iedereen heeft veel zin in de opening. Door de vertraagde levering van de ramen zal de school wel iets later opengaan. De opening is na de Carnavalsvakantie.

tekst Janne





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.miestapelkamp.nl



Therapie Nijmegen

Individuele, gezins- en relatietherapie

Samen **jezelf** leren kennen

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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering.

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

*"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!"*

Nieuwsgierig?
Zie www.maakpositiefverschil.nl voor meer informatie




Kerstbomen

Open licht

De traditie om een kerstboom in huis te halen met de kerst is al heel oud. Sinds mensenheugenis worden bomen door een groot aantal volkeren in verband gebracht met wedergeboorte en eeuwig leven. De oude Germanen vierden bijvoorbeeld de winterzonnewende met naaldboomtakken. Ze versierden hun huizen met groene takken om aan te geven dat het licht en het leven terug zouden keren na de lange winter. Toch is het onzeker of er een verband bestaat tussen de pre-christelijke tradities en de moderne kerstbomen.

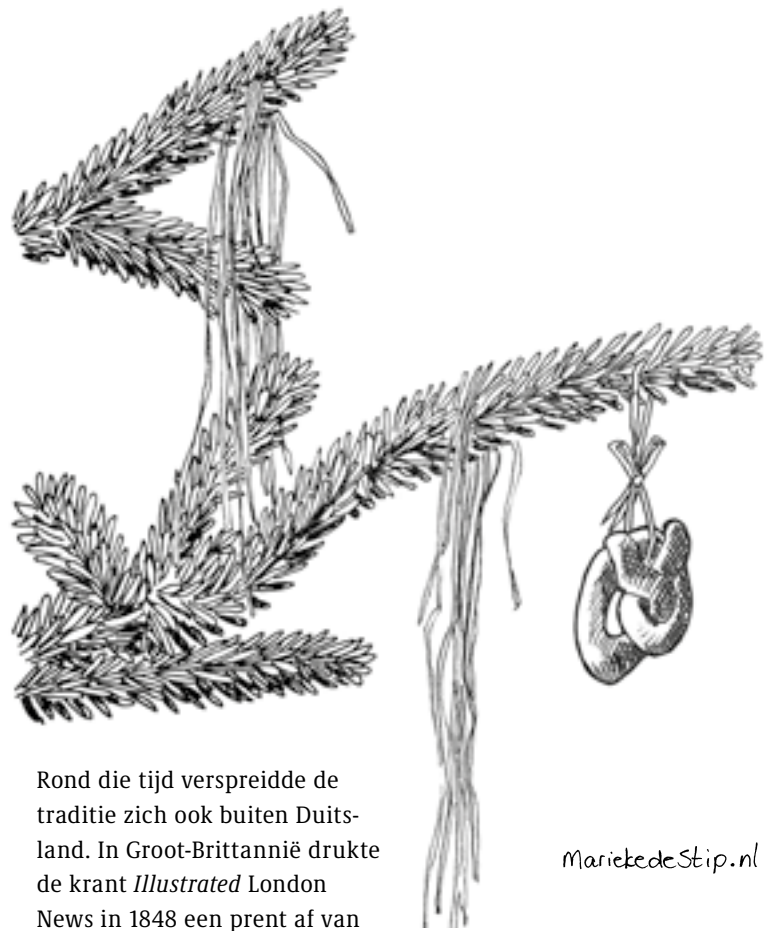
Een van de oudste bronnen die een soort kerstboom vermeldt komt uit het Duitse Freiburg en is in 1419 geschreven. Een groep bakkersknechten zou in een herberg een boom vol appels, koekjes en glitter gezien hebben. Een kroniek uit 1570 beschrijft hoe ambachtslieden uit Bremen een boom optuigden met appels, noten, dadels en bloemetjes van papier. Een latere bron maakte in 1593 gewag van een versierde boom in de kathedraal van Straatsburg tijdens de kerstviering. In de loop van de zestiende eeuw kreeg de traditie om rond de kerst een boom in huis te halen vaste voet aan de grond in Duitsland. De mogelijke heidense oorsprong van kerstbomen was de Duitse geestelijkheid een doorn in het oog. De theoloog Johann Conrad Dannhaur beklagde zich er in 1647 bijvoorbeeld over dat de kerstboom meer aandacht kreeg dan Gods woord. De traditie was echter al te diep geworteld om die nog ongedaan te maken. Het fenomeen werd nog versterkt toen de Duitse adel het omarmde. De kerstboom kwam in de plaats van de katholieke kerstkribbe, die in de dertiende eeuw in zwang kwam, maar in de zestiende eeuw door de protestantse kerk weer werd afgewezen. De definitieve doorbraak beleefde de kerstboom in de achttiende eeuw, toen de populaire schrijver Johann Wolfgang Goethe hem een rol gaf in zijn werk. In de negentiende eeuw verschenen de kerstbomen in de Duitse kerken.

In de loop van de zestiende eeuw kreeg de traditie om rond de kerst een boom in huis te halen vaste voet aan de grond in Duitsland

Rond die tijd verspreidde de traditie zich ook buiten Duitsland. In Groot-Brittannië drukte de krant *Illustrated London News* in 1848 een prent af van de Britse koninklijke familie rond de kerstboom. De tekening van koningin Victoria en prins Albert bezorgde de kerstboom volgens historici zijn doorbraak

in Engeland. Toen koningin Victoria nog maar een kleuter was, zag ze voor het eerst een kerstboom. Als ze in de kerstvakanties met haar ouders op bezoek ging bij haar grootmoeder van vaderszijde, de Duitse prinses Charlotte von Mecklenburg-Strelitz, zal de daar aanwezige kerstboom ongetwijfeld een grote indruk op haar hebben gemaakt. De vele Duitse immigranten introduceerden de kerstviering met de kerstboom in de Verenigde Staten. In 1860 meldde de krant *Philadelphia*

Bulletin dat er nog nauwelijks een huis te vinden was zonder kerstboom. In de decennia daarna werd de kerstboom een traditie in bijna alle christelijke landen. Ook hier in Lent is de traditie inmiddels diep geworteld. Wie ooit beweerd zou hebben dat er hier een heuse kerstboomplantage geëxploiteerd zou worden zou voor gek verklaard zijn. Maar op het Pelseland ligt er toch echt eentje.



mariekedestip.nl

tekst Johannes • illustratie Marieke van Stippent

A portrait of Mark de Laat, a middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a blue sweater. He is standing outdoors in front of green foliage. The text "Dit vraagt veel van iedereen" is written in a white, italicized serif font in the top right corner.

*Dit vraagt veel
van iedereen*

Mark de Laat

In beeld

Voor velen van ons, en gelukkig maar, is niet altijd zichtbaar hoe groot de impact van Covid is op zorgmedewerkers, die iedere dag weer een enorme inspanning moeten leveren. Ook de ambulancehulpverlening is er de laatste maanden heel anders uit gaan zien om de stroom van Covid-patiënten het hoofd te kunnen bieden. Lentse Lucht ging op bezoek bij Mark de Laat, werkzaam in dit veld.

Werkte je altijd al in de zorg?

“Ik ben begonnen als verpleegkundige in het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis aan de Annastraat. Daarna heb ik op de IC in het Radboud gewerkt en vervolgens werd ik ambulanceverpleegkundige. Na wat omzwervingen werkte ik daarna tien jaar als beleidsmedewerker en was ik verantwoordelijk voor de geneeskundige zorg bij grootschalige incidenten.”

Dat is een flinke staat van dienst. Wat doe je nu precies?

“Ik ben nu samen met een collega bijna tien jaar hoofd van de meldkamer ambulance. Wij verzorgen alle ambulancezorg in een groot gebied in Gelderland. We geven samen leiding aan onder andere 45 centralisten. Hun taak is het beoordelen van meldingen en de planning van de ambulanceritten die daaruit voortkomen. Wij verzorgen ongeveer zestigduizend ritten per jaar.”

Zestigduizend ritten?

“Door onder andere de extra vraag als gevolg van Covid is het aantal ritten fors gestegen. Maar ook de lengte van deze ritten is flink toegenomen. Omdat we soms te maken hebben met brandhaarden in andere regio's moeten wij bijspringen om daar ondersteuning te bieden. Een voorbeeld is een rit van iemand uit Goes die naar Groningen moest worden gebracht. Zo'n rit is dan gelijk een forse aanslag op je eigen beschikbaarheid. Een grote uitdaging is om, zoals overal in de zorg, goed geschoold personeel te kunnen blijven aannemen. We zoeken namelijk vooral verpleegkundigen, en die zijn schaars. We moeten daarom een groot beroep doen op onze huidige mensen. Ik realiseer me terdege dat ik constant een beroep moet doen op hun bereidheid om extra te werken. Dit vraagt veel van iedereen.”

Hoe kijk je naar de komende feestdagen?

“Met veel zin, maar vanuit mijn werk ook wel met de nodige zorg. Ik hoop dat het vuurwerk met nieuwjaar verboden wordt. Ik heb zelf vaak een pijltje de lucht ingeschoten, maar de extra belasting van de zorg kunnen we er nu echt niet bij hebben. Ten tweede Code Zwart. Dat zal grote impact hebben op het werken binnen ons team. Het betekent simpelweg dat er andere keuzes gemaakt moeten worden. Wie gaat de zorg verlenen? De huisarts? De ambulanceverpleegkundige? De Eerste Hulp? De IC? Allemaal zorgverleners die acuut moeten beslissen of zij zelf de zorg gaan verlenen of deze moeten doorschuiven of zelfs moeten afwijzen. Die enorme druk zal velen zwaar vallen. Laten we ons dus allemaal houden aan de maatregelen en daarmee zorgen dat we Code Zwart buiten de deur houden. En dat het ook prettige feestdagen blijven.”