

WETSWINKEL

4

**Lex Peverelli
zoekt**

**Sara Donkers
ziet**

**Wetswinkel
luistert**

**Alper Cantürk
zamelt in**

Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Meis Thewissen



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

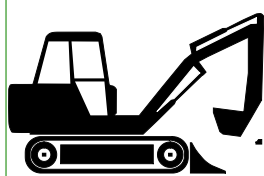
Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503

Minigraver



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

Herenboer

Uit de lucht

Nog nagenietend van een van de eerste lentedagen van het jaar, nam ik de artikelen door van de Lentse Lucht die voor uw neus ligt. Mijn oog bleef al snel haken aan het stukje over de Herenboeren van Lingezen. Mijn gedachten dwaalden af naar mijn eigen voorouders die ooit trotse herenboeren waren aan de wonderige boorden van de Waddenzee. Vele generaties boerden op het vruchtbare Groninger Hogeland totdat mijn oom stierf. De met schulden overladen boerderij werd door de bank aan de familie onttrokken. Dat juist de intensivering van de landbouw, met bijbehorende schaalvergroting en mega-investeringen, veruit de meeste boerenbedrijven over de kling heeft gejaagd, is een verhaal dat maar zelden wordt verteld.

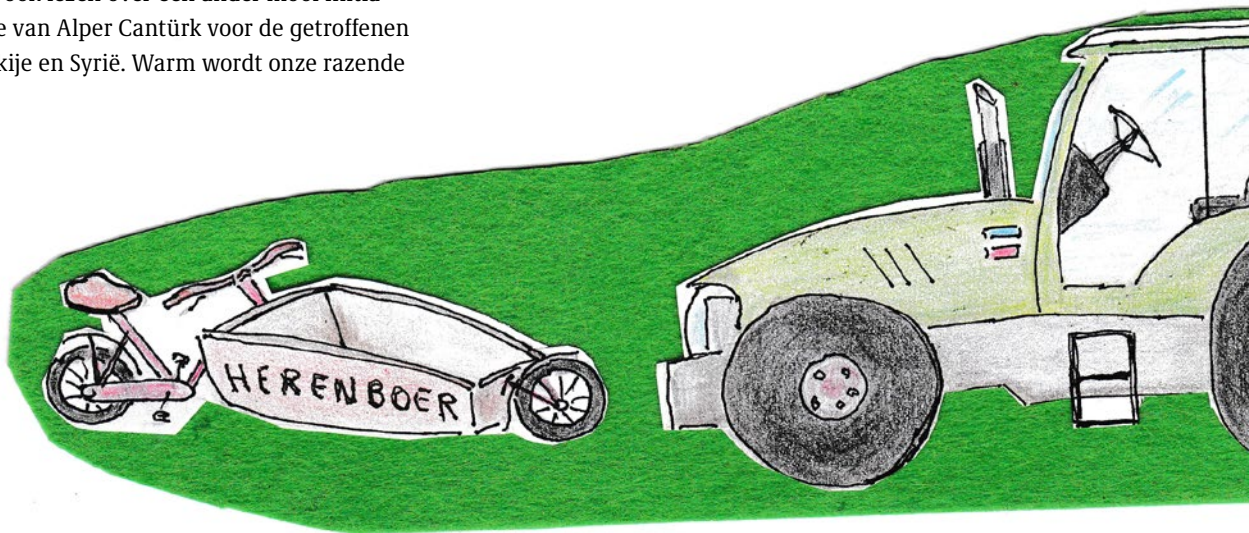
De Herenboeren op Park Lingezen hebben echter niets van doen met graanbaronnen en turboboeren, zo vertelt secretaris Anita Fritz Heeren (ja, dat is inderdaad toevallig) ons. Integendeel, de Herenboeren is een coöperatie waarbij tal van huishoudens samen eigenaar zijn van een boerderij. Hier wordt op duurzame wijze groenten, fruit, aardappelen en vlees voor hen geproduceerd. Een fraai initiatief dat hopelijk een succes wordt.

In deze editie kunnen we ook lezen over een ander mooi initiatief, namelijk de hulpactie van Alper Cantürk voor de getroffen van de aardbeving in Turkije en Syrië. Warm wordt onze razende

reporter Marije ook van de fijne ontmoetingen in de 'kunstzinnige' Rolling Stonesstraat. Hier zijn de mensen misschien ietwat camerashuw, maar versieren ze wel elk jaar samen de buurtkerstboom. Ook wordt er geborrel en onderhouden ze samen de bijzondere gevels. En bewoners Faramaz en Safia koken soms een lekker hapje voor hulpbehoevende buurtgenoten.

Maar dat is nog niet alles! Op de dijk maken we kennis met Lex Peverelli die met collega's zoekt naar explosieven en ander oorlogstuig in het kader van de dijkversterkingswerkzaamheden. Minder explosief, maar net zo mooi is het interview met fotografe Sara Donkers die met haar portretfotografie graag maatschappelijk relevante en 'schurende' onderwerpen voor het voetlicht brengt. Tot slot wil ik u graag wijzen op Johannes die weer een interessant stukje heeft geschreven over een wezen dat nog veel cameraschuw is dan de bewoners van de Rolling Stonesstraat: de lynx. Deze mysterieuze katachtige is al 150 jaar verdwenen uit Nederland, maar snuffelt nu weer aan de grenzen. Ik ben benieuwd of er plek is voor dit bijzondere nachtdier in het land van asfalt, megastallen, raigras en datacenters. Aan de Herenboeren zal het in ieder geval niet liggen.

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: 4.600 exemplaren.

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 11
april 2023

Het zien en het kijken van Sara Donkers

Kunst en cultuur

Sara Donkers. Misschien denkt u: waar ken ik die naam van? Sara werkt onder andere voor de Gelderlander. Daar maakt ze portretten bij de rubrieken 'De Nijmeegste' en 'Nieuwe Marikens'. Ze woont in Lent in een modern huis waar ik talloze keren langs ben gelopen en graag eens binnen wilde kijken, omdat de lijnen zo mooi strak zijn en de indeling open (voor zover ik kon zien van buitenaf). En nu kan het dan, want vandaag interview ik haar in dit intrigerende huis.

De deur gaat open en ik word binnengelaten door twee vrouwen die allebei niet Sara zijn. Ze zijn in de woon/eetkamer bezig met een fotoshoot. Al snel komt Sara de trap af. Haar heldere stem gaat haar voor. Met een bakje koffie gaan we naar haar atelier op de bovenetage. We gaan zitten in de lichte ruimte en ze vertelt hoe ze is gekomen waar ze nu is. Af en toe kijkt ze omhoog terwijl ze haar gedachten ordent. Ze gebruikt haar handen en heeft een expressief gezicht. Haar energie is bijna tastbaar.

Van oorsprong is ze psycholoog. Een aantal jaren werkte ze in een praktijk, maar op een gegeven moment merkte ze dat ze niet genoeg had aan het werken tussen vier muren. Ze wilde maken, ontmoeten, dynamiek. Al eerder had ze bij De Lindenberg een cursus fotografie gedaan en dit had haar zoveel voldoening gegeven dat ze hiermee verder wilde. En zo kwam ze op de fotoacademie in Amsterdam. Al vrij snel werd duidelijk dat haar grootste kracht ligt in de portretfotografie. Of ze vrij werk maakt of in opdracht van bedrijven of particulieren werkt, je ziet haar eigen stijl terug. De foto's roepen het idee op dat er een echte connectie is tussen fotograaf en geportretteerde. De persoon ziet en wordt gezien. Hier komt haar achtergrond als psycholoog goed van pas, lijkt me.

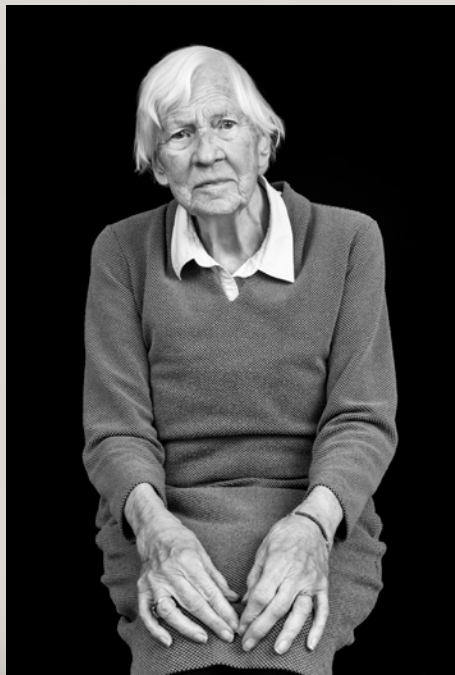
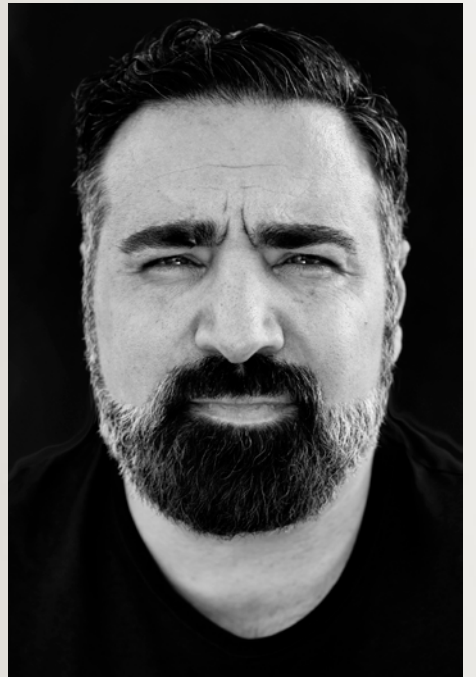
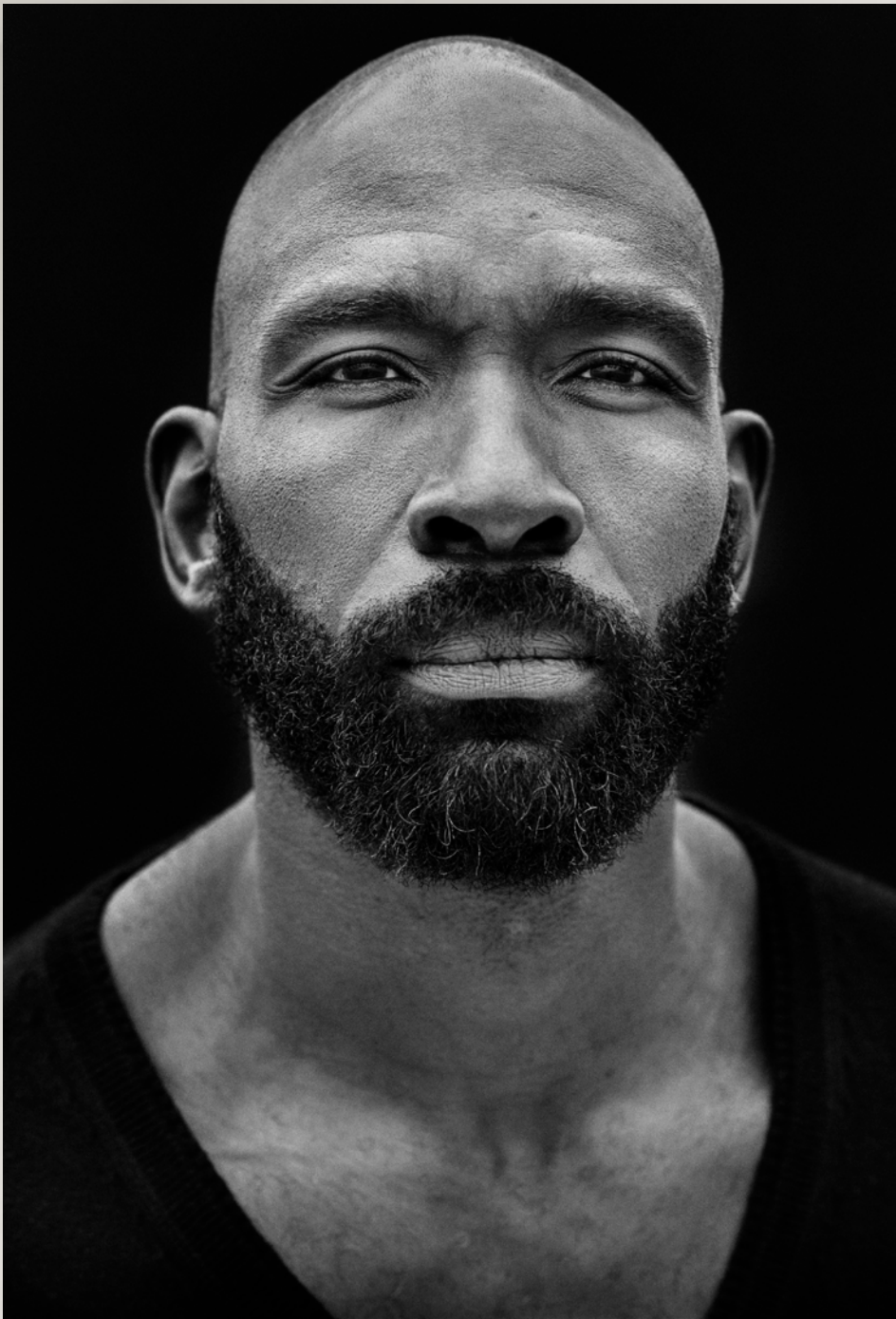
Maar ook in haar keuze van projecten waar ze aan meewerkt is haar achtergrond terug te zien. Ze kiest vaak voor maatschappelijke projecten over bijvoorbeeld gender(on)gelijkheid, seksueel geweld, depressie, maar ook verzoening of genot. Ze gaat taboes niet uit de weg. "Er is zoveel polarisatie in de samenleving," zegt ze. "Als we mensen kunnen samenbrengen, als ze elkaar beter begrijpen, elkaar zien en naar elkaar luisteren, zich echt met elkaar verbinden, dan kan de wereld zoveel mooier zijn."

Het werk als fotograaf is haar op het lijf geschreven. Ze vindt er nog steeds uitdaging in. En toch kijkt ze altijd verder naar wat er nog meer kan. Regelmatig vraagt ze zich af: Wat is er nog meer mogelijk? Wat heb ik nog meer te bieden? En zo denkt ze momenteel na over hoe ze haar psychologische en fotografische inzichten zou kunnen combineren. Hoe ze haar expertise het best kan inzetten. Een uitspraak die ze tijdens het interview een aantal keer doet: "Waar het schuurt, daar wordt het interessant." Dat geldt natuurlijk voor beelden, maar ook voor personen en processen in bijvoorbeeld organisaties. "Hoe zit iets/iemand in elkaar? Wat speelt er onder de oppervlakte? Dat zijn zaken die me fascineren en waar ik mensen iets in te bieden heb."

tekst en beeld Marion Zwart



*Waar het schuurt,
daar wordt het
interessant*





Wetswinkel Nijmegen

Spreekuren

- Wij draaien elke dinsdag- en woensdagavond spreekuur van 19:00 tot en met 20:00 uur in Wijkcentrum Titus Eenboom (Tweede Oude Heselelaan 386).
- Wij draaien op zaterdagavond van 19:00 tot en met 20:00 uur in Wijkcentrum Zwijndrecht (Zwijndrechtseweg 18).

Telefoon

Op dinsdag- en woensdag zijn wij telefonisch bereikbaar van 19:00 tot en met 20:00 uur via 024-3772485.

De Wetswinkel in Lent voor alle juridische vragen

Zorg en welzijn

De Stichting Wetswinkel Nijmegen bestaat al sinds 1972. Je krijgt er laagdrempelig en gratis juridisch advies. Er zijn spreekuren op verschillende plaatsen in de gemeente. En sinds vorig jaar ook in Lent. Twee keer per maand is er een spreekuur waar iedereen terecht kan (zie hieronder). Met vragen over problemen rondom werk, de burens, je verhuurder, echtscheiding of een erfenis. Eigenlijk alles waar een juridische kant aan zit. De medewerkers zijn rechtenstudenten. Lentse Lucht sprak twee van hen: Aniek Peters en Dominic Keurtjes, beiden in hun derde studiejaar.

"We leren er zelf enorm veel van"

Wat is hun motivatie om hun vrije zaterdagochtend (en vast nog wel meer uurtjes) aan de Wetswinkel op te offeren? Aniek: "Voor mij was de sociale kant belangrijk. Ik wilde graag iets samen met anderen doen en ik miste de praktijk. De Wetswinkel bleek een goede keus. Je leert er zelf enorm veel van. Het is fijn om al tijdens je studie mensen te kunnen helpen met je kennis." Dominic, met een licht Vlaams accent, beaamt dat: "Ik studeer Europees recht, maar ik wilde een bredere basis door me ook te verdiepen in bijvoorbeeld huurrecht en arbeidsrecht. Ik heb van de Wetswinkel veel opgestoken. Je leert adviezen schrijven. Je ziet waar mensen zoal tegenaan lopen. En we leren veel van elkaar: wat voor vragen kregen we op het spreekuur en hoe heeft hij of zij het opgelost?"

Niemand gaat met lege handen weg

Wat voor vragen komen ze tegen? Dominic: "Vaak gaat het om huur, arbeidsrecht en consumentenzaken. De koelkast wordt geleverd en blijkt niet te werken... Of er is onenigheid tussen burens." Aniek: "Ja, we hebben hier in Lent een aantal zaken over burensrecht gehad. Bijvoorbeeld over het recht van overpad of over een boom die iemand weg wilde hebben."

Het is fijn om al tijdens je studie mensen te kunnen helpen met je kennis

Wat is hun werkwijze? Aniek: "We doen het spreekuur altijd met zijn tweeën en stellen naar aanleiding van het gesprek een schriftelijk advies op. Dat advies wordt zorgvuldig bekeken door een kwaliteitscommissie: studenten die in een bepaald gebied, bijvoorbeeld arbeidsrecht, zijn

gespecialiseerd. Na verwerking van eventuele feedback krijgt de cliënt het eindadvies tien dagen na het spreekuur toegestuurd. Als we een vraag krijgen waar we echt zelf niet uitkomen, kunnen we die vraag aan een advocatenkantoor voorleggen of – bij uitzondering – doorverwijzen. Niemand gaat met lege handen weg."

Solliciteren

Kan iedere rechtenstudent dit spreekuur doen? Aniek: "Nee, je moet echt solliciteren: een motivatiebrief schrijven, je cijferlijst laten zien, je cv geven. En dan krijg je nog een gesprek." Dominic: "Ja, ik had dat afgelopen september. Ze vragen wat voor iemand je

bent, wat is je passie, waarom wil je dit doen? Ik was best wel nerveus." Een nieuwe medewerker krijgt bij de eerste vier spreekuren begeleiding van iemand met ervaring.

Is er een zaak die hen bijzonder is bijgebleven? Dominic: "Ik had recent een man uit Iran, die was hier aan het promoveren, maar zijn visum was verlopen. Ik moest in het Engels een uitgebreid advies opstellen over hoe hij toch hier zijn promotie kon afronden. Dat zijn zaken waarvan je denkt: dat is echt relevant. Want die man kon voortijdig het land worden uitgezet met heel zijn gezin. Ik was wel begaan met die mensen." Is het gelukt? "Dat weet ik niet, ik denk dat het nog niet klaar is. Je hoort het niet altijd. Dat is wel jammer." Aniek: "We sturen wel een *follow up*: kunt u ons vertellen of het heeft geholpen? Soms komen mensen later terug met een andere vraag. Soms hoor je ook: 'Het was gewoon fijn dat ik mijn verhaal kwijt kon bij iemand die luisterde.'"

tekst Marijke Munnichs • beeld Jorg Verweij

Het spreekuur in Lent is om de week op zaterdagochtend in De Ster (oneven weeknummers, van 10.30 – 11.30 uur). Momenteel moet je voor het spreekuur nog wel een afspraak maken. Dat kan door een mail te sturen naar: bestuur@wetswinkel nijmegen.nl. Voor meer informatie zie de website: <https://wetswinkel nijmegen.nl>

ESPÉRANCE ECHO CENTRUM

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

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog



Thermionpark 11 in Lent
www.echocentrum-espérance.nl

het Gymlokaal

HET GYMLOKAAL IN LENT

Vergeet alles wat je weet van een reguliere sportschool.
Het Gymlokaal is een sportboutique met een nieuwe verrassende 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



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



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

limesuitvaartzorg.nl




CHIROPRO

gezond in beweging met chiropractie

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

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

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent

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 Janou 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





Lex Peverelli

Nomaden in lent

Je komt ze overal tegen. De één komt hier op vakantie of om een boek te schrijven. De ander doet archeologisch onderzoek of komt de effecten van trillingen op huizen meten. Deze keer betrapten we Lex Peverelli (50) uit Groesbeek. Hij zocht samen met drie collega's in Lent naar oorlogstuig uit de Tweede Wereldoorlog, ter voorbereiding van de dijkversterkingswerkzaamheden.

“Met gevoelige meetapparatuur controleren we de dijken op achtergebleven oorlogstuig. Als we verdachte signalen vinden gaan we graven. Mochten we oorlogstuig aantreffen, dan ruimen we dat op. Toen ik tiener was schafte ik een metaaldetector aan en zocht vooral naar oude munten in de bodem. Ik groeide op in Sleeuwijk en ontdekte dat daar, in de Overdiepse polder, in de oorlog een hevige strijd gewoed had en dat veel oorlogstuig in de bodem was achtergebleven. Toen ik daar achter kwam heb ik mijn aandacht verlegd van munten naar oorlogstuig.”

Handgranaat

“Mijn eerste oorlogsvondst was een handgranaat. Mijn ouders vonden mijn hobby prima, als ik maar voorzichtig was. Mijn steeds verder groeiende kennis kwam goed van pas toen ik in mijn diensttijd bij de Explosieven Opruimingsdienst kwam te werken. Ik ben

zeven jaar militair geweest, waarvan de laatste drie jaar bij de Opruimingsdienst. Hierna kon ik beroepsmilitair worden, maar omdat ik dan allerlei cursussen moest volgen heb ik dat niet gedaan en werd ik vrachtwagenchauffeur. In het leger had ik mijn vrachtwagenrijbewijs gehaald. Toch hield ik een fascinatie en een gezonde interesse voor de Tweede Wereldoorlog. In 2001 ging ik werken voor de firma Monshouwer, die zich op dat moment vooral bezig hield met

Ik had me nooit gerealiseerd dat er nog zoveel herkenbare sporen uit vervlogen tijden in de bodem zouden zitten

explosievenopruiming in het Waalspronggebied. Ik herinner me uit die tijd dat de grootste vondsten werden gedaan bij boerderij De Grote Boel aan de Griftdijk Noord. We vonden onder andere vliegtuigbommen, geschutopstellingen en schuttersputjes met inhoud, waaronder privéspullen van soldaten. Tijdens dit werk ontwikkelde ik een tweede interesse: archeologie. Ik had me nooit gerealiseerd dat er nog zoveel herkenbare sporen uit vervlogen tijden in de bodem zouden zitten.”



Explosive Clearance Group

“De firma Monshouwer bestaat niet meer en ik werk nu voor de Explosive Clearance Group uit Wijchen. Momenteel zijn we bezig de Bemmelsedijk en de Waaldijk van het Wijnfort tot aan Baiana te onderzoeken, in opdracht van het Waterschap Grote Rivieren. We vonden bij Doornikshof een 60 millimeter mortiergranaat en een vliegtuigonderdeel van hoogwaardig aluminium. Ook vonden we even verderop een huls van een geschutsprojectiel. Verder kwamen we huisraad tegen, zoals een drinkbeker, een vergiet en een emmer met kogelgaten. Ondertussen werk ik al meer dan twintig jaar in dit gebied. Mijn eerste klus was in de Waalsprong en ik blijf maar steeds terugkomen. Ik ben er zelfs voor verhuisd vanuit Gorinchem. Het is hier gewoon mooier dan in het westen!”

tekst Joop Koopman • beeld Anouk de Graaf

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

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

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

Het leven van een dierenarts / docent in Engeland



De Dierendokter

Het is weer het begin van het jaar, en dan zitten mijn twee mentor-klassen in het mooie Engeland. Hun verblijf maakt deel uit van de tweejarige sprint-opleiding tot paraveterinair dierenartsassistent. De studenten hebben daar om de beurt vier weken les. Aansluitend gaan de 1ste-jaars twee weken lang schapen verlossen bij een Engelse schapenboer, en de 2de-jaars lopen stage bij verschillende praktijken in Engeland. Ze zitten op het klassieke Warwickshire

College in Pershore, hoe leuk en landelijk wil je het hebben. En hoe leuk is het als je samen met je medementor Marlies je eigen studenten mag bezoeken? Niet alleen als ze daar op school zijn, maar ook nog eens als ze hun buitenlandse stage lopen. Ik kan en mag zeggen: heel leuk!

Het mooiste is om te zien hoe de studenten zich daar persoonlijk ontwikkelen in dat verre Engeland. In mijn ogen vele malen waardevoller dan alles wat ze leren op vaktechnische gebied. Vaak zijn ze voor

het eerst voor langere tijd weg van huis en aangewezen op de groep. Ze gaan daar samen naar school en beleven de meest leuke avonturen. Ze moeten samen koken, gaan samen op stap, voeren serieuze en diepgaande gesprekken. En laten, traditiegetrouw, regelmatig het brandalarm afgaan. Als ze mij daarvan vervolgens een filmpje sturen, levert ze dat een eigen gebakken appeltaart op 😊.

En wat is er mooier dan twee weken lang schapen te gaan verlossen op het mooie glooiende Engelse platteland, met al die mooie heggetjes. Het is de tijd van hun leven. Ze maken lange en zware dagen. Ze eten voor drie en zijn na afloop dodelijk vermoeid, maar zeer voldaan. Prachtig om te zien hoe ze een moeilijke bevalling van een schaap begeleiden en tot een goed einde brengen, of hoe ze de lammeren verzorgen die verstoten zijn door hun moeder.

Ook het stage lopen bij de Engelse dieren-artsen is een ervaring om nooit te vergeten. Ze leren zichzelf echt beter kennen, en blijven zichzelf en ons regelmatig verbazen. Verlegen studenten bloeien helemaal op in deze nieuwe wereld met nieuwe kansen. Die onzekere student komt ineens daadkrachtig over! Tegenwoordig zijn er ieder jaar wel een of twee studenten die aan deze stage een baan overhouden. Misschien niet voor de rest van hun leven, maar het is wel een ervaring die ze de rest van hun leven meenemen.

tekst Hans Dekker

illustratie Marije Braakman

Nieuwe 'Lentse Lucht JA'-sticker



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

Ontspanning & Heling

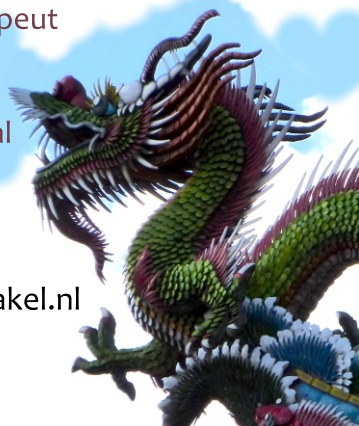
Maarten van Bakel

Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

dhr. mr. F.G.W.M. Huijbers

dhr. mr. D.W. Beemers

mw. mr. S. van Oers

mw. mr. H.M. Schurink – Smit

mw. mr. L.I. Siers

mw. mr. L.E. Vries

mw. mr. S.J. Mol

Voor:

- echtscheiding
- alimentatie
- gezag en omgang
- jeugdrecht
- vreemdelingenrecht
- asielrecht
- strafrecht
- slachtofferrecht
- psychiatrisch
patiëntenrecht

Berg en Dalseweg 15 | 6521 JB Nijmegen
024- 3238844 | info@vanschieadvocaten.nl

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



15 jaar avondvierdaagse!

Van 6 tot en met 9 juni gaan we weer vier avonden op pad. Dit jaar is het de 15e keer dat we samen lopen en het thema is '15 jaar sportief'. Het is een speciaal jaar, dus het wordt een extra bijzonder feestje! Doe jij ook weer mee? Je kunt kiezen tussen 5, 7,5 of 10 kilometer. Houd onze social media in de gaten voor meer informatie of ga naar onze website www.avondvierdaagsenijmegennoord.com. PS We zijn altijd op zoek naar vrijwilligers. Zelfs als je maar 1 avond kunt, ben je hartstikke welkom. Laat het ons weten via info@avondvierdaagsenijmegennoord.com



Nacht van de Ommetjes zoekt organisatoren

Zaterdagavond 7 oktober 2023 vindt de jaarlijkse Nacht van de Ommetjes weer plaats. In heel veel Nijmeegse wijken maken mensen in de avonden samen een wandeling in hun buurt en worden onderweg getraakteerd op prachtige verhalen, kunst, cultuur, historie en leuke optredens. De centrale organisatie is nog op zoek voor het gebied Hof van Holland/Nijmegen Noord. Kijk voor meer info op www.denachtvandeommetjes.nl en meld je aan via info@denachtvandeommetjes.nl.



Warmoes luidt feestelijk de lente in

Het is lente en dat vieren we! Met Pasen zijn de tuinderij en het café beide dagen open. Op tweede Paasdag tussen 10.00 en 12.00 uur (chocolade)eiëren in de boomgaard zoeken. Dinsdag 11 april is er weer een 'Nijmegen in Dialoog'. Leer je (nieuwe) burens op een andere manier kennen. Zaterdag 22 april kunnen gezinnen mee op wildplukwandeling. Donderdag 27 april, Koningsdag, is er voor het eerst een kleedjesmarkt in de boomgaard en op zaterdag 29 april is weer de biologische plantenmarkt! Meer info lees je op www.dewarmoes.nl

Theaterkerk Bemmelen

do 6 apr, Film, *Triangle of sadness*, 20:00 u.
vr 7 apr, TLC, *David Vos Tour de Chant*, 21:00 u.

za 8 apr, *Alternatief*, Evi Hanssen (try out)
Sinds ik niet meer drink, 20:30 u.

do 13 apr, Film, *Where the crawdads sing*, 20:00 u.

za 15 apr, *Kleinkunst*, Levi Weemoedt en Özcan Akyol, 20:30 u.

zo 16 apr, *Peutervoorstelling*, Ansjepansje, 10:30 u. en 12:00 u.

zo 16, *Muziek*, Gijs van Schoonhoven
orgel-filmimprovisatie, 15:00 u.

do 20 apr, Film, *Moonage daydream* (David Bowie) 20:00 u.

vr 21 apr, *Muziek*, Bai Kamara jr. & the Voodoo Sniffers, 20:30 u.

27 apr, Film, *De 8 bergen*, 20:00 u.



Zondag 23 april: draag bij aan de Collage van de stad!

Maak op zondag 23 april een foto vanuit je eigen voordeur en stuur deze in. Alle ingezonden foto's vormen samen één grote collage van Nijmegen anno 2023. Na drie eerdere geslaagde edities zijn we benieuwd welke veranderingen nu zichtbaar worden. Vanuit alle wijken van de stad worden foto's ingestuurd, en allemaal geven ze een andere blik op Nijmegen. Elk jaar krijgt één wijk en één straat bijzondere aandacht. De focusstraat is de Italiëstraat in Lent, waar in de omgeving ontzettend veel gebouwd wordt. Doen jullie mee? Wie weet val je wel in de prijzen! Hier lees je hoe je kunt deelnemen: <https://www.besiendershuis.com/collage2023>



Tuinadviesweken Operatie Steenbreek

Het voorjaar is een goed moment om in de tuin aan de slag te gaan. De tuinontwerpers van Operatie Steenbreek kunnen je daarbij helpen. Samen met jou bedenken ze een plan hoe je de tuintegels kunt vervangen door groen. Daarna kun je zelf aan de slag. Ook fijn: de verwijderde tuintegels kun je gratis op laten halen door de tegeltaxi van Operatie Steenbreek. De eerste tuinadviesweken zijn half april en er is maar beperkt plaats. Meld je dus snel aan! Lees vooraf even goed de voorwaarden door. Info en aanmelden: www.debastei.nl/tuinadvies



DIERENKLINIEK LENT

**Maak in februari een
afspraak voor een
gratis
gebitscontrole
voor uw hond of kat**

Dierenkliniek Lent
Lauwikstraat 20
www.dierenklinieklent.nl
024 3606422



Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

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

Nationale Dodenherdenking

Donderdag 4 mei 2023, 19.50 uur.

In heel Nederland zijn wij op 4 mei om 20.00 uur twee minuten stil. In Lent vindt de herdenking plaats bij het monument bij de Geldershofschool aan de Laauwickstraat. De herdenking begint om 19.50 uur en duurt ongeveer een half uur. Het orkest Music & More onder leiding van Sander Waamelink verzorgt de muziek. De herdenking wordt georganiseerd onder de vlag van de Wouter Isaac Rijnders Stichting.

Lent kleurt weer oranje op 26 en 27 april

De Koningsfeesten op het evenementenveld bij voetbalvereniging DVOL komen er weer aan. Na een spetterend dorpsfeest voor alle Lentenaren vanaf 18 jaar op woensdag 26 april volgt op 27 april vanaf 10 uur een dag vol gezelligheid en vertier voor jong en oud. Begin april is er een deur-aan-deur collecte, waarbij een programmaboekje wordt uitgedeeld met alle informatie. Wie daarop niet kan wachten: kijk op www.oranjelent.nl

Ochtendgebed, Bid&Breakfast en Bid&Bakkie

Pleisterplaats Ressen houdt elke werkdag in de kerk van Ressen een ochtendgebed van 9.00 tot 9.15 uur. Een samenzijn om de dag te beginnen met aandacht en ruimte voor stilte, meditatieve muziek, een gebed, een tekst en een zegenbede. De kerk is op deze dagen open vanaf 8.45 uur voor iedereen die alvast de stilte wil opzoeken. Op vrijdag 31 maart is er Bid&Breakfast: aansluitend aan het ochtendgebed een gezamenlijk ontbijt. En op vrijdag 14 april en 12 mei is er Bid&Bakkie: aansluitend aan het ochtendgebed gezamenlijk koffie/thee drinken.

Stukken van Mick

In de Dorpsschuur Oosterhoutsedijk, 22-23 April 2023 van 10.00 tot 17.00 uur. Deze korte verkoop-tentoonstelling gaat over mijn werken in brons, olieverf en aquarel. Mijn werk is altijd een zoeken geweest tussen figuratief en non-figuratief. Het werk in brons is veelal realistisch met soms een speelse uitstap naar het abstracte. Het schilderwerk in olie, aqua-



rel en het tekenen stuurde me vaak naar de vraag, wat wil ik laten zien en wat laat ik los. De thema's zijn van stillevens, via zwemmende paarden naar verstillings gegaan. Dat het loslaten daardoor vaak tot een rode draad groeide was soms een wonderlijke ervaring.

3-GANGEN DINERACTIE

van ~~€32,-~~ voor **€25**

BRASSERIE **BLOEM**

*geldig t/m 30 april op vrijdag, zaterdag en zondag

brasseriebloem.nl



Geslaagde Benefiet Bootcamp

Zondagmiddag 26 februari werd er flink gezweet op de trappen van de Lentse Warande tijdens de Benefiet Bootcamp van OutdoorJIM en De Beweegreden. Er stonden maar liefst tachtig sporters op de trappen bij de Nevengeul. Deze sportieve actie heeft ruim € 2000 opgeleverd voor de slachtoffers van de aardbevingen in Turkije en Syrië, een heel mooi resultaat!



Herenboeren Lingezen van start in onze regio

Natuur en ondernemen

Het concept 'Herenboeren' werd ruim tien jaar geleden bedacht door Geert van der Veer. Van der Veer probeerde met zijn idee de voedselproductie terug te brengen naar de menselijke maat zoals die al eeuwen bestaan had. Een plek waar mens en natuur als vanouds samenkomen. Herenboeren is een coöperatieve boerderij waarvan burgers lid en mede-eigenaar kunnen worden door een eenmalige inleg te betalen van € 2000 voor gezinnen en € 1000 voor éénpersoonshuishoudens. Leden betalen daarnaast contributie; daarvoor krijgen ze groenten, aardappelen, fruit en eieren en vlees voor wie dat wil. Sinds kort bestaat in onze regio Herenboeren Lingezen (coöperatie U.A.). Lentse Lucht sprak met de Lentse secretaris van het bestuur, Anita Fritz Heeren. *What's in a Name*, schreef Shakespeare al.

Woon je al lang in Lent?

"In 2015 ben ik komen wonen in de wijk PlantjeVlag. Het natuurlijke bouwen, het sociale aspect van de wijk en het duurzaam wonen spraken ons heel erg aan. Het boerenleven is me niet vreemd, mijn

Het belangrijkste principe van Herenboeren is natuurgedreven voedselproductie, sociaalverbonden en economisch gedragen

grootouders hadden een boerderij. Mijn moeder leerde me zorgvuldig omgaan met voedsel. Ik woon hier samen met mijn man Christian (42) en dochter Hanna (6). Ik ben opgeleid als revalidatiearts en mijn interesse gaat uit naar leefstijl- en integratieve medicine. Het eten van onbewerkt voedsel op basis van veel groente, fruit en noten heeft mijn gezondheid en welzijn veel goed gedaan. Mijn man is ook bezig met duurzaamheid. Hij werkt

aan de Radboud Universiteit en houdt zich bezig met de emissie van methaan en CO2 uit veengebieden."

Hoe kwam je bij Herenboeren terecht?

"Via de wijk-app las ik over Herenboeren Nijmegen. Men zocht kartrekkers voor het project. Mijn naam, familieachtergrond en het feit dat ik tijd had maakten dat ik me aanmeldde. Samen lokaal duurzaam voedsel produceren sprak me aan. In 2018 wees mijn dochter naar een vrachtwagen van Albert Heijn en riep: 'boodschappen!' Dat raakte de kern van wat ik haar juist niet wilde leren. Bij ons huis hebben we een klein moestuintje en zo leerde onze dochter welke bessen je wel en niet kunt eten en welke kruiden geschikt zijn voor de soep. We vonden het belangrijk dat ze de waarde van goede voeding leerde kennen. Met een fijne groep gelijkgestemden uit Nijmegen hebben we Herenboeren Nijmegen opgericht. We zijn leden gaan werven en startten een zoektocht naar grond. We deden onder andere mee aan een wervingstraject in Park Lingezen. Park Lingezen gunt het ons de grond te pachten. Inmiddels is de coöperatie Herenboeren Lingezen U.A. opgericht, daardoor kunnen we komend seizoen van start gaan."



Leden zijn actief bij de oogst en distributie van de groenten

Hoe werkt Herenboeren?

“Het belangrijkste principe van Herenboeren is: natuurgedreven voedselproductie, sociaal verbonden en economisch gedragen. We pachten een perceel van 5,5 hectare met een grote schuur in de buurt van het Vierdaagsebos, aan de Breedlersestraat in Elst. De boerderij zal gefaseerd opgebouwd gaan worden. De ontwikkeling van een volwaardig producerende herenboerderij heeft tijd nodig. Er wordt uiteindelijk gestreefd naar een boerderij van twintig hectare. Het zou mooi zijn als dat gerealiseerd kan worden in (de buurt van) Park Lingezegen. We zijn nu met acht bestuursleden met diverse achtergronden. Voor de bedrijfsleiding zijn we op zoek naar een boer die het geheel coördineert. Hij hoeft niet bij het land te wonen. De boer komt in dienst van Herenboeren Nederland.

Herenboeren is een landelijke beweging, er zijn inmiddels veertien draaiende boerderijen. Komend jaar starten er nog vier. Daarnaast zijn er landelijk zo’n 35 initiatieven aan het opstarten. Het streven van Herenboeren Nederland is, om in 2030 zo’n driehonderd coöperaties te hebben. Herenboeren Nijmegen streeft naar drie Herenboerderijen rondom Nijmegen. Vanuit



Op 16 februari werd in Elst een voorlichtingsavond gehouden door de voorzitter van Herenboeren Lingezegen, Ingrid Kerkvliet

Herenboeren Nijmegen zijn zo’n honderd aspirant-leden meegegaan naar Herenboeren Lingezegen. Herenboeren Lingezegen zoekt nog leden; bewoners van Nijmegen (Noord), Oosterhout, Lent, Elst, Huissen en Bommel zijn van harte welkom!

Meer informatie:
www.lingezegen.herenboeren.nl

tekst Joop Koopman • beeld Mike Platvoet, Mark van Stokkom, Lenny Rijken



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




OSTEOPATHIE
 LENT

Frankrijkstraat 141
 024 203 0216
osteopathie-lent.nl

Goed nieuws!

Vanaf 1 maart 2023 kan iedereen in de gemeente Nijmegen gratis luiers en incontinentiemateriaal scheiden.

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

Meer weten? Kijk op www.dar.nl/luiers

**VIEZE LUIERS
 FRISSE WINST**



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

Dar.

Werkgroep Verkeer Lent aan het woord

Lentgenoten

Ook al ervaren we het al lang, toch schrik je ervan

Een onlangs verschenen studie in opdracht van de provincie Gelderland maakt duidelijk dat de mobiliteitsprognoses voor de N325 schrikbarend zijn en dat woon- en leefkwaliteit achteruit gaan. De groei van het autoverkeer zal gedempt moeten worden. Dit rapport bevestigt de noodzaak van het bestaan van onze Werkgroep Verkeer Lent (WVL).

Als bewonersinitiatief opgericht in 2012 in samenwerking met Wijkraad Lent, houden wij ons bezig met verkeersveiligheid; verkeersproblematiek en snelheidsovertredingen op de Prins Mauritssingel; de aanleg van de Dorpensingel om sluipverkeer door Lent te voorkomen; beter openbaar vervoer; goed functionerende P+R bij de Ovatonde; verkeersafwikkeling bij nieuwe bestemmingsplannen; gevaarlijke situaties voor fietsers en voetgangers bij scholen en sportvoorzieningen. We hebben sinds 2017 een inventarisatie gemaakt van lokale knelpunten, die we regelmatig bespreken met ambtenaren en wijkregisseurs. Langzaam maar zeker worden vorderingen gemaakt.

Ons uitgangspunt is, dat verkeersveiligheid en leefbaarheid in Lent centraal moeten staan en dat de doorstroom van/naar Nijmegen daaraan ondergeschikt hoort te zijn. Sluipverkeer in woonwijken moet worden aangepakt en wettelijke snelheidsnormen moeten streng worden gehandhaafd. Ons leefklimaat gaat zienderogen achteruit. Stank, herrie en fijnstof in onze neuzen, oren en longen, maar ook onveiligheid doordat er veel te hard gereden wordt. Dit gaat veelal over doorgaand verkeer, maar we moeten ook kijken naar ons eigen verkeersgedrag; wij moeten het voorbeeld geven, minder hard rijden en vaker fietsen.

We overleggen ook op beleidsniveaus, met ambtenaren, gemeenteraadsleden en verantwoordelijke wethouders. Toch ontbreekt het naar onze mening bij beleid nog steeds aan een totaalvisie over ontsluiting en doorstroming van het verkeer in Nijmegen Noord, waardoor een oplossing op de ene plek vaak zorgt voor problemen elders.

E-mail info@wrlent.nl • Website www.wijkraadlent.nl



Nijmegen Noord is in ontwikkeling. Er ligt veel vast, maar er is nog genoeg te doen. De door de provincie schrikbarend genoemde verkeersontwikkelingen bepalen in grote mate de leefbaarheid in ons stadsdeel. Wij proberen deze leefbaarheid te verbeteren. Niet in voortdurende tegenspraak met de gemeente, maar in onderling overleg, waarbij wij de belangen van Lent zo goed mogelijk verdedigen. Soms zijn we teleurgesteld in de resultaten of het tempo van verandering (Prins Mauritssingel), soms voelen we machteloosheid, maar we boeken ook successen (Dorpensingel). Volhouden is ons motto!

Onze werkgroep telt momenteel zes leden; voor onze visie verwijzen we naar www.lentselucht.nl onder 'Wijkraad Lent'. We roepen u op om knelpunten bij ons of de wijkraad te melden en deel te nemen aan wijkraadbijeenkomsten, om zo op de hoogte te blijven van de laatste ontwikkelingen en uw steentje bij te dragen!

tekst en beeld Rob Stooft



De volgende **Platformbijeenkomst** van de wijkraad is op 25 mei in De Ster, zaal 1.15. Start 20.00 uur. De agenda en notulen staan op de website van Lentse Lucht, www.lentselucht.nl

Het **Wijkraadoverleg** met werkgroepen vindt plaats op 20 april in De Ster, zaal 1.15. Aanvang 20.00 uur. Wilt u in een werkgroep meedenken of wilt u er een oprichten, neem dan contact op via info@wrlent.nl



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

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl



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



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



Ontmoetingen in... de Rolling Stonesstraat

Lenste mensen

Ook in maart zijn we weer op pad geweest voor deze rubriek, waarin we u als lezer kennis laten maken met mensen in ons groeiende dorp. Deze keer was het een spontane ingeving om weer eens aandacht te besteden aan de Engelse buurt. En zo komen we uit in de Rolling Stonesstraat. Een opvallende straat, maar verscholen in de buurt. Wandelend door de straat kwamen we enkele buurtgenoten tegen. Wie zijn ze, wat willen ze kwijt? Maak kennis met mensen in de Rolling Stonesstraat.



De Rolling Stonesstraat wordt omarmd door de Groot Brittanniëstraat en de Pink Floydstraat. De straat trok de eerste jaren veel kunstminnende mensen naar Lent. Het is namelijk een kunstproject met unieke gevels.

Wanneer we weggaan zullen we vooral de betrokkenheid missen

Diverse kunstenaars ontwierpen deze gevels, aanvankelijk om er één uit te kiezen voor de straat, maar uiteindelijk werd het een bonte verzameling. Het gaat om de brede 'lijsten' om de grote ramen. Voor wie hier geen beeld bij kan vormen: maak er een leuk ommetje van en kijk zelf je ogen uit. En alsof dit niet bijzonder genoeg is: in de zomer van 2007 wordt het straatnaambord door de Rolling Stones, die dan in Nijmegen optreden, persoonlijk gesigneerd. Het bord is te zien in De Ster. Maar laten we verder gaan met de mensen in deze straat op een vroege lentedag.



Folders rondbrengen zonder regen

De eerste mensen die deze middag gespot worden zijn de broers Gideon (14) en Jarno (17) Kooi. Gideon begon deze winter met deze (op zijn leeftijd enige) optie om wat bij te verdienen. Hij heeft vandaag dubbel geluk, want het is eindelijk lekker weer en hij krijgt hulp van zijn broer. Gideon is dik tevreden met de verdiensten en klaagt noch over het weer, noch over de vele nee-nee stickers. De Brug Nijmegen ligt los in zijn bolderkar, want veel mensen willen geen reclame, maar wel de huis-aan-huiskrant. De folders zitten lekker praktisch per setje verpakt. Hij hoeft dus niet, als broer Jarno vroeger, alles handmatig bij elkaar



te vouwen. Wel moet hij opletten bij adressen waar weliswaar geen sticker op de brievenbus zit, maar de bewoners hem eerder al eens lieten weten dat ze niet

zaten te wachten op reclame. "Het is opletten in het begin, maar ik weet ze nu aardig uit mijn hoofd." Mocht iemand denken dat jongeren door de vele schermmpjes minder sociaal zijn, dan bewijzen deze jongens dat dat niet zo is. Gideon wilde graag werken voor wat extra geld, ze helpen elkaar, blijken gezellige gesprekspartners en lopen met een vriendelijke glimlach verder na het maken van de foto.

Een opvallende straat met bescheiden mensen

Het is een prachtige dag na weken kou en regen, maar toch is het rustig hier. Tussen de interviews door gebruik ik mijn tijd om wat flyers te verspreiden en sta ik stil bij de kunstzinnige gevels. Van grote spiegelbollen tot een oud windowsscherf (je hoort in gedachten dat typische geluidje er vanzelf bij) en van gekleurde kiezels onder de titel 'zonlicht' tot abstract stucwerk zonder titel. Er passeert een enkele fietser; het is duidelijk dat deze straat qua auto's enkel bestemmingsverkeer kent. Het voelt dan ook veilig om kleine kinderen zo naar de speeltuin te laten lopen. Maar buurtbewoners voor onze rubriek zijn ondanks het lekkere zonnetje niet ruim vertegenwoordigd.

Lees verder op pagina 23



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

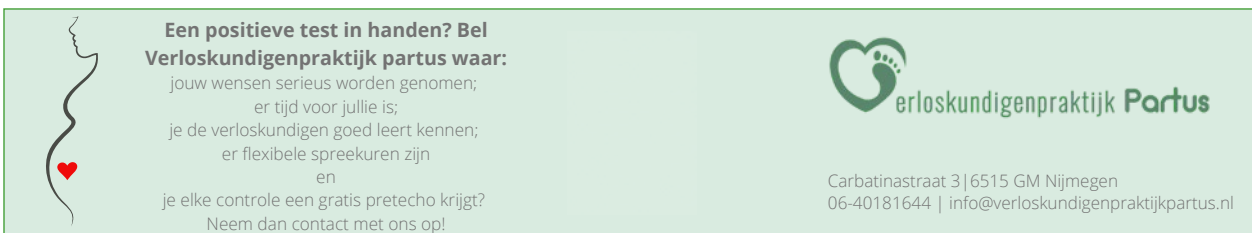
Tijd voor jou!

EEN VOL HOOFD? BURN-OUT KLACHTEN?
BIJ MINDFULKOMPAS KUN JE TERECHT OM WEER IN JE KRACHT TE KOMEN.



Gitta van Driel (ervaren GZ-psycholoog, EMDR-therapeut en Mindfulness trainer) biedt individuele trajecten aan op maat, zonder wachtlijst en zonder verwijzing. Gitta's stijl is nuchter en warm, met een non-nonsense houding. De trajecten geven je weer gevoel van regie over je leven en meer zelfvertrouwen.

Vergoeding is mogelijk via aanvullende verzekering. En ben je student of tussen de 18 en 23 jaar? Bij Mindfulkompas krijg je een speciaal gereduceerd tarief!



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!

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



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl




Vervolg van pagina 21

De mensen die voorbij lopen willen allemaal wel een praatje maken, maar met een foto in Lentse Lucht willen ze niet. Iets dat mij, als therapeut, raakt. Waarom voelen zovelen zich dan ineens zo kwetsbaar? Bij de een wegens haar geloof, bij de ander ligt het te gevoelig om uit te leggen, de een heeft het over ongewassen haren en sport-outfit, weer een ander wil de aandacht liever leggen op een 'hele goede buurt'. Allemaal zaken om te respecteren, maar die laatste kwam opvallend veel voorbij, ze kunnen allemaal wel iemand aanwijzen

die bijzonder goed is voor de buurt. De een zet zich in voor de vereniging van eigenaren, de ander geeft uitgebreid advies bij een lekkage, weer iemand anders zou heel actief zijn om gebroken stoeptegels te laten vervangen en extra bomen en groen te regelen.

Maar niemand die enthousiast het gezicht laat zien en zegt: "ja hoor, hier ben ik, leg maar vast".

Verhuizen, maar niet te ver...

Dan treffen we Natasja (42) en Imre Takács (43), een bijzondere achternaam dankzij zijn Hongaarse ouders. Het stel woont met hun twee dochters al sinds 2011 in deze straat, maar ze verkochten onlangs hun huis. "We gaan echt maar een paar honderd

meter verder, gewoon iets meer ruimte en uitzicht, maar we gaan onze burens wel missen! Oh en ook het licht, want echt heerlijk, zulke grote ramen! Maar vooral de betrokkenheid!" Ze vertellen over gezellige borrels en het jaarlijkse kerstboom-versieren. Die boom werd aanvankelijk ieder jaar opnieuw neergezet en uiteindelijk is besloten dat hij mocht blijven. Elk jaar wordt er echt een feestje van gemaakt, met behalve het versieren ook lekkere warme choco en een hoop gezellig-



Natasja en Imre



Kerstboom,
zoek het rendier

Vanuit de straat wandelen we graag naar het water, waar we op een warme dag genieten van het strand

straat. We werden aangemoedigd om hier 'gewoon' aan te bellen door een buurman "want dat is nou typisch een goede buurt hier in de straat!" Faramaz vraagt me meteen binnen. Opvallend zijn de grote bank en een geur die beelden oproept van samen eten.

Hij vertelt zelf ook enthousiast over het goede contact met veel burens. "Wij vinden het leuk om te koken en brengen dan een bordje eten bij iemand die dat kan gebruiken. Andersom kregen wij daar laatst een bosje bloemen als dank voor terug." Faramaz vertelt dat ze vaak wandelen rond de Lentse Plas en op een warme dag genieten van het strand. Hij beschrijft de buurt als een fijne, veilige plek, hoewel zijn vier kinderen niet in de buurt wonen. "Eén zoon woont wel in Heseveld." Maar gelukkig komen ze allemaal graag op bezoek, zoals vandaag zijn zoon, schoondochter en kleinkind uit Gouda. Met een grote glimlach nemen we afscheid. En met een warm hart lopen we deze bijzondere straat weer uit. Wie nog denkt dat Lent een saai betonnen stadsdeel is, moet zeker eens hier komen kijken!

heid. De twee leggen enthousiast uit hoe het zit met de gevels. Welke eerst gekozen mochten worden en hoe ze via een vereniging van eigenaren samen alle gevels onderhouden. "Ooit lieten we met pijn in ons hart het centrum van Rotterdam achter ons, maar wij willen nu niet meer weg uit Lent." Waar Natasja nog aan toevoegt: "Alleen al het water, waar je zo met je handdoekje in bikini naartoe wandelt voor wat baantjes en dan ben je zo weer thuis bij je eigen fijne douche."

Lekker koken voor de burens

Dat mensen vanuit de Rolling Stonesstraat graag gebruik maken van de Lentse Plas blijkt ook weer bij Faramaz Al Beyboni (67). Hij is Koerdisch en woont samen met zijn vrouw

Safia (66) sinds 2017 in deze



Faramaz

tekst en beeld Marije Brand

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



Samen stappen zetten met Buurt- teams Volwassenen

Zorg en welzijn

Met mijn voeten
in de klei baan
ik mij een weg
door Het Hof
van Holland
naar De Boog,
waar ons
nieuwe kantoor
is gehuisvest

Sinds 1 januari 2022 zetten we ons in voor iedere inwoner van Nijmegen tussen 18 en 65 jaar (zonder thuiswonende kinderen onder de 18), zo ook in Nijmegen Noord. We zijn laagdrempelig toegankelijk en kijken samen met jou wat nodig is in jouw situatie. Onze begeleiding is dichtbij, op maat en kosteloos. Buurtteam Noord bestaat uit buurtteammedewerkers met expertise en ervaring op verschillende gebieden zoals autisme, psychiatrie, verslavingszorg, Niet Aangeboren Hersenletsel, Licht Verstandelijke Beperking en meer. Daarnaast werken we ook met ervaringsdeskundigen, die vanuit hun eigen ervaring ondersteuning



gen? Zijn er mensen in je omgeving die je kunnen helpen? We kunnen je in contact brengen met andere inwoners, organisaties en initiatieven in je eigen buurt. Of heb je onze begeleiding nodig? Naast individuele begeleiding bieden we online ondersteuning aan via het platform Gezonde Boel. Dit zijn online modules waarmee je zelf, of met onze ondersteuning, aan de slag kunt met je hulpvragen waar en wanneer je maar wilt.

We kunnen je ook begeleiden naar collectieve initiatieven in jouw wijk. Vaak zijn er

geven. Met elke hulpvraag kun je bij ons terecht.

Na het kennismakingsgesprek gaan we samen kijken hoe we stappen kunnen zetten aan de hand van jouw vragen. Wat kun je zelf doen om antwoord op je hulpvraag te krij-

mensen in je buurt met vergelijkbare vragen. We kunnen dan mensen bij elkaar brengen, zodat je in groepsverband, onder begeleiding, met dezelfde vragen en behoeften samen kunt komen. We blijven zo op de hoogte van de vele initiatieven en activiteiten in jouw wijk. Denk hierbij aan wandelgroepen, creatief bezig zijn, koffiemomenten, groepen voor mensen met autisme, Regenboog Collectief (LHBTIQ), weerbaarheidstrainingen en meer. Als onze ondersteuning niet toereikend is, geven we een indicatie af voor specialistische zorg. Een zorgorganisatie zal je dan verder begeleiden.

Heb je een hulpvraag en woon je in Nijmegen Noord? Neem dan contact op met Buurtteam Noord: noord@buurtteamsvolwassenen.nl of bel 024 303 05 00. Meer informatie kun je vinden op: www.buurtteamsvolwassenen.nl

tekst Ellen Hasselbach



Ellen Hasselbach



Nicole Cobussen



Juliëtte Driessen



Paul Reuling



Elone Quartel



Wendy Marechal

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

Van de webredactie

Over een tekort aan inwoners heeft een land als Nederland niet te klagen. Vorig jaar tikten we de 17,5 miljoen aan, terwijl voor de komende jaren een verdere stijging wordt verwacht.

Toch telt Nederland een aantal krimpregio's aan de randen van het land, zoals Noordoost-Friesland, Oost-Groningen, de Achterhoek, Zeeuws-Vlaanderen en Zuid-Limburg. Met dorpen waarin steeds een voorziening verdwijnt: de basisschool, de supermarkt, de huisarts en zelfs het café.

Daar heeft Lent geen last van. Het inwonertal van 3.201 in 1998 is gegroeid naar 12.355 vorig jaar. En de top is nog lang niet bereikt. Een blik op de omvangrijke bouwwerkzaamheden leert dat we de komende jaren nog heel wat nieuwkomers mogen verwachten. Er zijn in Lent dan ook heel wat voorzieningen: maar liefst vijf basisscholen en een

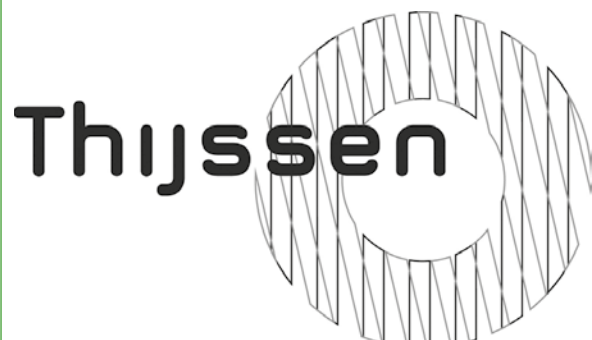
middelbare school met twee locaties. Verder zijn er gezondheids- en welzijnscentra, een bibliotheek, sportclubs en een keur aan cafés.

Maar nieuwkomers verwachten meer. Zij willen hun nieuwe omgeving leren kennen, verse contacten opdoen, kortom: inburgeren. Met ons blad Lentse Lucht en de gelijknamige website dragen wij daar graag aan bij. Het blad biedt verhalen over de geschiedenis van Lent, nieuwe initiatieven op welzijns- en ander gebied en zet bijzondere en iets minder bijzondere Lentenaren in het zonnetje. En op de website vind je nieuwtjes over bijvoorbeeld het Lentse nieuwbouwproject Aaron, de Nijmegen Noord Run op 16 april en de kinderboeken- en weggeefkast in gezondheidscentrum De Boog. Ook lees je er hoe de Wijkraad zich inzet voor de Lentenaren en wanneer de bijeenkomsten zijn.

Je weg vinden in Lent? Bezoek dan www.lentselucht.nl. Daar vind je Lentse wetenswaardigheden, de sociale kaart en de agenda!

tekst Marianne van der Pol

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 13.30-16.30 uur
di 13.30-16.30 uur
do 9.30-12.30 uur

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

VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



mét Gratis
Parkeer
Plaatsen

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

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

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

**vrienden van
verandering**

www.vriendenvanverandering.nl/coaching

Lentse Wolkjes

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

Meer Lucht, Wandelcoaching voor (jonge) ouders bij stress en onzekerheid. Kennismaken? Kijk op www.meerlucht.nu. Hester van Vliet, psycholoog/ wandelcoach.

Iers koor Doolin zoekt versterking, vooral alt en tenoren. We zingen minder bekende traditionals en houden van gezelligheid. Repetitie iedere donderdag van 20-22 uur, in Het Oude Weeshuis in Nijmegen. Interesse? Neem contact op via wiesverschooten@hotmail.com Meer info: www.doolin.nl

‘Weer echt genieten, meer rust/energie/balans, ontspanning, betere keuzes maken...’ Een greep uit redenen waarom vrouwen bij mij komen, voor **holistische therapie en massages**. Maak vrijblijvend kennis: www.marijebloet.nl of 06-48617753.

Een (familie)opstelling brengt rust en vrijheid in jezelf. Het verduidelijkt, in een diepere laag. Dat horen we regelmatig terug van deelnemers. Ervaar het zelf eens tijdens onze **opstellingenmiddagen in de Dorpsschuur**. Maandelijks, elke 3e woensdag, welkom vanaf 13u. Info/aanmelden: www.praktijkvoorsystemischwerk.nl

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

Woongemeenschap Eikpunt heeft twee ruimtes voor vergaderingen, educatie, bezinning, cultuur. Inclusief beamer, screen en toebehoren. Per ruimte voor 20 personen. De twee ruimtes kunnen één zaal worden. Gebruik keuken voor koffie/thee. Niet beschikbaar voor privéfeestjes e.d. reserveren@woongemeenschapeikpunt.nl

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

Kom een handje helpen in het Sprokkelbos. Op zaterdag 15 april vanaf 9.30 uur verspreiden we nieuwe houtsnippers over de paden. Kom met je kinderen en neem evt. een kruiwagen mee! speelboslent.nl

Nieuwe dweilband uit Lent zoekt gezellige leden die in het bezit zijn van een muziekinstrument en noten kunnen lezen. Wij repeteren iedere woensdagavond op een vaste locatie in Lent. Lijkt je dit leuk? Stuur ons een mail: nooitoptied@gmail.com

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.

Wij zijn op zoek naar een geweldige, flexibele **hondenoppas**. Soms hebben wij hulp nodig met oa uitlaten ivm wisselende werktijden en studie. Voorkeur heeft iemand vanaf 18 jaar die omgang met honden gewend is. Karin: tel.nr 06-48763595.

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 5,00 en een zakelijke € 14,00. Voor sluitingsdatum (zie colofon) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl.

Van de Jeugdredeactie



Aniek



Guusje



Lise



Boaz



Lynn



Puck



Rosalie

Lente!

Verstop tips voor paaseitjes

Hey, het is alweer bijna Pasen! Als je nog geen idee hebt waar jij je paaseitjes wil gaan verstoppen. Dan is dit wat voor jou, want ik ga je nu wat paasei verstop tips geven.

Tip 1: Verstop je paaseitjes tussen gleufjes. bijvoorbeeld bij een plant, door hem in het midden te stoppen zoals op de foto hieronder.

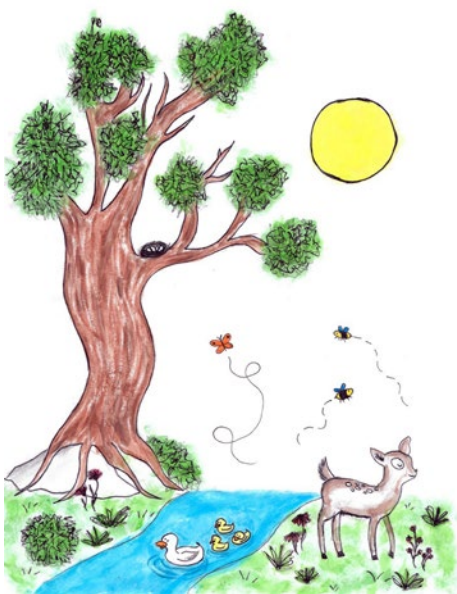


Tip 2: Het is ook handig om ze op een hoge plek te leggen. Alleen kan je er soms niet zelf bij, wat dan wel erg onhandig is.

Tip 3: Verstop ze niet al te moeilijk, want anders vind je ze zelf niet meer. En kom je er straks een volgend jaar met Pasen opnieuw tegen!

(Eet er ook 1 op als je ze verstoppt.)

tekst en beeld Lize



illustratie Guusje



Be the best
Version
of you!

illustratie Lynn

Zoek deze plekken!

Heb jij niets te doen thuis, ga dan naar buiten en zoek deze plekken. Dit zijn 3 plekken in Lent die je mag zoeken. Klaar voor de start...AF!!!



tekst en beeld Puck en Rosalie

Lent(e)recept Rucolapesto

Dit is een recept voor perfecte, piekfijne, pikante pesto. Italianen zijn er dol op. Ze doen het in pizza's, pasta's en veel meer. Nou, hier is dan maar het recept!

Ingrediënten (4 personen)

2 eetlepels pijnboompitten

75 gram rucola

15 g verse basilicum

1 teen knoflook

100 ml olijfolie (extra vierge)

2 eetlepels Grana Padano kaasschaafsel

½ eetlepel citroensap

Stap 1

Rooster in een droge koekenpan de pijnboompitten in 1 minuut goudbruin. Laat het afkoelen op een schotel. Scheur de rucola en basilicum boven een kom in stukken. Pers de knoflook erboven uit. Hak de massa gezondheid grof met een keukenmachine (op langzame snelheid) of met de staafmixer.

Stap 2

Voeg de pijnboompitten, kaas en olie toe en maal het geheel nog kort tot een smeuge massa. Combineer de smaak met zout, peper en wat druppels citroensap. Laat de smaken minstens 15 minuten het liefst langer, intrekken.

Serveertippie: voeg de pesto pas op het laatste moment toe aan warme gerechten.

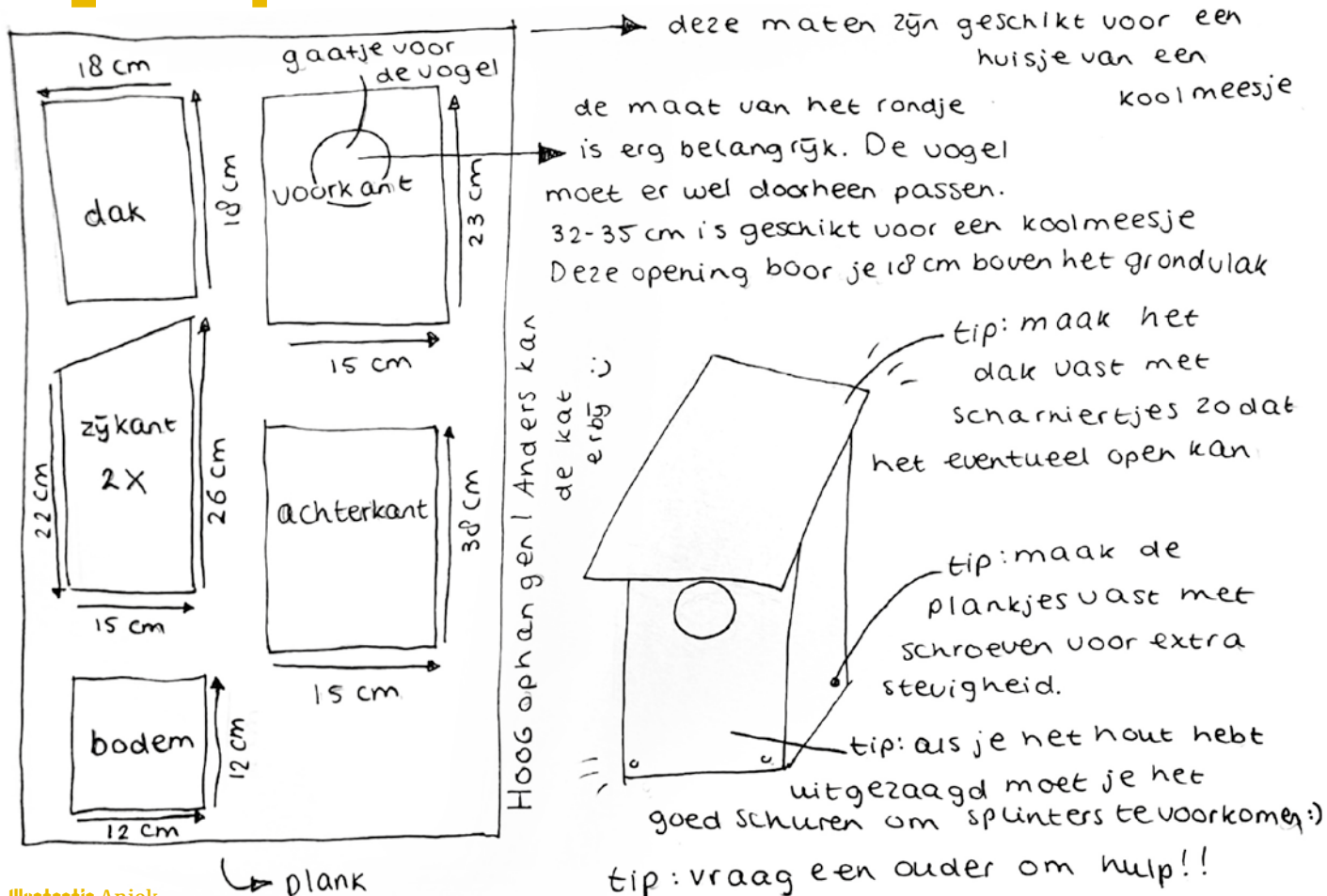
Bewaartippie: bewaar de rucolapesto afgedekt in de koelkast (niet langer dan 3 dagen). Laat voor gebruik op kamertemperatuur komen. Invriezen kan ook (bewaar het niet langer dan 1 maand).

Dat was het dan, het recept van pesto. Het leuke deel is, je hoeft niet alleen naar de buurtsuper voor alle ingrediënten. Je kan ook naar De Warmoes voor de rucola! Die is daar te koop vanaf eind maart. Dat was het dan, Adioskianioni!

tekst en beeld Boaz



Vogelhuisje maken



Illustratie Aniek



CLUBSPORT.NL

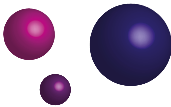


DIAGNOSE - ONDERHOUD - TUNING
GRIFTDIJK ZUID 93 - 6663 BC LENT - 024 322 1171

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



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

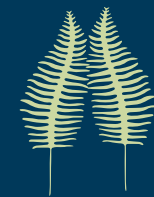
Samen jezelf leren kennen

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

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

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

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

Meijer & de Wit
Therapie en coaching




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

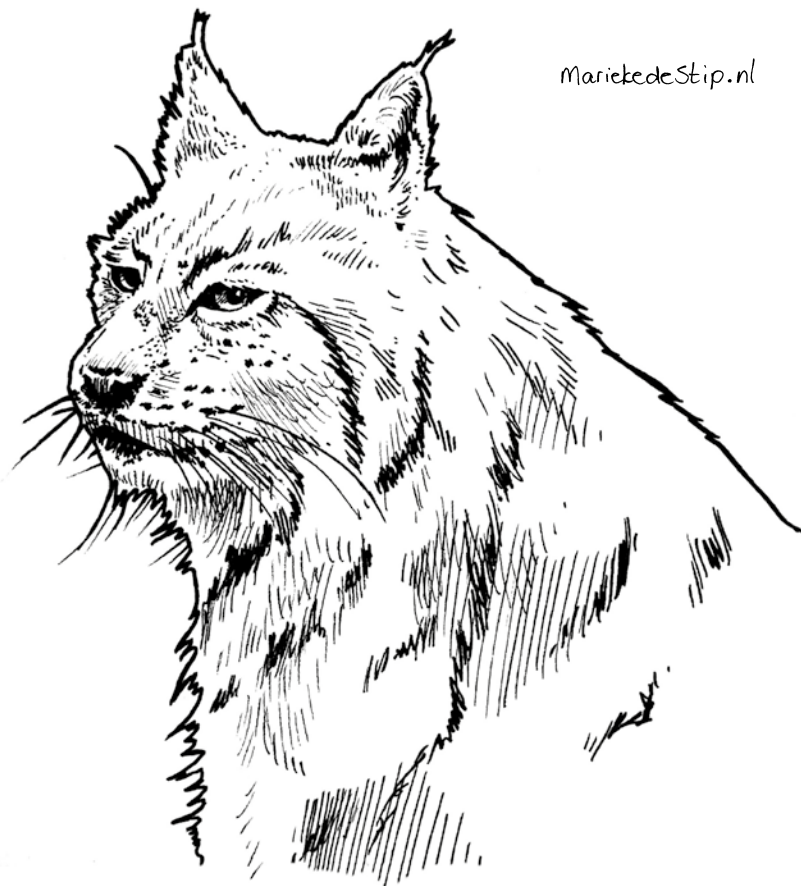
Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

De lynx

Open
lucht

De discussies over de wolf zijn nog volop gaande of het volgende roofdier staat al weer aan de grens te trappelen om ons land binnen te komen. Het is al niet meer de vraag of hij komt, maar wanneer hij komt. Ik denk zelfs dat hij hier al is of in ieder geval de zaak al verkend heeft. Een paar jaar geleden zag een vriendin vanuit haar keukenraam er al eentje lopen in de bossen tussen Nijmegen en Groesbeek. Ik geloofde het eerst niet, maar haar beschrijving was zo duidelijk dat er geen twijfel mogelijk was. Niet iedere nieuwkomer wordt natuurlijk meteen opgemerkt.

De lynx is een grote katachtige met spitse oren en een gespikkelde vacht waardoor het dier helemaal niet opvalt in een bos, als hij zich tenminste stilhoudt. Mensen hoeven niet bang te zijn voor lynxen; het is een buitengewoon schuw dier. Als ze onraad vermoeden, slaan ze meteen op de vlucht. Net als de wolf was de lynx zo'n anderhalve eeuw geleden ook inheems in ons land. De lynx gedraagt zich wel anders dan een wolf als het op het vangen van een prooi aankomt. Wolven jagen in een roedel en proberen hun prooi, meestal een hert of een ree, in te sluiten en vervolgens te doden. Onlangs



De lynx stelt zich verdekt op en wacht rustig af tot er een prooi langskomt

is een roedel van negen wolven op de Veluwe gespot. Als met zo'n groep op een ree gejaagd wordt, heeft het dier weinig kans. Een roedel stort zich niet zo snel op schapen want wolven vinden genoeg eten in de bossen. Meestal zijn de schapendoders *lonely wolves* die verstoten zijn en het tijdelijk in hun eentje moeten zien te rooien. De Lentse wolf was ook een verstoten dier en wanhopig op zoek naar soortgenoten om een nieuwe roedel te stichten. De lynx heeft een minder spectaculair jachtgedrag. Hij stelt zich verdekt op en wacht rustig af tot er een prooi langskomt. Wat dat betreft verschilt zijn jachttechniek niet veel van onze huiskat. Wij hadden jaren geleden een kat die rustig een paar uur voor een bewoond konijnenhol ging zitten wachten tot er een jong uitkwam. Katachtigen beschikken over een grote dosis geduld en zo kon het gebeuren dat het hele konijnennest in onze tuin verdween in de maag van onze poes.

De lynx heeft een gunstige invloed op de biodiversiteit. Herten, reeën en wilde varkens gaan de meer open plekken mijden omdat ze zich daar onveilig voelen. Op deze plekken krijgt de plantengroei en met name de aanwas van boompjes, de latere woudreuzen, meer kans. De bossen kunnen dan op een natuurlijke manier verjongen. Iets wat niet lukt met te grote populaties van herten en reeën. De laatste jaren duiken lynxen op in de Duitse Eifel, in de Alpen en in de Vogezen. Ook in Scandinavië komen ze voor. Het liefst leven ze in grote bosgebieden. Op zich zijn er genoeg bossen in Nederland, maar ze zijn slecht met elkaar verbonden. Stichting Ark gaat hier wat aan doen zodat de lynx zich op zijn gemak voelt als hij straks komt.



Aguanilé
CARIBBEAN DANCE

SALSA DANSEN BIJ JOU IN DE BUURT?
DOE MEE MET DE GRATIS PROEFLES

BACHATA | MERENGUE | SALSA | MONTUNO

VEUR LENT | WAALZICHT
Salsa beginners
DI 02-05 (21:00 - 22:00)

LENT | VZH DE STER
Solo beginners
DO 04-05 (20:30 - 21:30)

Al danservaring? Zie website voor instroommogelijkheden

📍 /CARIBISCHERITMES

AANMELDEN VIA AGUANILE.NL

tekst Johannes • illustratie Marieke van Stippent



*Het was
ongelofelijk om
zoveel solidariteit
mee te maken*

Alper Cantürk



In beeld

Na de verwoestende aardbeving op 6 februari jl. die Turkije en Syrië trof kwamen overal in Nederland hulppacties op gang. In Lent spande Alper Cantürk (39) van Cafeteria Lent aan het Dorpsplein zich in om goederen in te zamelen voor zijn landgenoten in het getroffen gebied in Turkije. Lentse Lucht sprak met hem.

Hoe kwam je ertoe om spullen in te gaan zamelen?

“Mijn ouders zijn beiden geboren in het aardbevingsrisicogebied. Ze kwamen respectievelijk in 1976 en 1981 naar Nederland om hier te werken. Ik ben net als mijn twee zusjes in Nederland geboren en ik voel me Nederlander, maar ook Turks. Zelf hebben we geen familie in het rampgebied, maar allerlei vrienden en kennissen wel. Toen de aardbeving plaatsvond was ik in het Turks Theehuis in Nijmegen op een borrelavond. De ernst was aan het begin van de berichtgeving nog niet duidelijk. Toen ik thuis kwam ben ik meteen het nieuws gaan kijken en de berichten werden steeds somberder. De volgende dag voelde ik dat ik actie moest ondernemen. Ik appte mijn zusje of ze een bericht op de sociale media wilde zetten. Toen ik de kinderen naar school bracht, naar De Spil in Oosterhout en naar de Windroos in Lent, vroeg ik de onderwijzeressen of ze met de actie mee wilden doen en de ouders wilden informeren. Dat viel in goede aarde.”



Kwam er veel binnen?

“Ja, de eerste vier à vijf dagen hebben we alles geaccepteerd. We kregen kleding, schoenen, dekens, hygiënische middelen, pampers, babyvoeding, paracetamol, aspirientjes enzovoort. Alles wat een mens nodig heeft kwam binnen. Het was overweldigend, bizar. Woorden schieten te kort. Het was ongelooflijk om zoveel solidariteit mee te maken. De ingezamelde goederen zijn naar de Alevitische Vereniging gebracht, een Turks-culturele vereniging in de Meijhorst. Daar is het in dozen gedaan en vandaaruit met twintig bestelbusjes en vrachtwagens naar het rampgebied getransporteerd.”

Zijn de spullen goed terechtgekomen?

“Aan het begin was het relatief eenvoudig het gebied in te komen. Daarna kwamen er meer controles en werd het lastiger, waardoor de transporten langer duurden. Gelukkig is het allemaal goed gekomen. We hebben foto's van de vrachtwagens in het rampgebied en waarop te zien is dat de spullen bij de gedupeerden zijn aangekomen. De actie gaf me een goed gevoel en ik ben er trots op dat we het hebben kunnen doen. Ook ben ik trots op de mensen die zich verantwoordelijk hebben gevoeld en hebben gedoneerd. Lent en Nijmegen Noord hebben zich van een goede kant laten zien!”