

Lentse Lucht

Maandelijkse uitgave
voor en door Lentenaren

jaargang 22 • december 2019

№

10

LOUIS DOLMANS
Heggenvlechten

LUCIE GOSSELINK
Verzamelbundel
Anna & Gé

MANON PRÉVOO
Kindcentrum
De Verbinding

adjunct-hoofd
brandweerwacht
HENK KULING

De gelaarsde kater

“Vroeger werd de kater met zijn kop in een laars gestopt, zodat hij niet kon bijten en krabben terwijl zijn ballen er zonder verdoving af werden gesneden.” Ik citeer onze Dierendokter in een stukje over verandering van inzicht over (huis)dieren-welzijn. “De kater van nu wordt in de watten gelegd, met de meest moderne middelen onder narcose gebracht en ligt op een elektrisch warmtematje.” Eind goed, al goed.

Dat gaat niet op voor de miljoenen kippen, koeien, kalveren, varkens, lammetjes en kuikens in ons land. Een groot deel belandt vroeg of laat (meestal vroeg) op ons bord. Dit geldt overigens niet voor mannelijke kuikentjes. De gemiddelde Nederlander blijft geen haan, dus die worden als waarde-loze waar gezien. Waardeloze waar kun je blijkbaar het best vergassen (in Engeland geven ze de voorkeur aan levend vermalen), en dat overkomt jaarlijks tientallen miljoenen haantjes.

Maar een aanzienlijk deel van de veestapel eten we met smaak op. Uw columnist moet bekennen dat hij regelmatig een schnitzel of hamburger verorbert. Meestal denk ik er dan niet bij na dat het stukje vlees onderdeel was van een knorrend varken of loeiende koe. Mijn geweten wordt gesust door sterretjes op de verpakking en door de wetenschap dat de ergste misstanden inmiddels uit de veehouderij zijn gebannen.

Maar is dat wel zo? In september ontving minister Schouten een rapport waarin wordt geconcludeerd dat de NVWA faalt bij het toezicht op slachthuizen in Noord-Nederland. Regelmatig worden er zieke en zwakke dieren geslacht. De overtredingen die de NVWA wel signaleert zijn evenmin eetlustopwekkend. RTL-Nieuws kwam in 2018 naar buiten met voorbeelden van gillende varkens in gloeiend heet water en dieren die levend gevild worden. Animal Rights publiceerde in 2018 beelden van twee varkenshouderijen waarop te zien is hoe biggen in kratten worden gegooid, tegen hun kop worden geschopt en krijsen als hun staart onverdoofd wordt afgesneden. Dierenartsorganisatie Caring Vets, waarbij ruim 130 dierenartsen zijn aangesloten, verklaarde dat dit geen excessen zijn, maar dagelijkse praktijk.

Nou wil ik u en mezelf niet dat stukje vlees uit de mond stoten. Maar het zou wel fijn zijn als al die levende en voelende dieren die we vee noemen een greintje van de liefde en aandacht krijgen die we onze huisdieren geven. Ik vermoed dat het gemiddelde varken dan best wil afzien van een elektrisch warmtematje.

TEKST: MARTIN BOS, BEELD: MARION ZWART



INFORMATIE & COLOFON

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

Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Abonnement buiten Lent: € 35,- 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

REDACTIE: Martin Bos, Léonie Schuijt-Overgoor, Alphons Backx, Jolanda Brunnekreef **FOTOREDACTIE:** Lenny Rijken, Jeroen Naus, Marion Zwart, Jorg Verweij **TEKSTCORRECTIE:** Marijke Munnichs, Sjaan Huisman **ILLUSTRATIE:** Hans Spaans, Marieke van Stippent **VORMGEVING:** Rick Reijntjes **WEBREDACTIE:** Rein Koning, Marc Jeuken **DRUKKERIJ:** Van der Weerd **OPLAGE:** 4.200 ex.

SLUITINGS-
DATUM KOPIJ:
DINSDAG
3 DECEMBER

'Stromen' is voor mij een belangrijk concept

Op een regenachtige morgen stap ik binnen in de atelierwoning van Els Crum. Het is er licht, het plafond is hoog. Langs de wanden staan en hangen schilderijen en schildersbenodigdheden. Er zijn schuifdeuren naar het tuintje, waar ze ook wel eens staat te werken. Els neemt me meteen mee haar schilderijen in: wat haar inspireert, wat haar onderwerpen zijn, welke materialen ze gebruikt.

Ze vertelt: "Een jaar of twintig geleden heeft een vriend die met bijenwas werkte me aangemoedigd er ook eens mee te experimenteren. Nu we jaren verder zijn, speel ik nog steeds met was. Het schilderen met behulp van was wordt 'encaustiek' genoemd. De essentie van encaustiek is, dat je een warmtebron gebruikt om de was (gemengd met pigment) vloeibaar te maken zodat je ermee kunt schilderen. Echt stromen gebeurt niet. De tempera-techniek (ei met pigment) is een waterverftechniek. Dat stroomt. Inderdaad laat ik het water zijn werk doen bij deze techniek. Door verhitting breng ik beide technieken bij elkaar. Dit geeft een interessant resultaat: craquelé, als verschuivende ijsshotsen. 'Stromen' is een metafoor voor het creatieve proces, maar ook voor het leven. En dit concept komt dus steeds terug in mijn werk."

Heb je nog andere inspiratiebronnen?

"Fayumportretten zijn encaustieke portretten die aan het begin van de jaartelling in de Romeins-Egyptische stad Fayum werden gemaakt. Na de dood van de afgebeelde persoon werden de portretten met de mummie in de graf-tombe geplaatst. Ze zijn gemaakt van hete, gepigmenteerde bijenwas op een houten paneel. Deze portretten hebben een uitstraling die mij bijzonder aanspreekt. Inmiddels werk ik al lang niet meer op de traditionele manier. Zo heb ik ook een dergelijk portret gemaakt op leisteen, maar ik werk ook op doek of panelen of wat mij verder maar inspireert."

Hoe heeft je werk zich ontwikkeld in de loop van de tijd?

"De (naakte) mens heeft lang centraal gestaan in mijn werk. Naarmate ik zelf groei en de rol van de mens relativeer, zie je dat mijn werk landschappelijker wordt. Alles draait om in contact komen en blijven met je omgeving. De mens zelf is maar een tijdelijke bezoeker van de aarde. Daar raak ik steeds meer van doordrongen. En mijn werk dus ook."

En volgende maand kan men werk van je bewonderen in De Kinkelenburg in Bemmelt?

"Ja, dat klopt. Dit wordt alweer de zesde editie van 'Kunst in Kasteel de Kinkelenburg'. Hier doen 13 kunstenaars waaronder ikzelf dus aan mee. Ook Hans Houkes, een andere Lentenaar, doet mee met zijn stone whistles."

Wat kunnen we daar aan kunstvormen verwachten?

"Er zullen beelden zijn in onder meer keramiek, glas, brons, hout en steen, maar ook schilderijen, sieraden en foto's. Ik laat zelf enkele grotere schilderijen zien die in de encaustische techniek zijn gemaakt."

TEKST & BEELD: MARION ZWART

**Kunst in Kasteel de Kinkelenburg
7 & 8 december, 11.00-17.00 uur
Kinkelenburglaan 1, Bemmelt
www.expo-kinkelenburg.nl**



DE KINDERREDACTIE V.L.N.R.: JESSE, MIA, NOA, SABIRIN, SOFIE EN NEELE; BEELD: ELLEN BUDDING



De kinderredactie is weer flink in de weer geweest. Mia schrijft op een heel eigen wijze over het sinterklaasfeest. Jonah en Jesse zijn opnieuw op voetbalavontuur en Sabirin heeft een prachtig vervolgverhaal geschreven. Noa illustreert haarfijn de artikelen, Sofie en Neele vertellen over de auditie voor de West Side Story op hun school. Neele en Sofie zullen op 1 januari stoppen met de kinderredactie. Jammer! We hopen dat ze als freelancers zo nu en dan nog een bijdrage willen leveren.

Léonie Schuijt-Overgoor

Het ontstaan van Sinterklaas door Mia

Sinterklaas bestaat al eeuwen en kinderen vinden hem fantastisch. En dat is hij ook. Maar Sinterklaas is niet één man, het feest gaat van vader op zoon. En ik vertel je hoe de eerste Sinterklaas is ontstaan.

Ooit was de jonge en eerste Sinterklaas bijna jarig. Maar zijn vader moest op zijn verjaardag werken en zijn moeder had het te druk met huishouden en daarom kreeg hij zijn cadeau-

tjes eerder. En nu was hij op weg om zijn vriendjes te laten zien wat hij had gekregen. En hij kwam langs een huis waar de ramen en gordijnen open waren. Hij hoorde gehuil, keek naar binnen en zag erg magere mensen van wie de kinderen aan het huilen waren. Hij kreeg medelijden, klauterde door het raam naar binnen en zei: "Willen jullie een van mijn cadeautjes?" De ouders keken geschrokken, maar

de kinderen waren blij. "Dat is superlief!" riepen ze. Ze hadden erg honger dat zag je aan hun gezichten. En hij bedacht dat hij ook snoep had: restjes koekdeeg (pepernoten), zuurtjes en opgeklopt ei met suiker (schuimpjes) en hij zei: "Willen jullie ook snoep?" "Ja!!!" riepen de kinderen en de jonge Sinterklaas voelde zich erg goed en dacht: "Dit doe ik voortaan elk jaar." En zo is Sinterklaas ontstaan.

Sofie op auditie door Neele

Eens in de drie jaar spelen leerlingen bij ons op school (NSG Groenewoud) in een musical. Die musical wordt altijd heel professioneel aangepakt en na heel veel oefenen is er de uitvoering in de schouwburg van Nijmegen. Dit jaar gaan we de West Side Story opvoeren. Je kan zelf beslissen of je meedoet. Sofie doet ook mee aan deze musical. Leerlingen kunnen zich opgeven voor acteren of dansen, maar ook voor het licht en geluid of bijvoorbeeld de visagie. Bij acteren, zingen of dansen moet je auditie doen, want niet iedereen die zich inschrijft kan ook echt meedoen, omdat er niet genoeg rollen voor iedereen zijn. Als de rollen zijn verdeeld kan het oefenen op school beginnen; elke week 's avonds tot de uitvoeringen in de schouwburg in Nijmegen. Die auditie was best spannend. Sofie heeft jammer genoeg geen rol gekregen, maar ze krijgt wel een taak bij de musical.

TEKENING: NOA



Hoe de sluwe vos de gulzige leeuw strafte... (deel 1) door Sabirin

Honger

De zon kwam langzaam op, vogels zongen en sneeuwvlokjes plakten aan de bomen. Ze verkleurden door de gloed van de opkomende zon. De dieren zochten eten. Uit een vochtig vossenhol kwam een klein vossensnuitje tevoorschijn, dat diep snoof en naar buiten keek. "Nog steeds die sneeuw, de kinderen hebben al weken niks gegeten, ze kunnen niet slapen. Wat moet ik doen?" mompelde de vos. Hij snuffelde hier en daar en keek overal, op zoek naar voedsel.

Het dorp

De vos liep en liep en keek en keek, maar vond helemaal niets. Plotseling spitste hij zijn oren. Wat hoorde hij daar? Waren dat geluiden afkomstig van mensen? Zijn brein werkte op topsnelheid. "Waar mensen zijn is een

woongebied en waar een woongebied is, is voedsel, dus..." Zijn hart klopte sneller, zijn maag ging tekeer en zijn brein riep: "Grijp wat je te pakken kunt krijgen!" Stilletjes sloop hij naar de rand van het bos en ging plat tussen de struiken liggen wachten. Dan, op het juiste moment rende hij het kippenhok binnen, de kippen kakelden van angst, zo hard dat de boeren het hoorden. De vos maakte dat hij wegkwam, maar één boer kreeg hem toch te pakken en sloeg hem keihard met een stok.

De leeuw

De vos was radeloos. Hoe kon hij nu aan eten komen voor de kleintjes? Angstig klopte hij aan bij de leeuw. Die opende de deur op een kier en vroeg: "Wie is daar? Ah vos, jij? Wat doe jij hier?" "Oh, koning der dieren, voorbeeld voor de jagers, nobele strijdslus-

tige..." zei de vos. "Jaja, maar wat doe je hier voor mijn huis?" onderbrak de leeuw hem kil. "Ik en mijn kinderen hebben geen..." begon de vos. "Geen eten? Het spijt me, maar ik heb ook niks. Dag vos." "Ma-ma, maar," hakte de vos. "DAG VOS!" brulde de leeuw. Wordt vervolgd....



TEKENING: NOA

Van DVOL naar NEC

Een interview met Gosse Tax door Jesse en Jonah

Gosse Tax (12) woont in Lent en is keeper bij NEC (team o13-1). Daarvoor traint hij vijf keer per week. Jesse en Jonah namen een kijkje bij een van die trainingen en stelden Gosse een paar vragen.

Hoe oud was je toen je begon met voetballen en waar voetbalde je eerst?

"Ik was pas 5 jaar toen ik begon en ik voetbalde bij DVOL."

Wanneer werd je gescout door NEC?

"Ik werd gescout bij de eerste wedstrijd van DVOL waarbij ik keepste. Dat was een bekerwedstrijd. Ik was heel blij, want het was wel echt een droom om bij een profclub te spelen."

Wat gebeurt er als je wordt gescout door een profclub?

"Je wordt dan uitgenodigd voor een training en als dat dan goed gaat, word je uitgenodigd voor nog een training en dan beslissen ze of je goed genoeg bent."



Is er een groot verschil tussen DVOL en NEC?

"Het is veel serieuzer. Ik moet altijd naar de training komen en daarom kan ik ook niet vaak naar kinderfeestjes en zo."

Wil je later ook profvoetballer worden?

Zo ja, bij welke club wil je dan graag spelen?

"Jazeker, en dan wil ik graag spelen bij FC Barcelona en Ajax."

BEELD: LENNY RIJKEN



Bij onze vereniging kan iedereen terecht, van beginner tot gevorderd, voor tennissen, competitie en toernooien maar vooral voor gezellig sportief samenzijn.
Voor meer info: www.lltv.nl en mocht u vragen hebben, dan info@lltv.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
--	--

Wheels Tweewielers **AL MEER DAN 30 JAAR VAKMANSCHAP**



- 3 verdiepingen met gebruikte & nieuwe fietsen
- WEBWINKELPRIJZEN
- goedkope fietsreparaties, snelle service
- gediplomeerd, vakkundig & enthousiast

St. Annastraat 42 6524 GE NIJMEGEN www.wheelstweewielers.nl



VANNATURE
NIJMEGEN

Duurzaam, biologisch en fairtrade winkelen op twee locaties in Nijmegen

Van Nature | Hét duurzame warenhuis
Burchtstraat 126 Nijmegen

Van Nature | Dé biologische speciaalzaak
Gerard Noodtstraat 135-137 Nijmegen

www.vannature-nijmegen.nl



Buiten
meer dan makelaars

De makelaar met de mooiste etalage
bij u in de buurt!

Verkoop uw woning via Buiten makelaars met full service of met ons makelaars-basis verkooppakket.

Loop eens bij ons binnen of bel/mail ons voor een afspraak, wij komen graag bij u langs.

Buiten Makelaars & Taxateurs
Edith Piafstraat 110 te Lent
024-3888958, www.buiten.nu



DE DIERENDOKTER

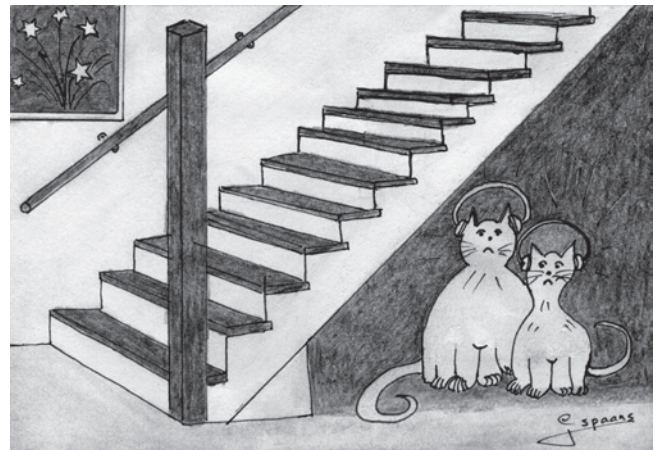
Oud en nieuw

Vroeger was alles beter? Verandering van inzicht heet vooruitgang. In de wetenschap is alles 'waar' totdat het tegendeel bewezen is - en dat gebeurt dus regelmatig. Iets wat we nu met de grootst mogelijke stelligheid verkondigen is misschien over vijf of tien jaar niet meer 'waar' en vinden we dan ouderwets. Maar het komt ook voor dat we vroeger iets deden wat toen 'goed' was, vervolgens bleek uit nieuw onderzoek dat dat echt niet meer kon - en nu zeggen we: "Hee, wat we vroeger deden was zo slecht nog niet."

Ouderwets was nog niet zo lang geleden het geven van paracetamol aan je hond, dat kon echt niet meer. Maar nu weten we dat paracetamol, in een heel lage dosering en gecombineerd met andere pijnstillers, bij bepaalde gewrichtsaandoeningen wel degelijk kan helpen. Let wel goed op, geef nooit op eigen houtje paracetamol aan uw hond en zeker niet aan uw kat. Katten kunnen er dood aan gaan.

Vroeger zeiden we dat allergieën vooral veroorzaakt werden door stofjes die je inademde. Tegenwoordig weten we dat vele allergieën worden veroorzaakt door stofjes die via de huid binnendringen. Dit is ook een oorzaak waardoor honden vaak jeuk krijgen aan hun pootjes.

Vroeger werd aan de jonge mannelijke dierenarts tijdens zijn sollicitatiegesprek gevraagd of hij wel een 'achterwacht' had, oftewel: hij had toch wel een vrouw die de telefoon aan kon nemen als hij dienst had? Tegenwoordig is de rechterhand van de dierenarts een goed opgeleide paraveterinair met minimaal een vierjarige MBO-opleiding.



Vroeger werd de kater met zijn kop in een laars gestopt, zodat hij niet kon bijten en krabben terwijl zijn twee ballen er zonder verdoving af werden gesneden. De kater van nu wordt in de watten gelegd, met de meest moderne middelen onder narcose gebracht en ligt op een elektrisch warmtematje. Ook word hij na afloop vertroeteld en krijgt hij pijnstillende medicatie. Zijn ballen is hij nog steeds wel kwijt...

'Oud' is vuurwerkpilletjes bij de balie kopen, bijvoorbeeld het ouderwetse Vetranquil. Daar werden ze wel lekker suf van, maar ook heel angstig. 'Nieuw' is het vuurwerkconsult. Voor meer informatie zie onze website. Het team van Dierenklinik Lent wenst iedereen een fijn en relaxed Oud en Nieuw!

TEKST: HANS DEKKER; ILLUSTRATIE: HANS SPAANS

Koffiepunten voor de Voedselbank

Ook dit jaar worden er weer waardepunten ingezameld waar de Voedselbank gratis pakken koffie voor krijgt (voor haar klanten in Nijmegen, Lent en de Overbetuwe). Het gaat om de punten die op alle soorten koffie van Douwe Egberts zitten en op alle soorten Pickwickthee. De

actie was vorig jaar een groot succes (1.500.000 punten). Dat betekende meer dan 3.000 pakken koffie voor de Voedselbank. Spaart u mee om deze actie weer tot een succes te maken? Bij Jan Linders, De Ster en de kerken staan de hele maand december inzamel dozen waar u uw punten in kunt leveren.

Wilt u meer informatie? Mail dan naar intaketeamleider@voedselbanknijmegen.nl

Hanneke van der Logt-Ebberink,
teamleider Intaketeam Voedselbank
Nijmegen-Overbetuwe

VAN DE WEBREDACTIE

'Nederlandse boeren en bouwers op het Malieveld, Nijmeegse leerkrachten op de Snelbinder, Amsterdamse voetballers met twee rode kaarten in acht seconden, Amerikaanse drones boven Syrië, Actiegroep Farmers Defence Force mogelijk actief in Beers, Green Rose in Arnhem is nieuwkomer in de lijst van Bibendum Gourmands, bakker om de hoek is slecht verzekerd tegen cyberrisico's, slechts vier AED's beschikbaar in Nijmegen-Noord.'

In de schier onafgebroken stroom van digitale informatie is er tegenwoordig steeds minder plaats voor persoonlijk nieuws, voor berichten die ons direct raken en ons leven ingrijpend beïnvloeden. Op de website www.lentselucht.nl hebben we daarom een speciaal plekje ingeruimd voor uw In Memoriams, de aankondiging van uw voorgenomen huwelijk en de kennisgeving van uw pasgeboren zoon of dochter. U vindt deze rubriek onder de naam 'Lief en Leed' op het tabblad van de berichten.

TEKST: REIN KONING



- 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

praktijk voor logopedie
oplossingen voor stem, spraak en taalproblemen

0316 - 225612

Angeren
Bemmel
Huissen
Lent
Didam
Oosterhout



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

WWW.YOGAVARUNA.NL

YOGA VARUNA

LENT; laauwikstraat 11
NIJMEGEN; Schependomlaan 17e

MERIDIAAN YOGA
Yoga volgens
5-elementenleer

PILATES
stabiliteitsoefeningen
voor romp,
bekken en schouders

YIN YOGA
Flexibiliteit door
ontspanning

VINYASA FLOW YOGA
Stretchen, ademhaling,
balans, core stability
en focus

RESTORATIVE YOGA
Ontspannend en
stressverlagend



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Stef de Grood
Leon Pennings
Annemieke de Grood

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

www.tandarts-villawesthof.nl

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Steltsestraat 1, 6663 BM Lent

(in de oude Bibliotheek)

Uitvaartcentrum Lent



06- 34045001 024-7508465

Wij hebben ook een 24-uurs kamer, u kunt uw
dierbare bezoeken wanneer u wilt.

www.uitvaartverzorgersnijmegen.nl

Al bent u elders verzekerd dan kunt u toch gebruik
maken van ons uitvaartcentrum Lent

Uitvaartverzorging, Thanatopraxie, Overledenzorg



Heggenvlechten

OUDE AMBACHTEN

Iedereen die regelmatig een ommetje maakt over Landgoed Doornik, onderdeel van Park Lingezegen, komt Louis Dolmans (69) wel eens tegen. Vaak is hij druk met een bijna vergeten ambacht, het vlechten van heggen. Lentse Lucht zocht hem op.

Hoe kwam je op het idee om heggen te gaan vlechten?

"Rond mijn geboortedorp Itteren in Limburg lagen kleine perceeltjes met fruitbomen omringd door heggen. Je kon maar 50 tot 100 meter van je afkijken in het buitengebied. Voor mij bestond de wereld in die tijd uit kleine kamertjes. Verderop lagen de akkers en daarachter stroomde de Maas. Ik had al heel jong een fascinatie voor vogels en ontdekte al snel dat er in die heggen heel veel vogels zaten. Vanaf mijn twaalfde werd het landschap waar ik zo van hield afgebroken. De heggen en hoogstamfruitbomen werden massaal gerooid. Het moest allemaal efficiënter. Ik weet nog dat ik dacht: 'Ik moet daar tegenin gaan.' Vanaf dat moment wist ik dat ik boer wilde worden. Daarvoor moest ik wel grond hebben."

Hoe ben je aan grond gekomen?

"Na de middelbare school ging ik economie studeren. Eigenlijk wilde ik geschiedenis studeren, maar dat werd me afgeraden. Als econoom zou je gemakkelijker de kost kunnen verdienen en dat was wel een punt in die tijd. In 1989 streek ik neer in buurtschap De Pas in Bemmel. Park Lingezegen werd ontwikkeld en burgers konden plannen indienen voor de inrichting. Ik heb toen een plan gemaakt voor 35 hectare, waarvan ruim 20 hectare akkertjes. Uiteindelijk werd het stuk grond aan mij toegewezen en sinds 2010 ben ik officieel boer, precies wat ik als kind wilde worden."

Je bent toen heggen gaan planten?

"Er was al een basisstructuur en rond ieder perceel ben ik heggen gaan planten. Dat organiseerde ik ieder jaar samen met schoolkinderen op de Nationale Boomplantdag in maart. In tien jaar tijd is er 6,5 kilometer heg geplant, dat zijn meer dan 24.000 struiken. Toen de heggen een paar jaar oud waren zijn we gaan vlechten, waarbij de stammen doorgezaagd en neergelegd worden. Er ontstaan dan aan de onderkant van de heg en op de omgebogen takken weer allemaal scheuten. Eigenlijk is vlechten een kwestie van verjongen van de heg. De heg wordt zo dicht, dat er geen vee meer doorheen kan. Je kunt er eindeloos mee variëren. Ik ben bijvoorbeeld nu bezig met fruihagen voor de ontwikkeling van een voedselbos. Ik heb geleerd naar de samenhang tussen planten en dieren te kijken. Soms moet je afwachten, niet ingrijpen. Als je wel ingrijpt zul je nooit weten hoe de natuur het gedaan zou hebben. Je leert het meest door te kijken naar wat er feitelijk gebeurt en door collega's te bezoeken die hetzelfde doen. En het belangrijkste is misschien wel dat je jezelf niet beschouwt als het centrum van het universum. Voor de toekomst zie ik heggen als een krachtig middel om de achteruitgang van de biodiversiteit een halt toe te roepen."

Meer weten? Zie: www.doorniknatuurakkers.nl

TEKST: JOOP KOOPMAN, BEELD: JORG VERWEIJ

**DE
FIETSENDOKTER**

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

Robbert Baggerman
Weverstraat 11, 6663 AV Lent
Reparatie op afspraak! 06 1853 8212

goedrecht
advocaten

"uw goed recht!"

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



Kapper de Krul

Laauwikstraat 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

Minigraver



Het Zand

www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden
zoals:

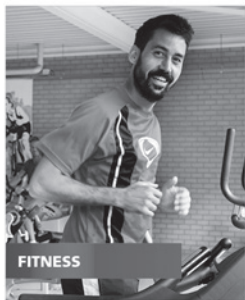
trampolines, vijvers, kabels, leidingen, rioleringen en
funderingen uitgraven. Ook het egaliseren, bestraten,
spitten en frezen van uw tuin.

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

**Kom sporten bij
Laco sportcentrum Bemmél!**



FITNESS



KNUFFELZWEMMEN



ZWEM-ABC



RECREATIEF

LACO
sportief genieten

Laco sportcentrum Bemmél
v. Nispenlaan 2, 6681 CZ Bemmél | telefoonnummer: (0481) 461687
www.laco.eu/bemmel

Op zoek naar vrijwilligers of deelnemers? Meld je met jouw vraag

Regelmatig wordt er bij de Stip of aan mij als opbouwwerker gevraagd of wij vrijwilligers weten of deelnemers kennen voor wijkactiviteiten. Daarom zijn we begonnen om deze vragen te bundelen, zodat we een beter overzicht krijgen van het aanbod aan activiteiten, de vraag naar deelnemers én naar vrijwilligers. Stel dat er iemand bij de Stip komt met de vraag naar een leuke activiteit, dan kunnen we die persoon beter leiden naar de mogelijkheden en initiatieven in de wijk. Ben je voor jouw activiteit op zoek naar vrijwilligers of deelnemers? Neem dan contact op met Paul Reuling via paul.reuling@bindkracht10.nl. Je krijgt dan per mail een korte digitale vragenlijst toegestuurd. Met de verzamelde gegevens kunnen we een betere match maken van vraag en aanbod. Wil je weten of er een leuke activiteit voor jou bij zit? Loop dan eens binnen bij de Stip in Thermion.

Houd de Spiegelwaal schoon

Helpt u mee de omgeving van de Spiegelwaal schoon te houden? Het voorstel is dat geïnteresseerden zich op een vast tijdstip verzamelen onderaan de eerste trap van de Snelbinder op het eiland om vanaf daar hun ronde te lopen. Het is natuurlijk ook prima als je op een zelfgekozen moment een rondje loopt om afval op te ruimen. De dieren en andere gebruikers zijn er blij mee! Daarbij is het wel belangrijk dat je je eigen plastic zak en eventueel grijper en handschoenen meebrengt. Dit soort zaken kun je aanvragen bij de DAR via <https://www.wijk-helden.nl>

CWZ Waalsprong

Met de komst van cardiologen kunnen patiënten nu voor elk specialisme kiezen om naar CWZ Waalsprong te gaan. Alle specialismen houden nu spreekuur in deze polikliniek. Dat is prettig, want de polikliniek in Nijmegen-Noord is kleinschalig, dicht bij huis en heeft alle belangrijke nieuwe voorzieningen zoals een apotheek, een bloedprikpoli en diverse onderzoeksmogelijkheden. Meer informatie over CWZ Waalsprong is te vinden op www.cwz.nl/waalsprong.

Het Lokaal Compliment

Op 7 december vindt het grootste vrijwilligersfeest van Nijmegen plaats van 19.30-23.00 uur in De Lindenberg, Ridderstraat 2. Entree: Gratis! Vrijwilligers maken het verschil voor burgerinitiatieven, sport-, zang- en toneelverenigingen, stadstuinen, zorginstellingen, buurtbussen en allerlei andere organisaties. Iedereen die zich wel eens vrijwillig inzet in Nijmegen, is welkom. Ook dit jaar belooft het weer een spectaculaire avond te worden. Aanmelden via www.vwc-nijmegen.nl

Een paar hoogtepunten:

- Go Short presenteert korte films. Laat je verrassen op het grote doek!
- een zinderende Top-2000 bingo. Herken alle hits en win toffe prijzen!
- colleges in de Steigerzaal. Een half uurtje met gespitste oren op het puntje van je stoel...
- lekkere muziek. Kom maar op met die dans moves!

Ouderen van Ouderensoos Lent eindelijk gehoord!

'Wat Heet Oud' heeft sinds 23 oktober een nieuwe stek in de Open Hof. De ouderen kunnen hierdoor op een fijne plek terecht, waar ze weer de levendige groep kunnen worden die ze ooit waren. De ouderen voelden zich al heel lang weggestopt in De Spil, een locatie die sinds 2017 helemaal ingericht is voor sport, niet voor een gezellige ouderensoos. Steeds meer ouderen haakten hierdoor af, terwijl ze ooit een levendige club waren die vooral gezelligheid bood. De groep kwam iedere week bij elkaar in De Spil om gezellig te kletsen, een biljartje te leggen en spelletjes te spelen. Toen 21½ jaar geleden de kantine in De Spil werd omgebouwd tot kleedkamers, werd de ouderengroep naar boven verbannen. De ouderen moesten met hun koffiebekers op de rollator in een lift die regelmatig haperde. De ruimte boven, waar het biljart stond, was zo klein dat je met je keu tegen de muur stootte. Dit kon echt niet langer. De heer Muisers, de organisator, heeft een pluim verdiend met dit prachtige resultaat!

Marij Feddema

Collecte Nederlandse Brandwondenstichting

Vrijwilligers in Lent hebben in de collecteweek in oktober het mooie bedrag van €1392,61 ingezameld voor de Nederlandse Brandwondenstichting. Dit mooie resultaat hebben we met slechts 14 collectanten voor elkaar gekregen. Als we volgend jaar in alle straten in Lent willen collecteren, kunnen we uw hulp goed gebruiken! Via de website <https://brandwondenstichting.nl/word-vrijwilliger/> kunt u zich aanmelden! Gevers en collectanten dank!

Warm(oes) winterprogramma voor december

Op 14 december vieren we de Laatste-oogst-van-het-land-dag. Glühwein, warme choco, koekjes bakken en marshmallows roosteren. We maken het gezellig met live muziek en kinderactiviteiten en serveren vega- en bio-hotdogs met zelfgemaakte zuurkool. Voor de Kerst kunt u uw eigen cadeaupakketjes samenstellen met huisgemaakte lekkernijen van Warmoes, zoals kweeperensiroop en appelpattison chutney. Toegang is gratis.

Vrijwilligers of deelnemers worden momenteel gezocht voor:

Wat Heet Oud, de meidenclubs in Oosterhout en Lent, het Repair-Café Noord, het maatjesproject Jij & Ik, het Handwerkcafé, Home Start (opvoedondersteuning) en voor de Wijkraad Lent, zowel in het bestuur als in de werkgroepen. Dus meld je bij de Stip of bij de organisatie zelf.

Zet eens een VR-bril op

Heb jij al eens een VR-bril op je neus gehad? Niet? Kom dan op 27 november van 15.00-16.00 uur naar de Bibliotheek Lent-De Ster en je bevindt je ineens in een heel andere wereld. Met een VR-bril op maak je een ritje in een achtbaan die nét echt lijkt! Of je loopt rond op een tropisch strand. Met Virtual Reality kan het allemaal. Deze demonstratie is voor kinderen vanaf acht jaar. Loop binnen en doe mee! Wil je vaker met digitale technieken experimenteren in de bibliotheek? Kijk dan op www.obgz.nl/digisplayground

Relatietherapie in Nijmegen

Onder begeleiding van een stel

Bel, app of mail voor een afspraak

www.maakpositiefverschil.nl

fenno@maakpositiefverschil.nl

06 - 336 761 65



fenno
meijer
coaching & therapie

VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?
EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?
ZORG OF HULP NODIG?
ANDERE MENSEN HELPEN?
NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?



Stip Noord (Thermion Lent)
www.stipnijmegen.nl/noord

Maandag: 09:30 - 12:30 uur

Dinsdag: 13:30 - 16:30 uur

Donderdag: 13:30 - 16:30 uur



INTUÏTIEF TRAJECT SCHOOL VOOR INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

In januari, april en september kun je bij ons starten met een cursus. 11 lessen met meditatie, mindfulness, visualisatie, energie- en lichaamswerk. Meer informatie op www.intuitiesftraject.nl

Al 15 jaar de school om jezelf en je intuïtie te ontwikkelen.

JEUGDTANDARTS WAALSPRONG



COME
AND FLY
WITH
US!

- > Tandartspraktijk speciaal voor kinderen
- > Van de allerkleinsten tot jongvolwassenen
- > Praktijk omgetoverd tot vliegtuig
- > Gevestigd in Thermion, hét multifunctioneel centrum van Lent
- > De nieuwste technologieën
- > Contracten met alle grote zorgverzekeraars
- > Tweede praktijk in Beuningen

"Een stralende kinderlach. Wij kunnen ons niets leukers voorstellen. Daarom maken we werk van mooie tanden! De Jeugdtandarts is expert in kindvriendelijke tandheelkundige behandelingen."

Meer weten of inschrijven? Kijk op onze website www.jeugdtandarts.nl of bel 024 - 324 6324

M A A N D A G E N D A

Woensdag 27 november

Zet eens een VR-bril op

Locatie: Bibliotheek Lent-De Ster, Queenstraat. Tijd: 15.00 tot 16.00u
Kijk op www.obgz.nl/digisplayground

Zondag 1 december

Rondleiding bij strowijk lewan

Locatie: De Kleine Wiel. Karl Marxstraat 101
Aanvang: 14.30u.

Vrijdag 6 december

Muziek: Lorrèn-TLC Sessions, mix van jazz, soul, pop en R&B. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang: 21.00u
Entree: € 10,00

Zaterdag 7 december

Contactimprovisatie & Acroyoga. Locatie: De Kleine Wiel. Aanvang: 14.00u. Aanmelden: nienkeaangenendt@gmail.com

Save the date! Het Lokaal Compliment Het grootste vrijwilligersfeest van Nijmegen. Locatie: De Lindenberg, Ridderstraat 23, Nijmegen. Tijd: 19.30 tot 23.00u
Entree: gratis. Aanmelden via www.vwc-nijmegen.nl

7 en 8 december

Kunst in kasteel De Kinkelenburg

Locatie: Kinkelenburglaan 1 Bemmelen
Tijd: 11.00-17.00u

Vrijdag 13 december

Kerstmiddag Zonnebloem

Huize St. Jozef. Aanvang 14.30u

Nederlandstalig Cabaret: Kommil Foo

'Oogst'. Door Raf en Mich Walschaerts. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen
Aanvang 20.30u. Entree: € 25,00, incl. consumptie

Zaterdag 14 december

Muziek: Bachkoor Nijmegen o.l.v. Rob Vermeulen, met orgelbegeleiding van Dirk Luijmes. Delen van de Messiah van Händel en het Weihnachtsoratorium van Bach, aangevuld met traditionele Kerstliederen en Christmas Carols. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang 20.30u
Entree: € 18,00 incl. consumptie

De Laatste-oogst-van-het-land-dag

Locatie: Warmoes, Griftdijk Noord 11
Entree: gratis

Dinsdag 17 december

Kerstavond Damesgilde

Recreatiezaal Het Plein, Lentse Schoolstraat 29. Aanvang 18.00u

Donderdag 19 december

Wijkraadvergadering.

Locatie De Ster, zaal 1.43. Tijd: 20.00-21.30u. Info: <https://lentselucht.nl/groep/wijkraad-lent>

Zaterdag 21 december

Concert van Philip Steenbergen:

akoestische folk en wereldmuziek. Prelude CD-release. Locatie: De Kleine Wiel. Karl Marxstraat 101. Aanvang 20.00u

Zaterdag 28 december

Bemmelse Popquiz

Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang 20.30u. Entree: € 7,50

GEMEENTENIEUWS

Mooiland maakt woningen in Lent comfortabeler en duurzamer

Dat er in Lent veel geklust wordt, kan niemand zijn ontgaan. Woningcorporatie Mooiland is namelijk bezig met een groot project: ze nemen maar liefst 234 woningen onderhanden. Dat is bijna 80 procent van het totale woningbezit dat de corporatie in Lent heeft. In het voorjaar van 2015 werd Mooiland eigenaar van bijna 300 woningen in Lent. "In 2016 voerden we bij een deel al groot onderhoud uit", vertelt regiobeheerder Sjoukje Holthuis. "In 2019 en 2020 pakten we de andere woningen aan. Onder voorbehoud van procedures hopen wij eind 2020 klaar te zijn met de 161 overige woningen, zodat alle Mooiland-woningen in Lent weer helemaal klaar zijn voor de toekomst."

Eind april startte Mooiland met de grote opknapbeurt van de woningen in Lent. In augustus werd begonnen met het energiezuinig maken van nog eens 50 woningen. De eerste 23 woningen, in de Azaleastraat en de Hortensiastraat, zijn inmiddels opgeleverd. Daar werden deuren en ramen vervangen, het voegwerk en de dakbedekking bijgewerkt, schilderwerk gedaan, kozijnen hersteld én zonnepanelen geplaatst. "Pittige weken," volgens de bewoners. "Maar complimenten voor het bouw personeel!"



Mooiland opleverfeest van de eerste gerenoveerde woningen in Lent

Ook worden er energiebesparende werkzaamheden uitgevoerd. De bewoners gaan er flink op vooruit: het wooncomfort wordt hoger, de woonlasten lager, de woning duurzamer en veiliger. Daarnaast worden de keukens, badkamers en toiletten opgeknapt of vernieuwd. Caspar de Haan voert het onderhoud en de renovatie uit. De bewoners kunnen tijdens de werkzaamheden gewoon in hun woning blijven. Ze zijn goed te spreken over de medewerkers van Mooiland en over Caspar de Haan. "Iedereen was akelig netjes", aldus een bewoner. Mooiland en Caspar de Haan klussen nog even door: nog eens 50 woningen worden op dit moment energiezuinig gemaakt en de voorbereidingen voor 161 andere woningen in Lent zijn ook al begonnen, zodat ook die straks 'klaar zijn voor de toekomst'.

TEKST EN BEELD: MICHÈLE ELBERS (MOOILAND)

Wethouder Vergunst overhandigt de eerste verzamelbundel van Anna & Gé aan Anna

Anna & Gé schreven bijna negentien jaar lang een column in Lentse Lucht. Helaas overleed Gé (Hanne Hakvoort) in september vorig jaar. Na het 20-jarig jubileum van Lentse Lucht in november 2018 pakten Ton Serrarens, Hans Spaans en Giovanna van IJzendoorn het idee op om als eerbetoon aan Hanne de columns te bundelen. Zaterdag 2 november jl. was de officiële presentatie van de verzamelbundel. In café De Zon overhandigde wethouder Vergunst het eerste exemplaar aan Lucie Gosselink (Anna) en Frans Mikx (man van Hanne). Al was de aanleiding verdrietig, toch was het een feestelijke bijeenkomst. Lucie las de laatste column voor die ze samen schreven (zie pagina hiernaast) en Frans deed een kort woordje. Riet Mientjes, die bekend is met het Betuws dialect, droeg het ras-Betuws gedicht 'Onder 't appelen schellen' voor uit Kriekende Kriekske van Bernard van Meurs. Ook een eervolle vermelding verdient Agnes Harmelink, die zorgde voor de 'verkloarende woordenliet' op alfabetische volgorde achterin de bundel. Hanne Hakvoort zou vast trots geweest zijn op het resultaat.

Anna & Gé voor eeuwig gebundeld

Kort nadat de verzamelbundel met de columns van Anna & Gé Schmidt verscheen, toog Lentse Lucht naar Anna (Lucie Gosselink) om haar een en ander te vragen. "Niet te moeilijke vragen, hoor", had ze vooraf grappend gezegd.

Deze moet toch niet te moeilijk zijn: Vanwaar de namen Anna & Gé?

Lucie: "Zowel Hanne als ik waren verzot op Annie M.G. Schmidt. Jip en Janneke kijken vaak door een gat in de heg en wij roddelden als het ware over de heg heen vanaf 't benkske. Boven de eerste columns staat ook nog voluit 'Anna & Gé Schmidt'."

Lucie vertelt verder: "We hadden allebei een opschrijfboekje, zodat we de dingen die we zagen of hoorden meteen konden noteren. Ook gingen we wel achterin bij de bakker in de rij staan om te 'luusteren' naar waar men het over had. De gemeente op de korrel nemen, een beetje prikkelen op een vrolijke manier. In café De Zon kwamen we één keer per maand bij elkaar om de actualiteit en wat we gehoord hadden uit te werken. We hadden 'altoos' de grootste lol; begonnen met een kop koffie en daarna een wit wijntje, soms twee..."

Hanne en Lucie kenden elkaar al van het schoolplein en er ontstond een hechte vriendschap. Hanne stond aan de wieg van Lentse Lucht, een half jaar later kwam Lucie bij de redac-

tie. In april 1999 ontstond bij hen het idee om een column met roddels in Lents dialect te gaan schrijven. Een duo-column komt niet vaak voor, dus in die zin zijn Anna & Gé vrij uniek. Vaste personages in hun columns zijn 'Hent', 'Theet', de man met de mollevelse boks, dat mens dat altijd voorkruipt bij de bakker, en wethouders en wijkmanagers van de gemeente Nijmegen. Samen raadpleegden ze regelmatig het Betuws Woordenboek van T. van Woerkom om het dialect zo goed mogelijk weer te geven. Ze hadden er veel plezier in om zelf woorden in het dialect te verzinnen. Toch waren er critici die vonden dat het geen echt Lents was. Daar konden de dames alleen maar hartelijk om lachen. Lucie vraagt zich af hoeveel mensen de columns lazen. Voor velen bleef het een mysterie wie Anna & Gé nu werkelijk waren.

Lucie: "In juni 2013 zijn we tijdelijk gestopt met de columns, omdat we het genoeg vonden. We zijn toen vermist geraakt in 'de Gleuf'. Een trouwe lezer smeekte ons om terug te komen en uiteindelijk hebben we onze laatste column in januari 2018 geschreven. Toen was het mooi geweest, in alle opzichten. Nu past onze column niet meer zo: het is een echte wijkkrant geworden. De dorpskrant zoals die oorspronkelijk bedoeld was, daar passen Anna & Gé niet meer in."

Tot slot nog een leuk weetje: twee keer liepen er met de carnavalsoptocht in Lent mensen mee die waren verkleed als Anna & Gé...

TEKST: ANNE-RIE BUS; BEELD: LENNY RIJKEN



Hanne Hakvoort

Cover verzamelbundel Anna & Gé.



Wilt u
een exemplaar? Bij
'Geknipt voor uw Tuin' ligt
de verzamelbundel 'Anna & Gé
Schmidt' voor € 10 te koop. De
opbrengst komt ten goede
aan Lentse Lucht.



Frans Mikx en Lucie Gosselink

ANNA EN GÉ

Column uit de Lentse Lucht, november 2017.

...houwe alles *ien de smieze

"Snotvergême, ik hê mien goeie goed nog oan van de veurige, kan ik geliek deur noar de volgende resepsje van de zoveulste neijje wijkmenesjur."

"Da's toch gemakkelik Gé want dan huppel je zo deur noar ut volgende gemeente-feestje. Mar wa dink je: zou die Eddie ok de allernejste kunstroute uitgezet hebbe? Deze mot zo moooi sien hê'k geheurd van die zonnige uut-boater opte diek, die ok alles goed ien de smieze houdt. Veul moijjer dan die veurige route langs ut Swerte Woater."

"Ik he'd'r nog niks van gezien Anna."

"O nee? Ikke wel. Bij mien reeje de vrachwoages wer af en oan, mit berge zand, graszoad, en un hele, heele grote kei, flessen parfum en un oud, wit huuske en un zichzelfiengroavende groafmasjiene."

"O ja Anna. Da klinkt spannend"

"Ja, en da is nog lang nie alles. D'r kumpt nog veul meer tijdelijke kunst ien Lent, want veur dît project klotst ut geld tegen de plinten. Ut makt ok veul los

onder de minse, veural ien die zitkuul met die hele, heele grote kei erien. En za'k je nou us iets stouts vertelle Gé?"

"Doe mar Anna, doar bin ik wel oan toe, oan iets stouts."

"Oké: Theet liep gisteroavund zo tege de *uulevlucht nog un rondje mit ut *hunje bij de Zoaligestroat en wierp nog ekkes un blik ien die kunstkuul mit die hele, heele grote kei erien. En toen zag ie, je geleuft ut of nie, un knalroze *buustehouwer oan ut hekje hangen."

"Heurde da ding dan ok bij ut kunst-werk Anna? Dink je da die kunst zoveul losmakt bij de minse? Dan kan ik ok wel zoiets bedinke. Ik hê nog un bar grote roze directoir van Opoe ien de klerenkist."

"Goh Gé, wa subliem. Die kan je dan mooi noast de roze buustehouwer hange. Misschien krieg je doar dan ok wel subsiedie veur. Mar da mojje dan wel ekkes oanvraage bij die ene wethouwer. Veltmuus hiet ie, geleuf ik. Die kjêrl het overal verstand van hê'k

geheurd. Mar van tijdelijke kunst ien Lent en goed deurdachte bouwplannen ien ut biezonder."

"Hup, ik goa op huus oan en oan de slag. Mar wel zutjes oan. Ajuus parrepluus en doe de groete oan Hent".

De verkloarende woordenliet is deze x veur alle kunstminnende Lentenoaren:

***ien de smieze:** dan bin je bar betrokken bij je eige omgeving

***uulevlucht:** da sien de moijste minuten van de dag: zo tegen de schemering. Je kan dan op hele romantiese ideeën komme

***hunje:** leuk hondje

***buustehouwer:** da is ok un sienoniem veur knienehok

***tijdelijke kunst:** doar sien kunstemoakers uut Amsterdam en omstreken bar goed ien





Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

Thermionpark 18 - 6663MM 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, Mindfulness,
Medical Kinetics, zwangerschaps(groeps)begeleiding,
bedrijfs-oefentherapie

Ook vestigingen in
Nijmegen/Oosterhout, Bommel en Gendt



ESENSA | Saskia van Leendert

Natuurgeneeskunde
Lichaamsgerichte Therapie
Mindfulness

GESPECIALISEERD IN:

- stress / burn-out klachten
- rug-, schouder- en neklachten
- spijsverteringsklachten
- natuurlijk afvallen
- voedingsadvies
- begeleiding bij kanker



Schoolstraat 25, Lent
024 - 388 88 02
06 - 16 64 27 89
WWW.ESENSA.NL

BAKKER AREND

LANGE HEZELSTRAAT 31 NIJMEGEN



024-3220652
BIOLOGISCH BROOD EN GEBAK



WAARDEBON VOOR EEN GRATIS

MUESLIBOL!

De gemiddelde woning in
Lent is met **9,8%*** in waarde
gestegen!

**Benieuwd wat uw woning nu
waard is?** Maak een afspraak
voor een vrijblijvende
waardebepaling.

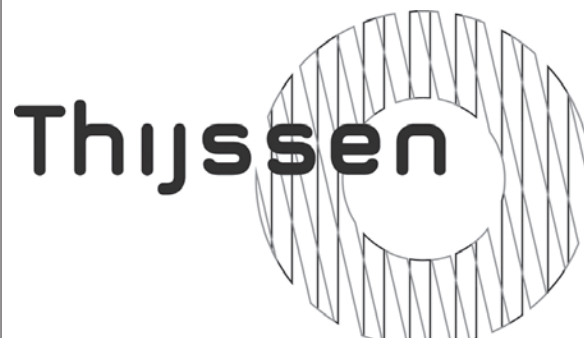
*Gebaseerd op waardes uit 2017 ten
opzichte van 2015



Strijbosch Thunnissen
DYNAMIS Makelaars

024 365 10 10 | stmakelaars.nl

Welkom... in de Wereld van



Brilmode

Markt 53/55

Contactlenzen

Bommel

Optometrie

0481-470490

www.oogzorginbommel.nl

LENT GENOTEN

Welkomspakket

Nijmegen-Noord groeit en de komende jaren zullen er veel nieuwe mensen in Lent komen wonen. De wijkraad wil deze nieuwe Lentenaren van harte verwelkomen en wegwijs maken. Samen met andere organisaties, zoals Stip en Bindkracht10, en met steun van de gemeente Nijmegen gaan wij voor hen een welkomspakket maken. Ook in andere delen van Nijmegen worden welkomspakketten gegeven aan nieuwkomers en dat draagt enorm bij aan de verbinding tussen de inwoners. Mensen voelen zich hierdoor vaker betrokken bij hun wijk!

Een werkgroep houdt zich bezig met de uitwerking van het plan, zoals de vormgeving, de inhoud, de distributie en de bekostiging van het geheel. Het welkomspakket zal worden gebundeld in een mooie tas met een 'hartelijk welkom'-tekst en een logo. Wij willen de nieuwe inwoners nuttige informatie geven over de vele organisaties van

Lent, zodat zij zich snel thuis zullen voelen. Maar het is natuurlijk ook leuk als er attenties in de tas komen, zoals kortingsbonnen, aanbiedingen en gadgets. Wij zijn bezig de lokale ondernemers te benaderen. Zij kunnen bijdragen aan een goed gevulde welkomstas en tevens hun bedrijf op de kaart zetten. Een mooie vorm van reclame maken!

Heeft u een leuk idee, bent u ondernemer of kunt u op een of andere manier een bijdrage leveren, stuur dan een mailtje naar de wijkraad: info@wrlent.nl. Met uw hulp kunnen wij dit plan tot een succes maken!

Brigitte Rutten, voorzitter Wijkraad Lent



Ontwerp symbool welkomspakket: Brigitte Rutten

ZORG EN WELZIJN

Goed geregeld het nieuwe jaar in!

Maak jij ze ook? Goede voornemens?

Veel mensen beginnen een nieuw jaar met goede voornemens. Vaak gaan deze voornemens over stoppen met roken, meer gaan sporten, gezonder eten of meer leuke dingen doen met de kinderen. Maar goede voornemens kunnen ook financieel van aard zijn. Het fijne van zulke voornemens is, dat je ze direct voelt in je portemonnee. Bijvoorbeeld als je een maandelijks abonnement opzegt of op een andere manier zuiniger gaat leven. Het maken van goede voornemens is nooit zo moeilijk, maar hoe realiseer je ze? Wij geven je hier wat tips om met financiële goede voornemens aan de slag te gaan:

- Schrijf eens onder elkaar wat je uitgeeft (je bank-app of afschriften kunnen hierbij helpen). Zitten er uitgaven bij die je niet zo belangrijk vindt of die goedkoper kunnen?
- Houd eens een korte periode een kasboek bij. Bewaar de bonnen en tel één keer per week op wat je hebt uitgegeven. Wat valt je dan op?
- Kijk regelmatig naar je administratie. Dat geeft overzicht.
- Denk vooruit: hoeveel heb je nodig voor de Kerst en voor verjaardagen? Wat betekent het voor je financiën als je kind 18 jaar wordt?
- Check je verzekeringen en abonnementen, misschien ben je ergens anders goedkoper uit?

- Heb je een lager inkomen (een inkomen tot 130% van de geldende bijstandsnorm)? Kom dan naar de bijeenkomst over de Collectieve Aanvullende Zorgverzekering (CAZ) op maandag 2 december bij Stip Noord. Je krijgt hier informatie en advies over de gemeentelijke zorgverzekering. Deze kan een aantal voordelen voor jou hebben!

Heb jij financiële goede voornemens voor 2020 en vind je het fijn als er iemand even met je meekijkt en meedenkt? De Financieel Expert in de Wijk doet dit gratis en vrijblijvend voor jou. Misschien heb je wel recht op bepaalde voorzieningen die je nu niet krijgt? Loop eens binnen bij de Stip en ga goed geregeld het nieuwe jaar in!

Thermionpark 16
6663 MM Lent
Maandag 9.30u-12.30u
Dinsdag 13.30u-16.30u
Donderdag 13.30u-16.30u
E: noord@stipnijmegen.nl
E: vraag@stipnijmegen.nl





Een begrip voor kwaliteit!

Het wildseizoen weer begonnen!

Wildragout, hazenpeper en hertenstoof uit eigen keuken, boordevol vlees en heerlijk gekruid, alleen even opwarmen.

Hertenbiefstuk en hertenfilet, wildzwijnhaas, hazenbout en hazenrugfilet, gevulde parelhoen, konijnenbouten, vers of gebraden, geconfijte eendenbout en hoenderfilet, Reebok-, haas- en wildzwijnpaté, gebraden gehakt van wildzwijn en hert.

Slager Traiteur René Derkse, niet zó maar 'n slager...

Voor de zaterdag zijn we op zoek naar een enthousiaste medewerker/medewerkster.

h Installatiebedrijf
Hans van 't Hullenaar bv

Zonnestroom is gratis!

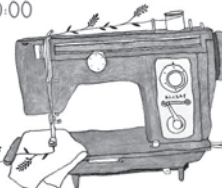
**Zonnepanelen:
een slimme investering!**

De Houtakker 12, Bemmelen \ Tel (0481) 461 656
info@hullenaar.nu \ www.hullenaar.nu

Persia atelier

Kleding, gordijnen, leer en suède
veranderen, vermaken en reparatie en maat kleding
ook reparatie motorkleding

maandag t/m vrijdag 14:00 - 20:00
adres: bloemenhof 8, lent
tel: 024 - 8444112



December stress ?

Heeft uw hond "vuurwerkpillletjes" nodig?
Is uw hond angstig voor harde knallen ?

**Maak dan nog vóór de Kerst een afspraak
voor een vuurwerkconsult.**

Meer info: www.dierenklinieklent.nl

Dierenkliniek Lent T. 024 360 64 22



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.chiropro.nl
of bel naar 024 - 737 03 24.

Edith Piafstraat 110c 1e Lent

Nieuwbouwplan **Kindcentrum 'De Verbinding'** en gymzaal in De Stelt Zuid

Op 28 oktober organiseerden basisschool De Verbinding, KION en de gemeente Nijmegen een inloopavond in Thermion om de plannen voor een nieuwe school en gymzaal in De Stelt-Zuid te presenteren. Een verslaggever en fotograaf van Lentse Lucht waren aanwezig.

De inloopavond wordt druk bezocht. Tussen half 8 en 9 uur is het dringen geblazen bij de maquettes en borden met plattegronden en schetsen van de nieuw te bouwen school en gymzaal. Veel belangstellende ouders zijn aanwezig. Maar ook buurtbewoners en professioneel geïnteresseerden hebben de weg naar de inloopavond gevonden.

Mieke Verstappen, beleidsmedewerker Onderwijshuisvesting van de gemeente Nijmegen, vertelt dat volgens de planning het project medio of eind 2021 gerealiseerd zal zijn. "In de kom van de Steltsestraat, de Waaldijk en de Turennesingel zal dan een school gebouwd zijn die qua vormgeving, bouw en achterliggende filosofie best bijzonder genoemd mag worden", vindt Verstappen. Arno Aarts, projectmanager van projectmanagementbureau HEVO, is ook enthousiast. "De plannen die er nu liggen zijn in onderlinge samenwerking tussen school, gemeente en architecten tot stand gekomen. Het gebouw zal volledig gerealiseerd worden met duurzame en onderhoudsvriendelijke materialen en zal straks na oplevering geen gebruik van fossiele brandstoffen maken. Er zal geen gasaansluiting komen en we maken een constructie met een groen dak (mossedum). Het gebouw wordt Bijna Energie Neutraal (BENG)."

Koen van de Braak van Bulkens Architecten BNA laat een schets zien van het gebouw: "Het schoolgebouw heeft aan de voorzijde een heel eigen karakter dat aansluit bij een dorpse en meer boerderij-achtige omgeving, afgeleid van het archetype kop-halsrompboerderij. Aan de achterkant profileert het gebouw zich meer als een kapschuur. Het groene dak versterkt de relatie met het achterliggende dijklandschap."

"Het gebouw maakt integraal deel uit van een schoolspecifiek en eigen onderwijsconcept", vertelt Manon Prévo, directeur van De Verbinding. "Hierbij gaat het om de verbinding

tussen traditioneel en vernieuwend, natuur en cultuur, hart en hoofd. Dat zie je terug in de bouw van het kindcentrum, waarbij bijvoorbeeld het dorpsplein een duidelijk verbindend element vormt tussen thuis, kinderopvang en school. Het wordt ook een kindcentrum met veel buitenruimte en we gaan de natuur om ons heen nadrukkelijk betrekken bij ons onderwijs. Daarbij leggen we ook weer verbinding met andere instanties, zoals Groene Handjes, de Bastei en Struin. We gaan werken met onderdelen van de traditionele vernieuwers zoals Jenaplan, Dalton en Montessori, en werken met 'leerpleinen' zoals dat ook op andere vernieuwingsscholen gebeurt. Kinderen zitten bij ons altijd

in een eigen mentorkring, die een basis voor hen vormt en veiligheid biedt. Achterliggende filosofie voor het team is die van de gelukkige school, naar het boek Geluk 2.0 van Leo Bormans. Hierin spelen zaken als 'eigen talenten' en 'gezien worden' een grote rol. De nieuwe school gaat ruimte bieden aan maximaal 400 kinderen. Vergeleken met de container waarin we nu zitten met ruim 90 kinderen gaan we er natuurlijk gigantisch op vooruit!"

Prévoo vertelt met een gedrevenheid die aanstekelijk is. "Ik kan hier wel de hele avond over blijven praten," geeft ze lachend toe. Meer over deze school is te vinden op de website: www.de-verbinding.info

TEKST: JOLANDA BRUNNEKREEF, BEELD: MARION ZWART



Manon Prévo,
directeur van De Verbinding

Familie Kuling

Ooit was Lent een bloeiend tuindersdorp. Daar is bijna niets van over. In deze serie schenken we aandacht aan families die jarenlang het gezicht van Lent bepaalden. In de vorige aflevering spraken we met Henk en Bets Kuling. We volgden hoe zij hun brood verdienden met het fokken van varkens en het telen van groenten. Ze gingen ermee naar de markt in Nijmegen. Henk deelde zijn persoonlijke ervaring over die dag in september 1944, toen de geallieerden de Waal overstaken om de Waal- en Spoorbrug in te nemen. Ook vertelde hij hoe hij 's avonds over de dode soldaten heen naar de koeien moest om ze te melken. Na de oorlog ging Henk naar school en haalde hij zijn diploma's op de Bloemisten Vakschool omdat hij leraar wilde worden. Helaas kwam het daar niet van. Vol goede moed begon hij bij zijn vader op de kwekerij.

Cyclamen

Met veel energie begon Henk dus bij zijn vader op de kwekerij. Er werd al snel geïnvesteerd in nieuwe kassen. In 1950 bouwde Gerrit de Bruin (van de Timmerwinkel bij het tunneltje) een houten kas van 8 bij 20 meter. Men stopte met het houden van vee en het verbouwen van groenten. De nadruk kwam op de bloemen te liggen, op het kweken van pot- en perkplanten. Lent stond in die tijd bekend om zijn cyclamen. 'Cyclamen uit de kouwe bak' werden ze genoemd; het was de kunst om de plant zo hard mogelijk te krijgen. De hardheid van de plant stond voor de houdbaarheid. Het kweken in de kouwe bak hielp daarbij. Henk en Bets hielden hun bakken heel lang aan en stonden bekend om hun kanonharde cyclamen. Henk: "Wij kochten de jonge planten van Zaadhandel Evers. Die had ze van zijn neef Ben Evers uit de Lentse Tuinstraat. Lent had de beste cyclamen van Europa." In 1960 trouwden Henk en Bets. Henk had de kwekerij lang samen met zijn vader; in 1970 nam hij de kwekerij van zijn vader over. Er werd een paar keer bijgebouwd en uiteindelijk stonden er zo'n 4000 meter kas en een flinke bakkenplek. Henk en Bets kweekten voornamelijk cyclamen, geraniums, salvia's, ageratum, primula acaulis en begonia's. Ze hadden een neef van Henk als medewerker in dienst; die heette toevallig ook Henk Kuling. Ze verkochten eerst vooral aan huis, later ging bijna alles naar de veiling.

Bij de brandweer

Bets: "Henk is erg trots op zijn tijd bij de brandweer, als je daarover begint houdt hij niet meer op." Foto's worden tevoorschijn gehaald. Twee dikke plakboeken met foto's en krantenartikelen worden opengeslagen. Ik zie dat heel veel foto's zijn gemaakt op het Dorpsplein. Ik herinner me zelf nog dat er ieder jaar wel een keer een auto in de fik werd gestoken. Die werd dan als oefening geblust door de vrijwillige brandweer van Lent. Henk: "We hadden in die tijd een prachtig team en deden ook met wedstrijden mee. We hebben zelfs een paar keer gewonnen. Ik schopte het tot adjunct hoofd-brandwachter. Na mij kwam Henk van Vorselen en na Henk kwam Frank Pluym." Bets: "Vertel eens over wat je hebt meegemaakt." Henk: "Het was niet altijd leuk. Als je betrokken was bij een treinongeluk was het zwaar en bleef je soms weken met je gedachten bij wat je had gezien. Nee, daar moet ik maar niet teveel aan terugdenken. Bij droge zomers werden we vaak opgeroepen voor bermbranden. Langs het spoor werd niet altijd goed gemaaid en als dat

dan opdroogde, wilde er weleens een vonk van een trein afspatten en ging de berm in de fik." Bets: "Vertel eens over die keer dat jullie zo'n geluk hadden aan de Griftdijk Noord." Henk: "O ja, die dag was hotel-café Rust Wat aan de Griftdijk Noord totaal afgebrand. Dat hotel stond tegenover de Dijkstraat, de weg naar de Citadel-dépendance. Geert Reuser, die een schildersbedrijf had, en ik liepen door de smuulende resten van het hotel. Opeens hoorden we achter ons een enorm gekraak. We draaiden ons om en zagen de grote schoorsteen naar beneden komen. We konden nog net opzij springen, anders waren we allebei mordsdood geweest. Ik ben tot 2008 betrokken gebleven bij de brandweer. Al met al vond ik het een mooie tijd."

Meerdere generaties onder één dak

Zoals vaak bij tuindersfamilies woonden er meerdere generaties onder één dak. Ook de familie Kuling hield deze traditie in stand. Nettie, de oudste dochter van Henk en Bets, trouwde vrij jong, verhuisde naar Leidschendam bij Den Haag en kreeg twee kinderen, Daniëlle (1987) en Roy (1990). José, de jongste dochter, ging ook het huis uit, maar bleef in Lent wonen. Henk en Bets bleven samen met moeder Neeltje aan de Oosterhoutsedijk. Er was een klein huisje naast het bestaande huis gebouwd, waar Neeltje van haar oude dag kon genieten. Toen moeder in 1994 overleed verhuisden Henk en Bets naar het huis van moeder. Hierdoor kon José met partner Jack Groen het grote huis betrekken. Zij kregen daar twee zonen, Lars (2000) en Rens (2002). Bets: "Het was een heerlijke tijd. We hadden inmiddels ons pensioen en de kwekerij was hobby. Iedere dag de kleinkinderen om ons heen was geweldig. Als we niet weg hadden moeten voor de aanleg van de nevengeul, hadden we er nog gewoond. Het was er fantastisch." Van de kwekerij is niets meer te zien. Er is niets terug te vinden dat ons herinnert aan al die kwekerijen en landerijen aan de Oosterhoutsedijk tussen Waal- en Spoorbrug. Henk: "De mensen in Veur Lent hadden niet zoveel contact met elkaar. Iedereen was druk met zijn eigen bedrijf. Maar het contact dat er was, was goed. Ook met de andere oud-Lentenaren, je kende iedereen. Dat is niet meer en dat vind ik jammer. Het is de tijd. Lent is veranderd. We wonen nu aan de Visveldsestraat op een prachtige plek met een leuke buurt. We genieten van onze oude dag en hopen dat nog lang in goede gezondheid te mogen doen."

TEKST: HENRY JANSEN, BEELD: FAMILIEARCHIEF KULING; MARION ZWART

Lent is toonaangevend geweest voor de agrarische sector in Nederland. Lent was in zijn hoogtijdagen belangrijk voor de ontwikkeling van producten en technieken, zoals deze vandaag de dag nog in de sector worden gebruikt. Bovendien is het belangrijk geweest voor de mensen uit Lent zelf, en uit Nijmegen en omgeving. Mensen hebben hier uit het niets welvaart voor zichzelf en anderen gecreëerd. Met recht dus een dorp met een rijke historie om trots op te zijn.



Foto 1:
Henk Kuling, inpakken geranium's (2002).

Foto 2:
Henk Kuling als adjunct-hoofd brandweerwacht met hun nieuwe aangekochte brandweerauto.

Foto 3:
Henk (rechts) met knecht Rinus cyclamen oppotten bij de platte bak (1965).

Foto 4:
Henk en Bets Kuling aan hun geliefde rivier de Waal (voorjaar 2019).



Word de mooiste
versie van jezelf

**Coaching voor
kinderen, jongeren
en volwassenen voor:**

*Mooi
talent*

- gelukkiger leven;
- wijsheid en plezier in opvoeding;
- een passende studie en beroepskeuze;
- passie in je werk en liefdevolle relaties.

Bel Marion van Diemen op 06 13397954
of mail naar info@mooitalent.nl
Praktijk: Annabellstraat 26 6515 CH Nijmegen
www.mooitalent.nl

landwinkel[®]
De Woerdt

Altijd wat te beleven:
Fairs - Appelplukdagen
Klompenpad - Excursies



Woerdsestraat 4, Ressen - T: 0481-464027
E: info@dewoerdt.nl **www.dewoerdt.nl**



studiekunst
huiswerk- en studiebegeleiding

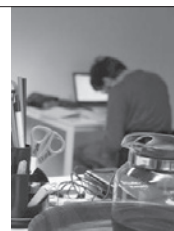
www.studiekunst.nl



Huiswerk – en studiebegeleiding

Griftdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059



Thuis in het Rijk van Nijmegen

Met meer dan 30 jaar ervaring in het Rijk van Nijmegen kennen we zo'n beetje iedere straat, steegje en laan. Uw garantie voor een zorgvuldig advies over welke woning aansluit bij uw persoonlijke woonwens. Door lokale markt- en mediakennis weten wij precies hoe wij uw woning bij verkoop in het juiste daglicht moeten zetten.

Meer weten? Neem dan contact op met Onno Disveld of Juliëtte van Anken.



Pontanusstraat 1 | 6524 HA Nijmegen | 024 - 322 36 26 | info@vananken.nl | www.vananken.nl

LENTSE WOLKJES

Jos Rensen, de goed gestemde pianostemmer; ruim 35 jaar de vakman voor uw piano. Bel 06-23837559 voor een afspraak. Ook voor de juiste toon in tweedehands piano's. Uw goede stemming is een piano waard en uw piano een goede stemming! www.rensenpianoservice.nl

Bridgen op de dinsdagavond van 19.30 - 23.00 uur in De Open Hof in Lent. Wij zijn een kleine en laagdrempelige bridgeclub, waar het spelplezier voorop staat. Geef u op bij de clubsecretaris Hilde van Koolwijk, 024-3229649. Zie ook onze website: www.nbbclubsites.nl/club/15012/

Druk en tóch lekker, gezond en verantwoord eten? Om de twee weken op dinsdagavond is er huiskamerrestaurant op woongemeenschap Eikpunt. Schuif gezellig aan (ook alleen) of neem je portie(s) mee! Kosten € 7,-/9,50. Kind 50%. Di 26 nov en 10 dec. www.lovinglywholesome.nl/huiskamerrestaurant

Toe aan ontspanning of last van lichamelijke klachten? Laat je lichaam en geest weer in balans brengen met acupressuurmassage. Sessie 60 min. €35, 90 min. €50. MeanderenBalans Nijmegen-Noord. 024-3294880 / www.oudersenbalans.nl

Coach nodig? Denk je teveel na? Wil je je leven anders? Misschien kunnen we elkaar helpen. In het kader van mijn coach-opleiding geef ik oefensessies met fysieke oefeningen, meditatie en een scherp luisterend oor. Interesse? Alfred van Mameren, 06-556 865 38.

Nieuw: **Studie-coaching** door **Studiebegeleiding+** en **DROOM kindercoaching**. Bijles of studiebegeleiding in combinatie met coachgesprekken met als doel zelfvertrouwen, overzicht en meer rust creëren met betrekking tot de leerstof. Joyce Deckers 06-20604655.

Wie leest nog die lange verslagen van vergaderingen? Met een **visueel verslag** bekijken de belangrijke punten wél bij deelnemers! Ruben Hurenkamp maakt live illustraties tijdens uw zakelijke bijeenkomst, workshop of vergadering. Meer info: www.meeruitjemeeting.nl of ruben@meeruitjemeeting.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.

Op zaterdag 14 december is er weer een **Indisch Buffet**. Aanvang 18:30 uur. De zaal is open om 18:00 uur. De kosten van het buffet zijn €19,95. De Open Hof, Pastoor van Laakstraat 40 te Lent.

Dag mooie, drukke vrouw. Ervaar je stress? Woon je in je hoofd? Heb je lichamelijke klachten? Je lichaam heeft alle antwoorden. Met aandachtige aanraking, liefdevolle aandacht en intuïtieve vragen hervind jij jouw Zachte Kracht d.m.v. massagetherapie in Lent. Vergoeding mogelijk. Sijtje Princen, 06-48856967, www.zachtekracht.nu

Heeft u het advies gekregen om naar een logopedist te gaan? Of heeft u zelf vragen en/of zorgen? Neem dan contact op met **praktijk voor logopedie** 'De Flonkersteen' in Bommel. www.deflonkersteen.com info@deflonkersteen.com of via 06-30056696. Ook voor prelogopedie!

De Geluksvogels, praktijk voor mindfulness: 8-weekse training **bewuste aandacht in de opvoeding** voor ouders. Op adem komen en opmerken wat jij en je kind nodig hebben. Mentale fitheid door mentale training brengt ontspanning en verbinding in je gezin. Interesse? www.degeluksvogels.nl ellen@degeluksvogels.nl of 06-41090877.

Heb je pijn- of stressklachten? Ben je uit balans? Of wil je gewoon heerlijk ontspannen? Uit Handen, praktijk voor massage en bewustwording masseert met aandacht, effectief en professioneel. O.a. lomi lomi massage, holistische-, sport- en ontspanningsmassage. praktijkuithanden.nl | 06-19999547 | uithanden@gmail.com

Geen inspiratie voor **Kerst of Sint**? Heel origineel als je een **massagecadeaubon** onder de kerstboom of in je schoen vindt! www.massagepraktijkpantarhei.nl voor sport-ontspannings- en intuïtieve massage. mieke@massagepraktijkpantarhei.nl 06-37471979

Psst: Lovingly Wholesome (van 't huiskamerrestaurant) doet ook **catering**! Iets voor jou? Unieke, verfijnde en verrassende hapjes, taarten, lunches en diners. Zakelijk én particulier. Met verantwoorde ingrediënten en altijd zo, dat ook minder avontuurlijke eters genieten! Vragen? Proeven? anneke@lovinglywholesome.nl of 06-38062009.

15.000 m² woonplezier onder één dak



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

Voor sfeervolle meubels, keukens,
slaapkamers, woontextiel en
accessoires kijk op

jansentotaalwonen.nl  

✓ Karstraat 95 Huissen

✓ 7 dagen per week open!

✓ 026-326 99 00

★★★★★ 9.1/10 klantwaardering



OSTEOPATHIE

L E N T

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



**id by
aimee**

interieuradvies op maat



ontwerp



kleuradvies



lichtplan



meubelplan



styling



maatwerk

Neem vrijblijvend contact op

info@idbyaimee.com 06 - 42 30 13 16

www.idbyaimee.com



Albert Heijn Bemmelland

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.ahbemmelland.nl
Buitengracht 2, 6681 JJ Bemmelland T: 0481-451100

Paddenstoelen

Een trouwe lezeres stuurde me een fraaie foto van een zwam die een schietwilg parasiteerde. De wilg stond aan de rand van het Bemmelse grindgat. Het meest opvallend aan de zwam was de geeloranje kleur. Het is dan ook geen wonder dat de parasiet bekend is onder de naam zwavelzwam. De naam slaat vooral op de onderkant van de zwam, die inderdaad zwavelgeel is. Het is een buisjeszwam. Dit wil zeggen dat aan de onderkant van de zwam talloze buisjes zitten van waaruit de sporen losgelaten worden. Het vruchtlichaam is eenjarig, terwijl het mycelium in de boom doorgroeit. De zwavelzwam gedijt op allerlei loofbomen zowel in bossen als in boomgaarden. De aanwezigheid van zwammen op een boom duidt er op dat de boom het niet meer heel lang maakt. De zwammen zijn als het ware al bezig de boom op te eten voordat hij uiteindelijk sterft. Als de boom eenmaal dood is gaan de zwammen helemaal los. Mooie voorbeelden in de omgeving zijn de dikke boomstammen naast de parkeerplaats bij bioscoop Pathé en langs fietspad de Lage Dijk vlak bij de Waalbrug. Het is de moeite waard daar even af te stappen en de vele soorten vrolijk gekleurde vruchtlichamen te bewonderen. Binnen een tiental jaren is er van de bomen niets meer over. Paddenstoelen en zwammen zijn dus uitstekende opruimers van dood hout.

Komt hout onder water te liggen, dan hebben schimmels er geen vat meer op. Door allerlei chemische processen versteent het hout en het kan in die vorm duizenden jaren bewaard worden. Zelf vond ik vorig jaar bij laag water in de buurt van Sprok zo'n versteend stuk eikenhout. De versteende eikenstammen die bij de aanleg van de Millingerwaard gevonden zijn, bleken meer dan 8000 jaar oud te zijn. Ze zijn nog steeds te zien, want ze zijn rechtop in de grond gezet in de buurt van de Millinger Theetuin.

Een paddenstoelensoort die rondom Lent de afgelopen weken vooral de aandacht trok, was de straatchampignon. Hij dankt zijn naam aan het feit dat hij vrijwel uitsluitend voorkomt tussen trottoirbanden en het plaveisel. Bij ons groeide de straatchampignon naast de oprit van asfalt. Verder groeiden ze volop op de Waaldijk en de Bemmelsedijk, steeds in de berm vlak naast het asfalt of zelfs in kleine scheurtjes aan de randen. De straatchampignon is nauw verwant aan de weidechampignon. Deze soort groeit in weilanden die bemest zijn door vee. Opvallend bij deze soort is dat ze meestal in een kring groeien. Dat komt doordat één enkele spore naar alle kanten ongeveer even ver



Straatchampignon



Marieke de Stip.nl

Zwavelzwam

uitgroeit. Als de weersomstandigheden goed zijn in de herfst komen de vruchtlichamen ineens boven de grond. In de middeleeuwen kon men dit fenomeen niet goed verklaren en dacht men dat er 's nachts een heks had gedanst. Vandaar de benaming heksenkring. Beide soorten zijn goed te eten en qua smaak wijken ze niet erg af van de supermarktchampignon. Overigens is ook de zwavelzwam goed te eten. De als schnitzels gebakken zwavelzwammen zijn volgens culinair specialisten een lekkernij. Ze moeten dan wel in de volle groei zijn, te herkennen aan de goudgele druppels die aan de rand van de zwam en aan de onderkant worden afgescheiden.

TEKST: JOHANNES; ILLUSTRATIE: MARIEKE VAN STIPPENT
(REFERENTIE: TINY DE GRAAF-MATJESSEY, PIET VAN STIPPENT)



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



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 - 309 45 03

KERSTBOMEN TE KOOP

VANAF 29 NOV.

OMORIKA
Servische spar, zelfgekleefd
1m - 2,25m
In pot

NORDMANN
Vers uit het Sauerland
1,5m - 2,75m
Gezaagd, met standaard

OPENINGSTIJDEN
Doordeweeks: 13:00 - 17:00
Weekend: 09:00 - 17:00

Of maak een afspraak via
Albert Houterman
06-51064015.

ADRES
Pelsland 6, 6663 KG, Lent
Bij de Lentse plas.




CLUBSPORT.NL



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

Mieke Stapelkamp

*Fysiotherapie
Oedeemtherapie
Bowen
Fascietechnieken*

De combinatie van Oost en West

Het Buske 79 Lent 024 3882882 www.miekestapelkamp.nl

VERBINDEN VERVULLEN VERRASSSEN VERWENNEN

FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

EVENEMENTENLOCATIE | TROUWLOCATIE

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 3231746

Lent (Nijmegen)
www.fortlent.nl
info@fortlent.nl




Schoenmakerij Tweehuysen



1933 – 2018

85 jaar

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

Dichterbij dan u denkt!



Drukkerij Van der Weerd
Koopmansweg 2, 6515 AL Nijmegen (Oosterhout)
t [024] 34 88 310 info@drukkerijvanderweerd.nl
www.drukkerijvanderweerd.nl



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

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

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT

 DE OPSTAP	 BEWEGING	 COMPUTER	 CREATIVITEIT	 INTUITIEVE ONTWIKKELING	 KENNIS & CULTUUR	 TALEN	 MEER CURSUSSEN
---	--	--	--	---	---	---	--

www.deopstap-nijmegen.nl

BY ILSE

SCHOONHEID OP MAAT

PRAKTIJK VOOR
HUIDVERZORGING & HUIDVERBETERING



HEEFT U UW AFSPRAAK AL GEMAAKT?

Ik hoop u snel te mogen
ontvangen in mijn praktijk op
het eiland 'Veur-Lent'

Oudedijk 2 | 6663 KT | Lent
06 - 24 170 150

info@schoonheidopmaat.nl
www.schoonheidopmaat.nl



mansan

natural health & beauty

RUG-NEK-SCHOUDE-PIJN?

Acupunctuur helpt!

Nu vanaf € 49,00 p.b.

WIJ ZIJN VERHUISD NAAR:
IMMANUEL KANTSTRAAT 57

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



I N B E E L D

Iris van Veen

Nijmegen Noord heeft sinds februari 2019 een kinderwerker: Iris van Veen. Zij is verbonden aan Bindkracht 10. In de even weken werkt zij op woensdagmiddag in De Ster en in de oneven weken op vrijdagmiddag in De Klif. In totaal acht uren per week. Dat zijn voor zo'n kinderrijk stadsdeel niet veel uren, maar het is een eerste aanzet om het kinderwerk in Nijmegen Noord op te zetten. In gesprek met Lentse Lucht vertelt Iris enthousiast hoe zij het kinderwerk in Lent vorm wil geven.

Nijmegen Noord is het kinderrijkste stadsdeel van Nijmegen, horen daar niet meer uren voor kinderwerk bij?

"Daar ga ik natuurlijk niet over. Nijmegen Noord groeit snel. Dat vraagt verschuivingen van de inzet van het kinderwerk over de stadsdelen. De beroepskrachten worden zo zorgvuldig mogelijk over de wijken verdeeld. Het jongerenwerk heeft al langer aandacht in Nijmegen Noord en we zijn blij dat nu ook het kinderwerk hier een plek krijgt. Bindkracht 10 heeft maar vijf kinderwerkers, de verdeling over de stad is dus een hele klus."

Werk je alleen in Nijmegen Noord of organiseer je ook activiteiten in andere stadsdelen?

"In Nijmegen Noord werk ik 8 uren per week. Daarnaast ben ik verbonden aan het Activiteitenplein in Tolhuis. Met het organiseren van activiteitenclubs worden niet alle kinderen in de wijk bereikt. Daarom hoop ik in de toekomst de verschillende wijken van Nijmegen Noord beter te leren kennen door de buurt in te gaan en een netwerk op te bouwen en zo te zorgen dat mensen ook mij kennen."



Hoe wil je dat aanpakken?

"Met een bakfiets met speelgoed wil ik straks door de wijk fietsen en me laten zien op speelterreinen en hangplekken. Ik wil het spel activeren en laten zien dat spelen erg fijn is. Op dit moment begeleid ik twee stagiaires. Dat geeft mij meer ruimte om verder te kijken en contacten te leggen."

Heb je contacten met andere organisaties in Lent?

"Ik probeer, binnen de uren die ik heb, ook contacten te leggen met basisscholen, Stip Noord, ouders etcetera. We willen preventief bezig zijn en de signalen oppakken. Waar is behoefte aan? Welke initiatieven en kinderactiviteiten in de wijk kunnen we ondersteunen?"

**Ik wil het spel
activeren en laten
zien dat spelen
erg fijn is**

Werk je alleen met kinderen?

"Kinderen begeleiden vind ik erg leuk. Het boeiende is dat je ook contact hebt met ouders en opvoedkundige problemen kunt oppakken. Het opvoedingsprogramma Spel aan Huis, dat we in Tolhuis starten, vind ik een hele goede manier om kinderen en ouders bewust te maken van het belang van spelen. Maar ook het begeleiden van stagiaires geeft mij een impuls. Ik doe het werk nu ongeveer twee jaar. Ik ontdek steeds meer de veelzijdigheid van dit beroep. Je moet doelgericht kunnen werken, coachen, samenwerken, activiteiten organiseren en evalueren. Dat vraagt veel creativiteit in denken en doen."

Heb je nog een wens?

"Ja, ik zou erg graag een bakfiets hebben, dan kan ik de buurt in! Ook zoeken we nog vrijwilligers voor de meidenclubs. Naast pedagogische feeling en kennis is het belangrijk dat vrijwilligers goed kunnen samenwerken met stagiaires. Wil je het kinderwerk in Lent ondersteunen, neem dan contact met me op. Je kunt bellen naar (06)20335849."

TEKST: LÉONIE SCHUIJT-OVERGOOR, BEELD: LENNY RIJKEN