

LENTSE

WOON



Hof van Holland en Woenderskamp

Meer Lent, meer vreugde

Ondernemers
kijken uit naar
de toekomst

Elke dag een
glimlach bij
het Citadel

Altijd welkom
bij Living Inn

Aan Lentse Lucht werken mee

omslagbeeld speeltuin Waaijenstein - Karin Veenendaal



Martin Bos



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart

DISVELD MAKELAARDIJ

WONING KOPEN OF VERKOPEN?

Korte lijnen,
oprechte
aandacht en
eerlijk advies.

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



Bel of mail ons voor een
persoonlijke kennismaking.

024 21 222 79

disveldmakelaardij.nl

Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

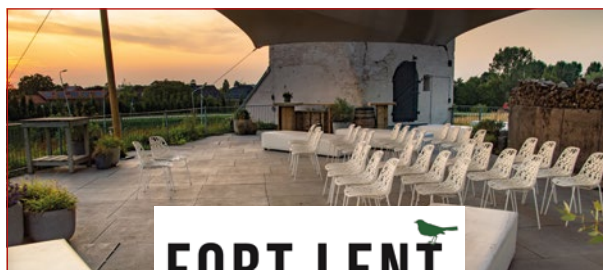
zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

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



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

Warm Welkom, nieuwe Lentenaren!

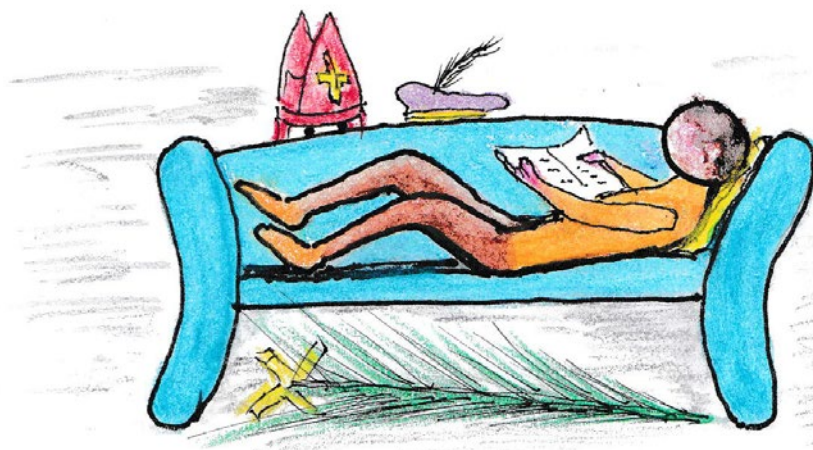
Sluitings-
datum kopij
dinsdag 3
dec. 2024

Uit de lucht

In deze maanden zijn zonnige dagen zeldzaam en mist en wolken vaak present. De buitentemperatuur komt meestal niet boven de 7 graden, maar ook zonder op de meter te kijken voel je de kou. Echt weer om met het nieuwste nummer van Lentse Lucht in de heerlijk verwarmde huiskamer op de bank te zitten.

In dit nummer kunt u lezen over de nieuwe wijk Hof van Holland en Woenderskamp, waar nog heel wat toekomstige Lentenaren zullen neerstrijken. Reden voor de redactie om deze editie helemaal te wijden aan deze nieuwe wijk.

De rubriek Ontmoetingen vindt deze keer achter het station plaats. Al lezend komt u meer te weten over de nieuwe bewoners en wat hen bezig houdt. Zoals Pepijn van Afferden, die in de sportschool werkt en zich zorgen maakt over de aangekondigde BTW-verhoging. En Wian Vos, hoofdconciërge van het Citadel, die veel groepsdruk bij leerlingen onderling ziet én prestatiedruk vanuit de ouders.



De redactie was ook bij de opening van de eerste expositie van fotogroep Nijmegen Noord op 31 oktober. Daar legde de begeleider van de groep uit wat het verschil is tussen kiekjes maken met de mobiel en fotograferen met een zelf in te stellen camera. De fotogroep gaat voor echte foto's met de camera. Het resultaat kunt u nog tot half april volgend jaar zien in De Boog.

Dierendokter Hans Dekker heeft een eigen opvatting over geneeskunde. In zijn artikel vergelijkt hij de medische behandelingen in Oost en West, met als verfrissende conclusie dat je met de nuchtere Lentse mentaliteit ook een eind komt.

In de nieuwe rubriek 'Boaz doet betweterig' doet de gelijknamige schrijver verslag van zijn onderzoek naar speelplekken rond het winkelcentrum en in de Italiëbuurt. Lees welke hij gevonden heeft en wat zijn favoriete speelplek is.

Verder vindt u in dit nummer onder meer een bijdrage van de wijkraad, een artikel over het antwoord op de vraag: wat vinden bewoners belangrijk bij leven en samenleven in Lent? En een stuk over het wel en wee van ondernemers in het winkelcentrum. Veel leesplezier!

tekst Marianne van der Pol
illustratie Janneke Jansen

Colofon

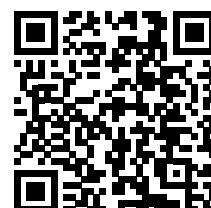
Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht? Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar bezorging@lentselucht.nl. De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

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

Opzegtermijn: 2 maanden. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij niet te plaatsen of in te korten. Een bijdrage is verkregen uit het budget wijkactiviteiten / bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen. Donaties: NL69 RABO 0127 9961 33. Lentse Lucht niet ontvangen? 024-3221076 / bezorging@lentselucht.nl. Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: Nezzo. Oplage: 5.300 exemplaren.



Steun jij ook
Lentse Lucht?



Hof van Holland en Woenderskamp



Informatiecentrum Waalsprong (pagina 36)
De dames geven informatie met een glimlach



Foto-expositie in de Boog (pagina 15)
Fotogroep Nijmegen Noord laat het mooiste werk zien

Foto-impressie

(pagina 22, 23, 25)
Hoe zien Woenders-
kamp en Hof van
Holland eruit? Onze
fotografen gingen
op pad.



Ondernemen (pagina 16, 17, 19)
Vier ondernemers in het Hart van de Waalsprong
vertellen over hun ervaringen in het eerste jaar

Woenderskamp

De Boog

Hart van de
Waalsprong

Fort
Beneden Lent

S100

De Oversteek



Speelplekken (pagina 27)
Boaz onderzoekt waar je leuk kan spelen



Ontmoetingen (pagina 10, 11)
Marije ontmoet mensen in de Spoorstraat



Living Inn (pagina 6, 7)
Wie kan je er tegenkomen en wat is er te doen?

Hof van Holland

Station Nijmegen Lent

Spoorbrug

Waalbrug

Gemeenschapszin en verborg



Hoofdingang Living Inn

Lentse mensen

Sinds maart van dit jaar staat er in Hof van Holland een appartementencomplex met een unieke woonvorm, genaamd *Living Inn*, met voorzieningen die voor veel inwoners van Lent nog onbekend zijn. Nieuwsgierig geworden besloot ik er een kijkje te nemen.

Bij de hoofdingang van het imposante gebouw aan de Truus Gelsingstraat wijst niets erop dat dit de juiste plek is of dat 'buitenstaanders' welkom zijn. Binnen blijkt het gebouw echter heel uitnodigend. De open ruimte is stijlvol ingericht, met gezellige zitplekken en een goedgevulde boekenkast. Bewegwijzering laat zien dat hier een zwembad, kapperszaak, huisarts, fysiotherapeut en mondhygiënist gevestigd zijn. Rechts van de ingang bevindt zich een restaurant. In de hal is het rustig. Een jongeman zit aan een tafel met zijn telefoon, een postbode vult postvakken, een vrouw met een rollator schuifelt een gang in, en twee oudere mannen maken een praatje bij de boekenkast.

Zwembadpret

Als ik de bordjes volg, ruik ik een herkenbaar vleugje chloorlucht. De aanwijzingen leiden me naar een ruimte met de naam *Ezzy's* op de deur. Door ramen zie ik een zwembad waar ouders met peuters plezier maken. Enkele peuters drijven op een vlot, anderen spelen met hun vader of moeder. Oudere mensen staan aan de kant, praten en wachtend op hun beurt om te zwemmen. In een folder lees ik dat hier verschillende lessen worden gegeven, zoals zwemles en aqua-aerobics, en dat iedereen zich kan inschrijven.



Irina Oliinyk

Een kapsel waar mousse in moet

Verderop in de gang kom ik bij kapsalon *Your Style*. In de ruime, smaakvolle salon heet eigenaresse Irina Oliinyk (44) me vriendelijk welkom en zegt dat ze graag wat vragen beantwoordt zodra ze klaar is met haar klant. Deze dame, Cocky Nabuurs, vertelt onder-

tussen enthousiast over haar ervaringen bij Living Inn. Zij en haar man wonen sinds april in een van de appartementen, op aanraden van hun kinderen. "Het was wel even wennen," vertelt Cocky, "van een groot huis naar een kleiner appartement. We zitten nu wat dichter op elkaar, wat soms lastig is met onze hobby's." Cocky waardeert het dat haar burens een jong stel zijn dat graag een oogje in het zeil houdt en hulp aanbiedt als dat nodig is.

"En ik kan nu voor een kappersafpraak gewoon even naar beneden lopen, geen gedoe met digitale afspraken." Wanneer ze tevreden in de spiegel kijkt naar haar nieuwe kapsel, zegt ze dat Irina haar heeft geleerd dat er altijd mousse in moet. "Zelfs op mijn leeftijd leer je nog wat bij!" lacht ze.

Geen reclamebord

Irina opende haar salon zeven maanden geleden. Haar zoon, die in het gebouw woont, bracht haar op het idee om hier een zaak te beginnen. Na jaren als kapster in Nijmegen gewerkt te hebben, kreeg ze de kans om haar eigen salon te beginnen. De ruime zaak van 90m2 biedt naast knipbeurten ook pedicure, manicure en gezichtsbehandelingen. Dit is vooral handig voor de ouderen in het gebouw, maar ook mensen van buiten zijn welkom. Irina ziet dat de bewoners van Living Inn voor elkaar klaarstaan en vaardigheden met elkaar delen, wat een hechte sfeer creëert. Ze hoopt alleen dat haar salon zichtbaarder wordt, want de gemeente staat geen reclamebord op de gevel toe. "Ik hoop dat steeds meer mensen uit heel Lent me weten te vinden."

en voorzieningen in Living Inn



Karina Zaher

Zorgzame mondhygiëniste

Teruglopend door de gang valt mijn oog op een grote rode mond boven een toonbank achter een glazen deur met de naam *Brush*. Ik stap binnen en word hartelijk welkom geheten door mondhygiëniste Karina Zaher (29). Trots vertelt Karina hoe ze de afgelopen maanden hard heeft gewerkt om haar praktijk naar eigen smaak in te richten. Het concept van Living Inn past goed bij haar, omdat ze een zorgzaam persoon is. "Hier heb ik de tijd om met aandacht persoonlijke mondzorg te bieden," zegt Karina. Ze vindt het belangrijk om te benadrukken dat gezond tandvlees de fundering is voor je gebit en essentieel voor een goede gezondheid. Ook Karina hoopt wat meer bekendheid in Lent te krijgen.

Een uit de kluiten gewassen buurtvereniging

Dat Living Inn meer is dan een appartementencomplex, blijkt ook uit mijn gesprek met Isolde Verhoeven (53), *community manager* van het gebouw. Isolde vertelt over de gemeenschap die hier is ontstaan. "Living Inn is eigenlijk een uit de kluiten gewassen buurtvereniging," zegt ze lachend. Het doel is een dorpsgevoel te creëren, waarbij bewoners een sociaal vangnet vormen. "Ik woon zelf in een dorp en drink elke week thee met mijn 84-jarige buurman. Dat gevoel wilden we hier ook creëren."

Het complex heeft 210 seniorenwoningen, 92 starterswoningen en 80 zorgwoningen. Een stuurgroep met diverse teams organiseert activiteiten. Zo zijn er een Care-team, een Activiteitenteam en een Klusteam. Elk gangpad heeft een 'schakelaar', een bewoner die nieuwe bewoners welkom heet en een oogje in het zeil houdt. "Het loopt geweldig," zegt Isolde. "Er is al een wandelgroep, een decoratieteam en zelfs een team dat soms kookt voor elkaar en voor de bewoners van de zorgwoningen."

Van harte welkom

Ik was aangenaam verrast door mijn bezoek aan Living Inn. Het is bijzonder om te ontdekken hoe bewoners hier oog hebben voor elkaar en zich inzetten om een hechte gemeenschap te creëren. Ook de ondernemers, die met hun voorzieningen bijdragen aan de gemeenschapszin, zijn inspirerend. En goed om te weten dat, hoewel het gebouw dit misschien niet direct uitstraalt, iedereen van harte welkom is!

Sportgroepjes en kopjes koffie

Tegenover Isoldes kantoor ligt Praktijk voor Fysiotherapie van Huijkelom. Hier ontmoet ik fysiotherapeut Simone Kleijburg (28) en ergotherapeut Teun Loenen (23). Ze zien dat veel bewoners een sterk sociaal netwerk hebben en elkaar ondersteunen, bijvoorbeeld na een operatie. Er zijn groepjes die bij hen sporten en daarna samen koffie drinken, wat de sociale banden versterkt.



Simone Kleijburg met een cliënt



Jan-Julius van Hemert

Een ontmoetingsplek voor iedereen

Barman Rik Witjes (38) van restaurant *Proeflokaal Bregje* merkt ook dat bewoners elkaar steeds vaker treffen voor een drankje of etentje. Zijn werkgever Jan Julius van Hemert (48), die toevallig aanwezig is, praat vol passie over zijn nieuwe restaurant. De projectontwikkelaar van Living Inn had voor ogen dat de horeca het kloppend hart van de gemeenschap zou worden en die functie begint het restaurant steeds meer te vervullen. En gelukkig komen er ook steeds meer mensen van buiten. Het doel van de restauranthouder is een laagdrempelig maar stijlvol restaurant te runnen dat voor iedereen toegankelijk is. Hij is er dan ook erg trots op dat je er lekker én goedkoop kunt eten, zodat hij zowel mensen met een kleinere als met een grotere portemonnee een fijne restaurant-ervaring kan bieden. Jan-Julius hoopt dat iedereen uit Lent zijn restaurant komt uitproberen.

tekst en beeld Anouk de Graaf



**FRUITBEDRIJF - LANDWINKEL
CADEAUS - BOERDERIJTERRAS
VERGADEREN - CAMPERS**

dewoerdt.nl - Ressen

WORK IT MAMA!

**VERANTWOORD FIT
NA JE ZWANGERSCHAP**




**ZIEN WIJ JOU IN
ONZE MOMMYJIM?**
Scan de QR code
voor meer informatie of
om je aan te melden.



WWW.MOMMYJIM.NL

Così

Trattoria & Pizzeria

Thermionpark 30
6663 MM Lent
T 024 2001300

woensdag t/m zondag
17:00 – 22:00

**EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN**

het Gymlokaal



Wie zijn wij?
Bij Het Gymlokaal, een boutique studio, staan persoonlijke aandacht en resultaatgericht sporten centraal. We werken met passie om onze leden te helpen hun sportdoelen te bereiken, in een omgeving waar iedereen zich thuis voelt.

Wat zoeken we?
Wij zijn op zoek naar een enthousiaste fitnessinstructeur / instructrice voor in het weekend. De uren zijn flexibel en in overleg in te plannen. Denk jij een positieve bijdrage te kunnen leveren aan ons team en de sportdoelen van onze leden? Dan ontmoeten we je graag onder het genot van een kop koffie!

Wat vragen we van jou?

- Een passie voor sport en coaching
- Focus op persoonlijke begeleiding
- Enthousiasme en betrokkenheid bij de doelen van onze leden
- Beschikbaar in het weekend, uren in overleg.

Interesse?
Ken jij iemand of wil je zelf ons team versterken in het weekend? Neem contact op met Lars via lars@gymlokaal.com!

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

ESPÉRANCE

ECHOCENTRUM

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

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog



Thermionpark 11 in Lent
www.echocentrum-esperance.nl

Oost West Lent Best

De dierendokter

Het dorp Lent werd ooit door-
kliefd door een weg dwars door
Lent, wat resulteerde in een Lent
Oost en een Lent West. Ook in
de (dier)geneeskunde hebben
we het wel eens over Oost
en West, maar dan in
de zin van Oosterse
geneeskunde en Wes-
terse geneeskunde.

Uit het Verre Oosten
komen verschillende
(alternatieve) behan-
delmethoden dan
wel genees-
wijzen, zoals
bijvoorbeeld
acupunctuur. Dat
acupunctuur
jarenlang door
verschillende
Chinese keizers
werd verboden
omdat het misschien
“wel helpt, maar niet
werkt” (doordenkertje...)
weten maar weinig mensen. Onder
Mao Zedong is het in 1949 weer
ingevoerd. Hij had immers alle Chinezen
gratis eten, wonen en gratis medische zorg
beloofd (en prikken met een paar naalden
kost niet zoveel).

Aderlaten

Oorspronkelijk was Chinese acupunctuur
meer een vorm van aderlaten. Door bloed af
te tappen kwam er weer balans in de vier
lichaamssappen: bloed, slijm, gele gal en

zwarte gal. En genas de patiënt. Dit werd
een van de eerste Amerikaanse presiden-
ten, Washington, in 1799 fataal. Omdat
hij ziek was en een keelontsteking had,
taptten zijn artsen bloed af. Omdat hij maar
niet opknapte, hebben ze het nog een keer
gedaan waardoor Washington 80% van zijn
bloed verloor. En dat overleeft niemand.



Ook werd in China acupunctuur ingezet
om patiënten te verdoven. Om ze daarna zo
snel mogelijk te kunnen opereren, introdu-
ceerden ze de chirurgische techniek van
de ‘vliegende messen’. Dan hadden de
patiënten weliswaar helse pijnen, maar
gelukkig niet voor heel lang. Dankzij
president Nixon raakte acupunctuur
vanaf 1972 weer in
opkomst in het Westen.

Nuchterheid

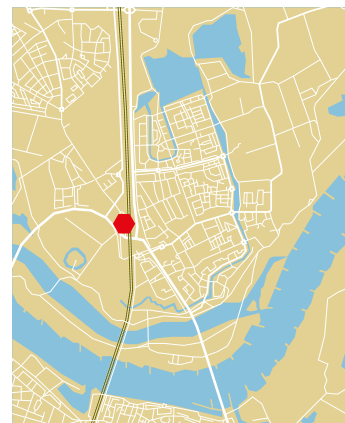
Daarnaast komen er ook
Chinese kruidenmengsels uit het
Oosten. Omdat het ‘kruiden’ zijn
ontkomen ze aan strenge contro-
leregels. Dat er jaarlijks rond de
500 mensen in Europa doodgaan
omdat er allerlei giftige planten
dan wel giftige stoffen (kwik,
arsenicum) in deze kruiden-
mengsels zitten, weten de meeste
mensen dan weer niet.

Gelukkig hebben we ook de Oos-
terse meditatiekunsten, het heerlijke
eten en Tai Chi. Allemaal zaken waar we
rustig, tevreden en relaxed van worden. Is
alles vanuit het Westen dan beter? Zeker
niet! Hier in het Westen weten en kunnen
we medisch heel veel, maar weten en
kunnen we nog heel veel niet. Waar we
met z’n allen gewoonweg ook een heel eind
mee komen is de nuchtere Lentse menta-
liteit. Met beide voeten in de Lentse klei
blijven staan; of dat nu in Oost of in West is.

tekst Hans Dekker
illustratie Marije Braakman



Ontmoetingen achter het station



Leenste mensen

Het is een koude novemberdag wanneer we met lichte twijfel op pad gaan voor weer een nieuwe reeks ontmoetingen. Met het thema van dit nummer werd ik nieuwsgierig naar wat en wie we tegen gaan komen achter het station. Het beeld van een doodlopend dorps straatje, of toch verloedering en spannende tafereelen met duistere personen aan de rand van de samenleving? Het bleken zorgen om niets, de Spoorstraat was nog steeds een dorps straatje en al was er wel wat verloedering, waarover later meer, van duistere personen was er geen sprake. Het was op straat ook gewoon te koud voor de meeste mensen. Maar wanneer we echt openstaan voor een ontmoeting, komen we altijd wel mensen tegen die een praatje willen maken.

Gewoon bewegen

Na een enkele fietser treffen we als eerste Pepijn van Afferden (40). Hij liep net de sportschool in waar hij werkt. Hij vertelt over zijn eigen bedrijf, dat hij na tien jaar verkocht aan Target PT, waarna hij er in dienst is gegaan. "Wel zo fijn voor de balans, met een gezin en een vrouw die ook ondernemer is." Wat hem bezig houdt? Dat was de btw-verhoging. Het was toen nog spannend, maar vlak voor deze editie gedrukt wordt, lijkt het (voorlopig) veilig gesteld. Anders zou sport een stuk duurder worden, terwijl beweging toch bewezen belangrijk is. Het zou anders toch doorgerekend moeten worden en sommigen zouden het niet meer kunnen betalen. Dan zouden we meer naar kleine groepen moeten. Wat wel een uitdaging is qua ruimte en qua samenstelling van de groepen. Je



Ga niet meteen grote doelen nastreven, maar kies steeds voor een kleine verbetering

Pepijn van Afferden

wilt namelijk dat ieder op eigen niveau uitgedaagd wordt, omdat het om sterker te worden juist om die weerstand draait. Het gaat er helemaal niet om bodybuilder te worden, het gaat om de vitaliteit van spieren en de botdichtheid. Het advies van Pepijn: "Ga gewoon bewegen!" Echt geen idee hoe? "Ga in gesprek met mensen die er verstand van hebben. En niet meteen grote doelen nastreven, maar kies steeds voor een kleine verbetering, stapje voor stapje."

Werken met een lach

Wanneer we verder lopen door de spoorstraat spreken we wat jongeren, maar geen van hen heeft behoefte aan '5 minutes of clout in onze low-key lit wijkkrant' (speciaal voor genZ). Verderop wordt er bezorgd geïnformeerd waarom ik een stel jongens aansprak, maar ze waren natuurlijk volkomen onschuldig. Het blijkt Wian Vos (56) te zijn, hoofdconciërge van het Citadel. Hij won zelfs de titel 'OOP'er van



Wat is er mooier dan elke dag met een lach op je gezicht naar je werk gaan?!

het jaar'. "De uitleg daarbij was, dat ik als onderwijsondersteuner altijd klaar sta voor iedereen en altijd met een blij gezicht, volgens collega's." Wian ziet veel groepsdruk bij leerlingen onderling en helaas ook zeer regelmatig prestatiedruk vanuit ouders. Het is mooi om kinderen te begeleiden als ze werken in de aula. Dan kan het over voetbal gaan, maar ook over problemen waar ze tegenaan lopen. Dan ben je een soort vertrouwenspersoon. "Elke dag is weer een verrassing op school, en dat maakt het werk van conciërge zo leuk en afwisselend. Wat is er mooier dan elke dag met een lach op je gezicht naar je werk te gaan?!"

Het Bloemendaal van Lent

De volgende ontmoeting tovert ook een lach op mijn gezicht. Dat je een beschonken persoon geen naam moet laten aangeven, leren we van Netty Eijhout-School (78). Na de oorlog kon men voor 25 gulden de 'h' in een 'k' laten veranderen, maar 25 gulden was toen heel veel en het had geen prioriteit, en zo was 'Eijhout' verleden tijd. Ze komt net haar huis uit lopen, althans, het is niet meer helemaal haar huis. Ze wijst op het verval rondom het huis, dat ook

elders in de straat al te zien was. De gemeente kocht de huizen op, om op dit terrein een woontoren te bouwen voor 450 studenten. "Mijn man wilde eerst niet weg, maar er was niet echt een keuze, dus ik ben maar op Funda gaan kijken." En dat bleek een goede zet. Voor nu genieten ze van een soort lat-relatie. Want terwijl Netty vertelt dat ze eigenlijk niet meer kon wachten en al verhuisd is naar de Weverstraat, komt Toon naar de voordeur van het huis waar *hij* juist nog tot op de laatste dag wil wonen. Vol enthousiasme vertelt hij wel dat hij de nieuwe woonplek ziet als 'het Bloemendaal van Lent'. En dan word ik binnen uitgenodigd, waar ik een rondleiding krijg met een hoop geschiedenis én een video zie van het vers ingerichte nieuwe huis. We kletsen nog even over hoop, geloof en liefde. Tot ons besef van tijd terugkomt en we met een glimlach afscheid nemen.

Verval is niet alleen slecht

Of je nu het verval van de tijd in je lichaam opmerkt, verval ervaart in de maatschappij omdat je de jeugd niet kunt volgen, of omdat iemand zijn huis verwaarloost, er is altijd een *silver lining*. Je kunt simpelweg in

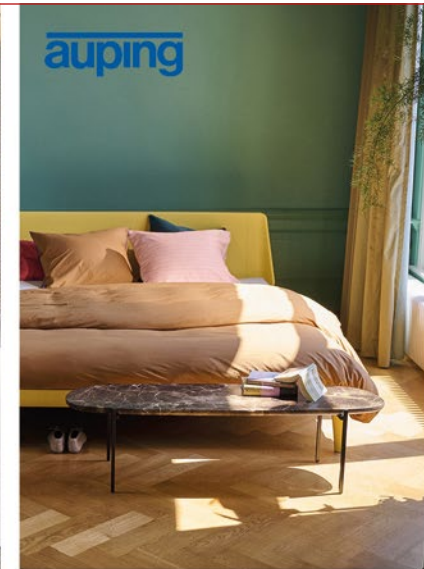


Netty Eijhout-School

beweging komen, je kunt je hoop vestigen op mensen die in verbinding staan met de volgende generatie, of je kunt gerustgesteld worden door de gedachte dat het verval onderdeel is van een groter plan. Wat jij ook gelooft, het wordt deze winter weer donkerder en waarschijnlijk nog koud genoeg... weet dat ook jij warmte en licht in de duisternis kunt brengen. Zoek elkaar op. Pak die buurman lekker warm in en help hem in beweging. Ga ook eens met die jongeren in gesprek. Of bied je hulp aan wanneer je je zorgen maakt over een situatie van verloedering. We sluiten weer af met een warm hart en met zin in de volgende ontmoetingen - en daarvoor kun jij je aanmelden!

Lijkt het je leuk om Marije zelf te ontmoeten? Heel binnenkort staat er een grote pot thee voor een aantal Lentenaren bij onze reporter thuis. Heb jij een leuk verhaal dat je wilt delen? Mail naar lent@marijebloeit.nl en misschien zit jij binnenkort bij extra Kerstige ontmoetingen!

tekst en beeld Marije Brand


OPENINGSTIJDEN:
 Ma 13:00 - 17:30 uur
 Di - Za 10:00 - 17:30 uur
 Zo 12:00 - 17:30 uur



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

**INTUÏTIEF
TRAJECT**

SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

Je intuïtieve vaardigheden trainen?
Start met de basiscursus in Lent

Je intuïtie vertelt je alles wat je moet weten.

Dieper leren kijken, voelen en luisteren, brengt je bij de bron van wijsheid van waaruit je vragen, uitdagingen en problemen in je leven kunt verhelderen en aanpakken.

proefflessen | 2 december | 4 januari | 7 januari
www.intuïtieftraject.nl

**kijk
voel
beleef
verwonder**



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



Meijer & de Wit
 Therapie en coaching

Samen jezelf leren kennen

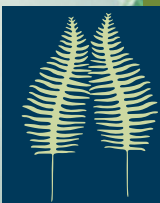
"Het was eerst een noodzaak. Nu voelt het als een cadeau aan onszelf."

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

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



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.



Meijer & de Wit
 Therapie en coaching

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

Lentgenoten, jong en oud

Welkom, nieuwe Lentenaren, met name de wijkbewoners in het Hart van de Waalsprong. In dit architectonisch hoogstandje zie ik een bruisende gemeenschap, voorzieningen, duurzaamheid, cultuur en geschiedenis samenkomen. Als wijkraadlid wil ik jullie graag betrekken bij het verbeteren van deze centrale leefomgeving. De openbare ruimte in Hof van Holland voelt voor mij uitnodigend en levendig. De oude boomgaard met schapen herinnert aan de geschiedenis van Lent en dient als decor voor culturele evenementen zoals het Theaterfestival de Oversteek. Er is een grote kans wanneer je bij het Oranje Marieplein een kijkje neemt, dat je daar alle leeftijdscategorieën ziet genieten van een ijsje, terwijl kinderen vrolijk in de fontein spetteren. Ook in de herfst.

Olifantenpaadjes

Het 'Hart' zal steeds meer tot leven komen en de olifantenpaadjes – onofficiële routes die bewoners zelf creëren – spelen daarbij een belangrijke rol. Heb jij ze al gezien? Zoals die modderige Zaligestraat richting Oosterhoutsedijk? En die kapotte tegels tegen het trottoir bij de Moormannstraat, waar je met fiets, rolstoel of kinderwagen een toegankelijke doorgang creëert? De wijkraad is benieuwd naar die onzichtbare, sociale olifantenpaden; naar ideeën en wensen die we kunnen delen met de gemeente voor een gebruiksvriendelijker wijk.

Jongeren, jullie zijn de toekomst en jullie ideeën zijn goud waard

Over gebruiksvriendelijkheid gesproken. Ik wil graag onze jongeren, met name generatie Z en Alfa, uitnodigen om hun social media skills in te zetten. We zoeken creatieve geesten die ons helpen met posts en video's om onze wijkactiviteiten te promoten. Jullie zijn de experts als het gaat om Instagram, TikTok en andere platforms. Met behulp van jullie frisse blik kunnen we onze wijkwebsite aantrekkelijker maken: van het bijwerken van de agenda tot het schrijven van blogs over onderwerpen die jullie raken. Gelooft me, de wijkraad is allesbehalve saai! We houden ons met zoveel thema's bezig. Van hang- en sportplekken voor jongeren tot aan verkeersveiligheid, openbaar vervoer en luchtkwaliteit.



Participatie-pizza. Jouw stem telt!

Wanneer kom jij naar een platformvergadering? Zullen wij er een voor jullie organiseren? Eén participatie-pizza-avond waar je kunt smikkelen, maar ook kunt brainstormen over de toekomst van onze wijk. Stuur ons een mail wanneer je wilt sparren over wat je wilt bijdragen. Dan gaan wij samen een participatie-pizza organiseren.

Nieuwe bewoners, jullie zijn allemaal welkom

Denk mee over de toekomst van Lent en Nijmegen Noord. Kom langs bij onze platformbijeenkomsten, praat met je buurtgenoten en participeer in de lokale democratie. Leg contacten in het Hart van de Waalsprong en de rest van Lent. Laat je geluid horen. Geef je mening over belangrijke zaken zoals leefklimaat, voorzieningen en infrastructuur. Pak die kans en participeer!

tekst en beeld Miranda van de Burgt
Wijkraadslid Stedelijke Ontwikkeling & Sociale Cohesie

De volgende Platformvergadering is op 21 november van 20.00-22.00u in 'De Ster', Queenstraat 37b, zaal 1.43. Inloep vanaf 19.45u.

E-mail info@wrlent.nl
Website www.wijkraadlent.nl
FB www.facebook.com/wijkraadlent
nextdoor.nl/pages/stichting-wijkraad-lent-lent-nl-ge/

De Wijnspecialist in Nijmegen Noord

*Soms word je geraakt door een wijn
en wil je dat iedereen erdoor betoverd wordt.*



www.redtemplewine.nl

Ter introductie nu 10% korting
met kortingscode Welkomnoord10

Op vrijdag besteld, voor het weekend in huis!
Laat je verleiden, meevoeren en geniet van
heerlijke wijnen tijdens de Feestdagen.

Wil je thuis lekker kokkerellen, bel me gerust
voor een wijn-spijs advies.
Ik verzorg ook Kerstpakketten en
belevingsproefavonden voor
particulieren en bedrijven.

Salute!
René Thijssen Register Vinoloog

Volg ons op   Red Temple Wine | www.redtemplewine.nl | René Thijssen | Tel. nr +31652983824

PMU NIJMEGEN
PERMANENTE MAKE UP

*DÉ PRAKTIJK VOOR
PERMANENTE MAKE UP
WAAR MAATWERK EN PERSOONLIJKE
AANDACHT VOOROP STAAT!*

POWDERBROWS
OMBREBROWS
COMBIBROWS
HAIRSTROKES
EYELINER



OUDEDIJK 2 6663 KT LENT (NIJMEGEN NOORD)
(GRATIS PARKEREN VOOR DE DEUR)
WHATSAPP 06 24 170 150
INFO@PMUNIJMEGEN.NL

WWW.PMUNIJMEGEN.NL




eco-architecten.nl



Wienen
accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt
024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

**Wools
Bloemen
van Schaijk
Advocaten**

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

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



Nieuwe Aamsestraat 88a te Elst
Berg en Dalseweg 122 Nijmegen
T 0481 - 365252 | E info@wbvs-advocaten.nl
www.wbvs-advocaten.nl



Expositie Fotogroep Nijmegen Noord

Kunst

Donderdag 31 oktober was de grote dag van de fotogroep Nijmegen Noord. Op die dag startte haar eerste expositie in Gezondheidscentrum De Boog. Te midden van de bezoekers vertelde initiatiefnemer Jack van Dalen over de ontwikkeling van de fotogroep. Anderhalf jaar geleden ging de groep met twee leden van start en nu zijn het er maar liefst 24. Op naar de volgende anderhalf jaar, is Jacks devies.

Juliëtte Driessen, wijkregisseur sociaal in Nijmegen-Noord, opende om 11 uur de expositie. Ze sprak van een fantastische en verbindende prestatie die de groep al na anderhalf jaar weet neer te zetten. De expositie laat een keur aan foto's zien, variërend van portretfotografie tot landschaps- en architectuurfotografie.

Fotograferen met je mobiel??

Aansluitend aan de opening sprak ik Jack van Dalen over het ontstaan en de werkwijze van de fotogroep. Deze is voortgekomen uit een initiatief van Bindkracht 10 in samenwerking met De Lindenberg. Bij dit cultureel centrum kregen acht belangstellenden een korte cursus 'fotograferen met je mobiel'. Twee deelnemers waren zo enthousiast, dat ze hun opgedane kennis en vaardigheden verder wilden ontwikkelen. Dat sprak Bindkracht 10 wel aan. Deze organisatie gaat uit van positieve gezondheid, waarbij activiteiten in de wijk belangrijk zijn. De begeleiding van de nieuwe fotogroep leek Bindkracht 10 een mooie taak voor Jack van Dalen, die in 2021 afstudeerde aan de fotovakschool. Maar dat ging zomaar niet. Jack hierover in volle overtuiging: "Ik ben fotograaf. Dat is niet iemand

die kiekjes maakt, maar foto's met een camera die je handmatig instelt." Gelukkig voelden de twee enthousiaste leden ook voor het echte werk, zodat de fotogroep van start kon gaan. Zonder mobiel, maar met handmatig in te stellen camera.

*Het gaat
erom elkaar
te helpen en
iedereen op
zijn of haar
eigen niveau
uit te dagen*

Contacten én ontwikkeling

Het succes van de fotogroep is wellicht te verklaren uit haar opvattingen: sociale contacten zijn even belangrijk als de ontwikkeling tot fotograaf. De groep komt tweewekelijks bij elkaar in De Klif en in De Ster om elkaars foto's te laten zien, te bespreken en te verbeteren. De 24 leden variëren in leeftijd van dertiger tot zestig-plusser. Ook het niveau loopt uiteen, van beginnend tot ervaren fotograaf, wat in de groep geen probleem is. Het gaat erom elkaar te helpen en iedereen op zijn of haar eigen niveau uit te dagen. Er wordt gewerkt met opdrachten als: maak een portret met verschillende belichtingen en verander een aantal keren van camerastandpunt: frontaal, van bovenaf

en van beneden af. Tijdens de bijeenkomsten wordt het resultaat besproken, waarbij veroordeling taboe is. In plaats daarvan worden vragen gesteld als: Wat wilde je maken? Wat had je anders kunnen doen? Wat is je onderwerp en wil je de achtergrond scherp hebben of niet? Wat spreekt je aan? Een methode die werkt.

De expositie bezoeken is een aanrader. Dat kan gratis van 8.00-17.00 uur tot half april volgend jaar in Gezondheidscentrum De Boog, Dick Boerrigterplein 2.

tekst Marianne van der Pol • beeld Fotogroep Nijmegen Noord

Ondernemen in het Hart v

Ondernemen
in Lent

We laten in dit artikel vier ondernemers aan het woord die behoren tot de pioniers van het Hart van de Waalsprong. Zij waagden de sprong naar het nieuwe winkelgebied en Lentse Lucht is nieuwsgierig naar hun ervaringen.

Bas Thunnissen (40) van sportschool Blue Fit

“Mijn achtergrond is sportmanagement en bedrijfskunde. Ik voltooide beide studies en de laatste heb ik in de VS afgerond. Momenteel heb ik vier studio's in de regio op franchisebasis, waar mensen aan hun fitheid kunnen werken. Het trainingssysteem ontdekte ik in de VS; het heet Fit-20. Toen ik van deze methode hoorde werd ik onder de tafel geblazen, want je kunt in twintig minuten per week je fitheid op peil houden. Je hebt er geen sportkleding bij nodig, want je doet de uitgekende oefeningen in een gekoelde ruimte. Mijn nieuwe bedrijf wordt een sportschool met de naam Blue Fit en borduurt voort op het gedachtegoed van de Blue Zones. Dat zijn gebieden in de wereld waar veel mensen gezond oud worden. Dit berust op vier pijlers: bewegen, natuurlijke voeding, community en doelen blijven stellen. Bij inschrijving kunnen we door middel van een slimme weegschaal de lichaamssamenstelling meten. Deze gegevens worden gekoppeld aan de doelstelling die de klant vooraf formuleert. Op basis daarvan kunnen we een bewegingsadvies en een voedingsadvies aanbieden op hun eigen app. Om de tien weken is er een mogelijkheid (vrijblijvend) voor een evaluatie en dat is een goede stok achter de deur om het programma vol te houden. We zorgen voor verbinding met de andere leden, zodat ook aan deze belangrijke pijler voor gezond oud worden aandacht wordt besteed. Mensen worden aangemoedigd en uitgedaagd om naar grotere hoogtes



Mensen worden aangemoedigd en uitgedaagd om naar grotere hoogtes te gaan

te gaan. Met een uitgekende lichtshow maken we de groepslessen aantrekkelijk. Het kan variëren van een zachte oase van licht tijdens de yoga tot een spectaculaire lichtshow tijdens een spinning-les. Het is voor de sporters een next level-ervaring met een groot wauw-effect. Daarnaast geef ik ook bootcamplessen. Die doe ik al tien jaar in het Kronenburgerpark, maar die verplaats ik naar Lent. Iedereen is welkom, er is geen leeftijdsrestrictie. Ik heb 1 november de sleutel gekregen en ik hoop 1 februari te beginnen. We zijn dan open van 06.00 uur tot 00.00 uur. Het adres is: Moormannstraat 4.” Meer weten? Zie www.blue-fit.nl

Ole Romkes (26) van Kipperij

“Tijdens mijn opleiding Fast Service liep ik stage bij New York Pizza in Nijmegen. Daar was ik voor mijn opleiding al werkzaam. Ik startte als bezorger, groeide door naar shift leader en werd uiteindelijk vestigingsmanager. New York Pizza is een franchisebedrijf en ik heb nog overwogen om daar als franchisenemer aan het werk te gaan, maar het werd uiteindelijk Kipperij. Na acht jaar werken bij New York Pizza heb ik een jaar bij Kipperij in Tiel gewerkt, met als doel mezelf te trainen tot franchisenemer bij Kipperij. In Lent zochten ze voor de nieuwe Kipperij een bedrijfsleider. Toen ik solliciteerde, bleek dat bij datzelfde filiaal ook de functie van fran-

an de Waalsprong



De Kipperij is een echte winkel, waarbij het klantcontact voorop staat

chisnemer nog vacant was. Die functie heb ik gekregen. Het nieuwe winkelcentrum in Lent trok mijn aandacht. Ik wilde hier graag naar toe omdat dit gebied nog flink doorgroeit. Nu, precies een jaar geleden, is deze winkel geopend. Ik doe dit werk bijzonder graag. Ik was vanuit mijn vorige baan al verliefd op het bezorgconcept. In de avonden bezorgen we bij de Kipperij ook. De snelheid en de drukte, die dat met zich meebrengt, vind ik geweldig. Hier ben ik ook nog verliefd geworden op de winkel. De Kipperij is een echte winkel, waarbij het klantcontact voorop staat. De luxe inrichting in vergelijking met soortgelijke winkels vind ik ook prachtig. Bijzonder trots ben ik op mijn team. Inmid-

dels hebben we achttien mensen in dienst, voornamelijk parttimers. Zonder hen zou ik het niet redden. We gebruiken alleen vlees van scharrelkippen die nooit contact met antibiotica hebben gehad en dat niet met water ingespoten is. En dat proef je. Het fijne van een franchisezaak is, dat je kunt sparren met de franchisegever als je een probleem hebt waar je zelf niet goed uitkomt. Toen ik begon waren er in Nederland twee winkels, nu al achttien. Ik kijk heel erg uit naar de toekomst. Nu is er nog veel bouw hinder, maar we maken er het beste van. Je zult zien: dit wordt Nijmegen 2. We zijn iedere dag geopend. Ons adres is Oranje Marieplein 19." Meer weten? Zie: www.kipperij.nl

Tjerk Huisman (31) van Sound&Soul Foodbar

"Als kind hielp ik mijn moeder regelmatig bij het koken. Verder had niemand van mijn familie ervaring in de horeca. Vanaf mijn vijftiende werk ik al in de horeca. Allereerst in de bediening en later in allerlei andere (keuken)functies (van demi-chef de partie tot chef-kok op zzp-basis). Na de Havo volgde ik de hotelschool in België. Het was eigenlijk een opleiding voor volwassenen, maar ik kreeg op mijn zeventiende het koksdiploma al en was daarmee waarschijnlijk de jongste gediplomeerde kok van Nederland. Daarna behaalde ik nog een master Human Resources en een bachelor Psychologie. De laatste twee studies deed ik vooral om goed om te kunnen gaan met personeel, want het werd in de loop van de tijd duidelijk dat ik in de horeca als ondernemer verder zou gaan. Mijn voornaamste drijfveer daarbij was mensen blij maken. Ik werkte een jaar in een sterrenrestaurant, maar wilde liever een eigen zaak. In 2020 ben ik een zaak in Arnhem begonnen. Deze zaak heette Sound-Trek en vormde de inspiratiebron voor de nieuwe naam: Sound&Soul. Het concept hield in dat er regelmatig live muziek werd geprogrammeerd. Het idee van de combinatie van eten en muziek leek me ook wel wat. Zelf speel ik geen muziekinstrument, maar ik kan de verschillende genres wel waarderen, van jazz tot klassiek. Muziek brengt mensen bij elkaar en dat vind ik belangrijk. Een jaar geleden opende ik mijn tweede zaak, met dezelfde naam, hier in Lent. Het trok me om in een gloednieuwe wijk een tweede foodbar te beginnen. Ons aanbod is divers. Je kunt terecht voor een kop koffie, een lunch, een diner of een borrel. Ik haal energie uit lovende reacties van mensen. We houden op donderdagen muziekavonden met wisselende thema's zoals vinyl, jazz/blues, pubquiz en jamsessies. Momenteel werken hier twintig mensen, waarvan zes voltijds. Dat brengt veel verantwoordelijkheid met zich mee. Er waren opstartproblemen, overal waren nog bouwactiviteiten en er waren kinderziektes die we op moesten lossen. Mijn tijd verdeel ik over de twee zaken, maar op dinsdagen ben ik altijd de

Lees verder op pagina 19

OUTDOOR KRACHTTRAINING



**MEE DOEN?
SCAN DE CODE**

DOE MEE MET EEN GRATIS
PROEFLES. MELD JE AAN!



OUTDOORJIM
2018

OUTDOORJIM.NL



**TANDARTS
LENT**

Wij nemen nieuwe patiënten aan!

Schrijf je in via www.tandartslent.nl
of
Bel voor een afspraak met 024-3230030




Info@tandartslent.nl | Dorpsplein 3, 6663 CS, Lent



Den Hartog
TUINCREATIES

**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



superkeukens

8.3 1443 beoordelingen

★★★★★☆☆

Jouw keuken, onze inspiratie! **Jij maakt 'm super**

**Rodez beton
terragrau**

Compleet met:
Bora inductie-kookplaat,
Etna Oven, Etna vaatwasser,
Etna koel-vriescombi,
Lanesto RVS spoelbak.

compleet
met apparatuur

€ 7.600,-

340 x 186 cm



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

Zeker van je aankoop

hele dag in Lent te vinden. Financieel is het niet makkelijk door hoge loonkosten, inflatie en gestegen inkoopkosten. Mijn ambitie is geslaagd als mijn zaken over vijf jaar floreren. Ons adres is Oranje Mariaplein 4 en we zijn iedere dag open.” Meer weten? Zie: www.soundensoul.nl

Zuivelhoeve van Rob Graafland (\$9) en Marianne Lops (\$4)

Marianne: “We komen oorspronkelijk uit Rotterdam, maar wonen alweer een tijdje in Lent. Rob heeft een horeca-opleiding en werkte als vrachtwagenchauffeur. Ik ben chef van de zuivelafdeling bij de Edah in Rotterdam geweest en heb bij een verzekeringsmaatschappij gewerkt. De reden dat we deze zaak begonnen zijn is, dat we de supermarktkas beu waren. Rob wilde al een tijdje een eigen zaak beginnen. We zochten naar een kaaswinkel of een boerderijwinkel, maar kwamen uit bij de Zuivelhoeve. Het is een franchisebedrijf dat in 1981 is opgericht in Tweekelo door de familie Roerink, als een klein winkeltje bij hun melkveebedrijf. Momenteel zijn er al meer dan honderd Zuivelhoeves in Nederland. Bij ons begon het met een bezoekje aan een Zuivelhoeve ergens in Brabant. We hadden even iets nodig, maar verlieten de zaak met €70 aan boodschappen. Dat kwam doordat de beleving van het winkelen daar geweldig was. In Breda was een Zuivelhoeve voor ons beschikbaar. We verkochten ons huis in Rotterdam en verhuisden. Hoewel de winkel al in aanbouw was bleek de plek toch niet de goede locatie en ging dat avontuur niet door. We hebben toen gesprekken gevoerd op het hoofdkantoor in Oldenzaal. Dat resulteerde er in dat we ons in een Leids filiaal van de Zuivelhoeve hebben kunnen inwerken. Onze zaak in Lent is op 8 november 2023 geopend. We hadden geen idee hoe het zou gaan lopen. Bij de start hadden we nul klanten. Het was ook niet zo dat binnen een maand de zaak draaide zoals je zou willen. Je moet echt een lange adem hebben. Er zit gelukkig wel een stijgende lijn in. We zien nog steeds klanten van het eerste uur. We zijn trots op ons assortiment en onze slogan is: als je weet wat je eet, proef je meer. Grappig is dat klanten die bij ons schuin tegenover



Muziek brengt mensen bij elkaar en dat vind ik belangrijk



Als je weet wat je eet, proef je meer

bij AH gewinkeld hebben, hier met hun volle winkelwagentje binnenkomen. Sinds januari wonen we in Lent in Living Inn, hier vlakbij. We missen nog wel het groen in de wijk, maar dat heeft zijn tijd nodig.

We zijn iedere dag open en ons adres is: Oranje Mariaplein 13.” Meer weten? Zie www.zuivelhoeve.nl

tekst Joop Koopman • beeld Jorg Verweij

**VIEZE
LUIERS
FRISSE
WINST**

**Gemakkelijk
& gratis**

**Luiers gescheiden in
de luiерcontainer!**

Gebruik jouw afvalpas.
Vraag wel eerst
digitaal toegang op
www.dar.nl/luiers

Dar®
...en 't is weer fris!

www.dar.nl/luiers    



erloskundigenpraktijk **Partus**

Tweede locatie per mei geopend in
Lent Living-Inn

Truus Gelsingstraat 213
6663 RE Lent

L: Carbatinastraat 3 6515 GM Nijmegen • T: 06 40 18 16 44 • E: info@verloskundigenpraktijkpartus.nl • W: verloskundigenpraktijkpartus.nl

Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove
Uitvaartverzorgers



Meijer en ten Hove Uitvaartzorg

Steltsestraat 1, Lent

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



Lentse Wolkjes

Zenmeditatie bij Parkinson; je krijgt Parkinson en dan?

Miranda Anderson is ervaringsdeskundige, zenleraar en coach. Op haar website: www.zen4parkinson vind je diverse artikelen hierover. Zen brengt meer rust in je leven. Miranda geeft online lessen en live les bij Eikpunt.

Gevraagd: huishoudelijke hulp voor 3 uur per 2 weken.

Dag en tijd in overleg. 06 3043 5055.

Koop lokaal bij boekhandel de Toren van Bemmelen. Een divers en interessant aanbod boeken (literair, thrillers, non-fictie, kinderen, jongeren, regionaal). Op voorraad en te bestellen. Ook tweedehands: boeken, muziek, films. Dorpsstraat 42, Bemmelen. Vier kilometer van Lent. Geen parkeerkosten. Info: www.torenvانبemmel.nl

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

Maak eens kennis met opstellingenwerk in de Lentse Dorpsschuur. Elke 3e woensdag vd maand een (familie) opstellingenmiddag en diverse workshops. Ook welkom voor individuele sessies, voor opvoedopstellingen (bij gezinsvraagstukken) en human design opstellingen. Zie: praktijkvoorsystemischwerk.nl/agenda

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

Fysio, Fit & Zen bij Ush en Arent. Massage, fysio-, manuele-, bekkentherapie & trainingen voor vrouwen & partners. ZwangerFit, VrouwFit & Zen, Mama Herstel en Goddess Yoga-lessen. Met je baby of kindje? Neem contact met op via: www.gewoonbijush.nl of 0653723616.

Zoek jij een goede masseur/sporttherapeut in Lent? Voor sportmassage en sporttherapie kun je bij mij terecht op locatie St. Jozef, Lentse Schoolstraat 25 te Lent. Meer info op www.sportmassage-sporttherapie-bas.nl Of bel met BAS 06-22208237. Graag tot binnenkort!

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 6,00 en een zakelijke € 15,00. Vóór sluitingsdatum 3 december 2024 (januarinumnummer-1) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl



**HOLISTISCHE PRAKTIJK
VOOR THERAPIE EN MASSAGE**

Wat je aandacht geeft groeit...en bloeit.

December is de tijd van cadeautjes,
dus geef jezelf aandacht cadeau...
Aandacht voor balans, ontspanning en zelfzorg!

In een maand vol cadeautjes kies je ook bij mij een cadeau
10% korting op je eerste behandeling
50% op cadeaubon naast een behandeling
Gratis sessie bij een holistisch traject.

Meer info 

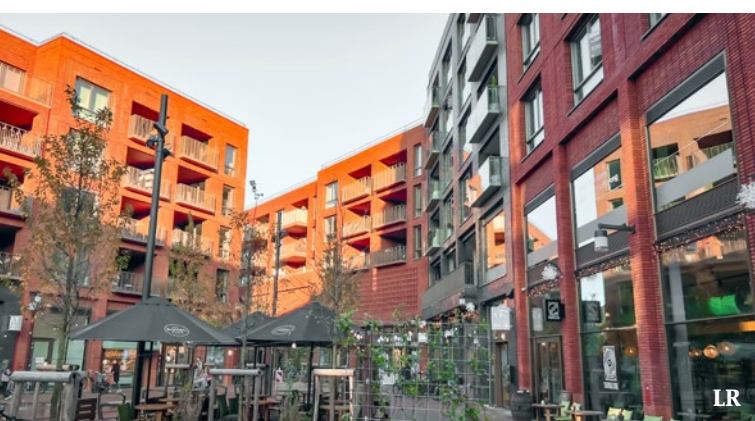
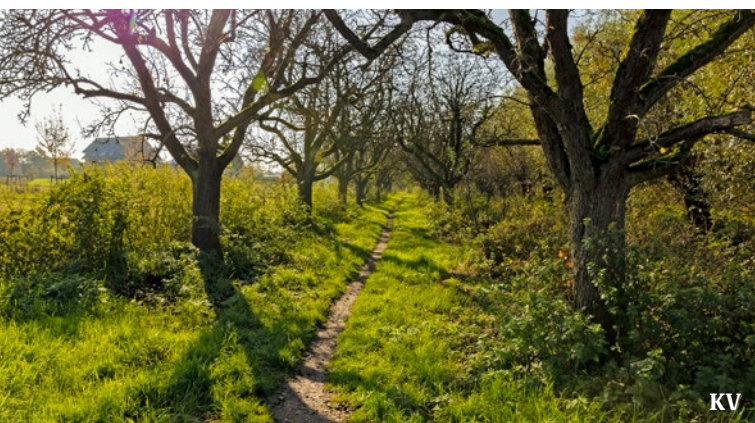
Marije Brand
Holistisch Therapeut - Coach - Masseur
www.marijebloet.nl - 0648617753
contact@marijebloet.nl



CLUBSPORT.NL



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

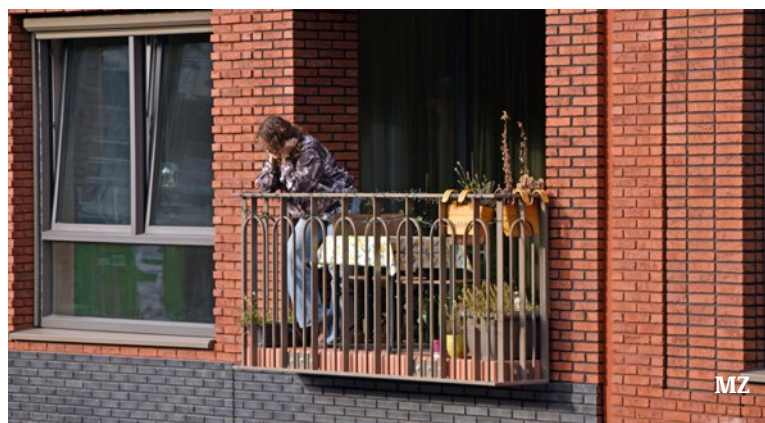




AdG



AdG



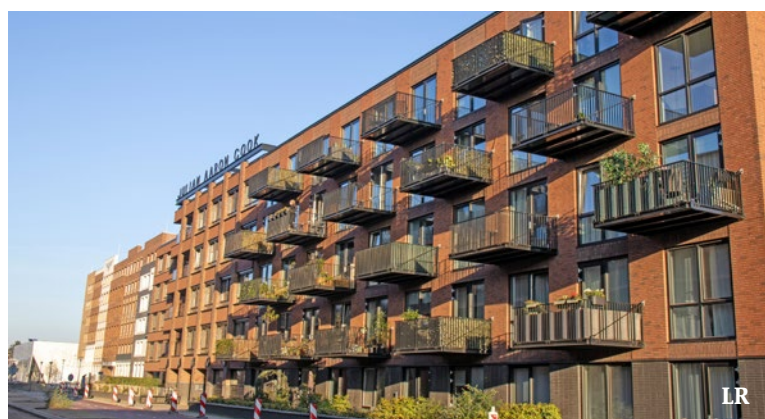
MZ



LR



LR



LR

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com



"Uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



COACHING LENT

als je het anders wil 💪 coachinglent.nl



VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



mét Gratis
Parkeer
Plaatsen

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

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

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

**vrienden van
verandering**

www.vriendenvanverandering.nl/coaching



LR



MZ



AdG



KV



MZ



KV

Je bent nu in Lent

En dan nu mijn (en iemand anders zijn) favoriet...

Waaijenstein



Dit is mijn persoonlijke favoriet. Is mijn mening altijd correct? Nee. Is dit de enige waar we een interview van hebben? Ja. Vinden die mensen mijn mening wel correct? Ook ja.



Dit zijn Lilou (4) en Serena (32) Cazeaux. Ze wonen in de Grote Boel, wat eigenlijk iets buiten Lent ligt, maar we tellen het mee, want ze zit qua school op de Boomgaard. Op weg naar school komen Lilou en Serena steeds op de fiets langs de speeltuin en dan wil Lilou hier heel graag spelen en als ik ze tegenkom dan is het gelukt!

Het favoriete speeltoestel van Lilou (en van mij) is de kabelbaan. Ik denk dat, als volwassenen er ook op zouden zitten, dat ze het nog steeds leuk zouden vinden. Deze speeltuin is er nog maar een paar weken, dus als je niet wist dat hij er überhaupt was, ben ik niet verrast.

Dit is de samenvatting van de speeltuin:

- Heel groot
- De meeste speeltoestellen
- Kabelbaan
- Nieuw, dus er is niks kapot

Dit was hem dan weer! Ik hoop dat je deze "Boaz doet Betweterig" leuk vond. Tot later!

tekst en beeld Boaz



Lavinia Fontanahof



Er zijn hier een heleboel plekken om aan iemand te ontsnappen, en er is ook veel ruimte om rond te rennen.

- Er is een glijbaan
- Ideaal voor tikkertje

Sandro Botticellihof



Deze heeft het grootste fort, en de bosjes maken het makkelijk om je te verstoppen.

- Ideaal voor Zandkrab (dat is een spel, een soort mix tussen de-vloer-is-lava en tikkertje)
- bosjes waar je goed in kan spelen (geen ondoordringbaar woud)

Hallo iedereen! Als je het niet al door had: de rest van de kinderredactie is weg.

Waarom? Marloes doet niet meer mee, en daardoor de rest ook niet. Maar genoeg over de redactie, we gaan nu naar deze interactie!* Deze editie van de Lentse Lucht gaat over het nieuwe deel van Lent en als kind zijnde wil je een speelplek. Dus in dit** deel van "Boaz doet Betweterig" zoek ik speelplekken in de buurt rond het winkelcentrum en in de Italiëbuurt. Ik moet wel zeggen dat in de buurt rond het winkelcentrum van Nieuw-Lent*** geen speelplekken zijn, maar die komen er binnenkort wel heb ik gehoord! Anyway, naar de tekst!

In de Italiëbuurt heb ik op deze plekken speeltuinen gevonden:

Titiaanstraat



[schoolplein van de Boomgaard]

Er is hier een pleintje om op te voetballen. Er is ook een speelhuis. Doordeweeks zijn er vaak kinderen van de BSO aan het spelen.

- Veel kinderen
- Voetbalplein

Leonardo da Vincistraat



Je hebt hier een heleboel keus, niet alleen in speeltoestellen maar ook in kinderen.

- Er zijn veel dingen om op te spelen
- Hier wonen een heleboel kinderen

* Ik probeerde hier een leuk rijmpje te maken. Laat me weten als het goed is.

** Misschien de enige

*** Zo noem ik nu het nieuwe deel van Lent. Deal with it.



Lieve Marloes, bedankt voor al je inzet voor de jeugdredactie. Gelukkig hoeven we je niet helemaal te missen want je zit nog in het bestuur van de Lentse Lucht.

Ontspanning & Heling

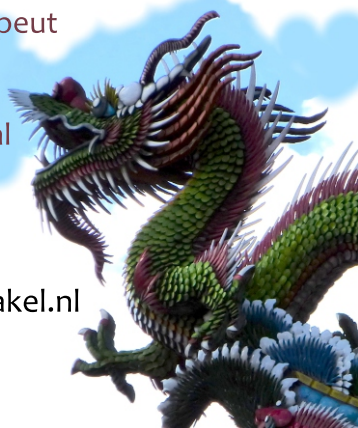
Maarten van Bakel

Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief
- klankschalen

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar

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



GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl

Gratis Open Lessen op
zaterdag 2 en zondag 3
september 2023.

(U kunt zich hiervoor
inschrijven via de
website)

Slaapproblemen?

De beweegpraktijk leert u omgaan met
stress en uw rust te (her)vinden.
De Beweegpraktijk helpt!



De Beweegpraktijk

voorheen Oefentherapie Cesar de Lint

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

scan QR-code
voor contact!



EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

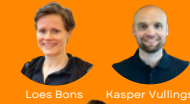
mmfysio

Onze specialiteiten

- Sportfysiotherapie (o.a. hardlopen, zwem en balsporten)
- Handtherapie
- COPD
- Manuele Therapie
- Schouderklachten
- Artrose
- Rugklachten
- Leefstijlprogramma de Bewegekuur
- Kniennetwerk



Sammy Tilburgs



Loes Bons



Kasper Vullings



Luc Eltink

Knie expertisenetwerk

Het knie expertisenetwerk is een netwerk in de regio Nijmegen en omgeving waar onze collega's Loes en Kasper bij zijn aangesloten. Het netwerk specialiseert zich middels scholing en gezamenlijke bijeenkomsten in de diagnose en behandeling van verschillende knieklachten. Zowel acuut, denk aan een voetbaltrauma of na een operatie. Bijvoorbeeld een nieuwe voorste kruisband. Heeft u knieklachten?? Neem contact met ons op.

Maak een afspraak

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

Samenwerkingspartner met:

- DVOL
- Tennisschool Slagvaardig
- Tennisvereniging Lent.

GRIETDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Lents Allerlei

Kunst Kasteel Bommel



Op zaterdag 14 en zondag 15 december vindt de 9e editie van 'Kunst Kasteel Bommel' plaats. Dertien kunstenaars tonen hun nieuwste werken. Laat u verrassen door de verscheidenheid aan kunstwerken. Naast schilderijen, fotografie en sieraden tonen wij u beelden in diverse materialen en technieken, waaronder keramiek, glas, staal en brons.

Feestelijke opening

Burgemeester Nelly Kalfs opent zaterdag om 15 uur de expositie. Het muziktrio JazzMay speelt een melange van popsongs en sfeervolle easy listening liedjes. U bent ook van harte welkom bij de opening.

De kunstenaars

Godfried Dols (brons & marmer), Tom Roest (schilderij), Caroline van den Bogaert (sieraad), Ems Willems (fotografie/mixed media), Loes Knoben (brons), Petra Verhees (glas), Eelko van Iersel (schilderij), Tonny de Brouwer (brons), Gerreke van Veen (keramiek), Paul van Ernich (schilderij), Noortje Meijerink (keramiek), Chris Ripken (staal & keramiek) en Nellie de Mulder (schilderij/object)

Kasteel de Kinkelenburg | Kinkelenburglaan 1, Bommel | 11.00 – 17.00 uur | gratis entree | <http://kunstkasteelbommel.nl>

Lichtpunt laatste levensfase: UPT2 Thuis Waken Rijk van Nijmegen

Voor velen is de wens om thuis te sterven een diep gekoesterde wens. Maar hoe zorg je ervoor dat dit mogelijk wordt? VPTZ Thuis Waken Rijk van Nijmegen kan hierbij helpen. Deze organisatie staat mensen bij die in hun laatste levensfase verkeren en graag thuis willen sterven. De vrijwilligers van VPTZ bieden niet alleen een praktische helpende hand, maar zorgen ook voor een luisterend oor en emotionele ondersteuning. Zowel overdag als 's nachts waken zij, zodat mantelzorgers even tot rust kunnen komen.

Wordt vrijwilliger en biedt een luisterend oor en praktische steun

Vrijwilligerswerk bij VPTZ is niet alleen zinvol, maar ook bijzonder dankbaar. Vrijwilligers krijgen een gedegen opleiding en worden goed begeleid in hun rol. Daarnaast is het een organisatie met een warm en een fijn team van vrijwilligers en coördinatoren, waar aandacht en waardering centraal staan. Of je nu een dagdeel of een nacht per week beschikbaar bent, je inzet wordt enorm gewaardeerd.

- Je maakt écht verschil in de laatste fase van iemands leven.
- Je krijgt goede begeleiding en opleiding.
- Je bent flexibel: je bepaalt zelf wanneer je beschikbaar bent.
- Je reiskosten worden vergoed.
- Je krijgt toegang tot scholingen van VPTZ Nederland.

Ben je enthousiast geworden na het lezen van dit verhaal? Neem dan gerust contact op voor meer informatie. Als je dit leest en je hebt zelf ondersteuning nodig dan kan je natuurlijk ook contact met ons opnemen. 06-13210731 | info@vptzrijkvannijmegen.nl www.vptzrijkvannijmegen.nl

Met de Warmoes de winter in



Adopteer een kerstboom

Net als in 2023 kan je vanaf vrijdag 29 november bij de Warmoes terecht voor een biologische adoptiekerstboom. Opgevoed in Nederland! Heb je een boom naar wens gevonden, dan betaal je bovenop de adoptieprijs (variërend 33 tot 60 euro) statiegeld van 15 euro. Het statiegeld krijg je terug als je je boom in januari in goede conditie terug brengt. De bomen gaan weer terug naar de kwekerij om daar in de volle grond verder te groeien. Iedere kerstboom heeft een eigen nummer, zodat je, wanneer je wilt, ieder jaar dezelfde boom kunt komen ophalen. Een supergoed alternatief voor al die miljoenen kerstbomen die ieder jaar bij het afval verdwijnen! Kom een kerstboom uitzoeken tijdens onze reguliere openingstijden: wo t/m zo tussen 10.00 en 17.00 uur.

Week van de zuurkool

Bij de Warmoes is vanaf eind november zuurkool te koop, gemaakt van onze eigen onbespoten kolen. Er zijn twee varianten: naturel en eentje met jeneverbes plus laurier. Om zuurkool te promoten en iedereen te inspireren om er zelf mee te koken en te bakken, zijn er die week ook allerlei lekkere gerechten met zuurkool te bestellen in het tuincafé. Wat dacht je van zoete zuurkooltaart? Of een tosti met zuurkool? Kom proeven!

Let op: de Warmoes is dicht van 23 december tot en met 1 januari.



mansan
natural health & beauty

Rug - Nek - Schouder -
Knie - Elleboog - Hoofd -
Spier - Gewricht - **PIJN?**

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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

DE BRANDENDE STAD

De strijd om Nijmegen en de Waalbruggen tijdens Operatie Market Garden, 17-20 september 1944



144 pagina's, full color
meer dan 75 historische foto's
en 50 dagboekfragmenten

Verkrijgbaar in o.a. de Nijmeegse boekhandels en onze webshop

STUDIO HARTEBEEST



WWW.STUDIOHARTEBEEST.COM



OSTEOPATHIE

LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



**Verkoop vanaf:
29-11**

Houterman Kerstbomen

ZANDESESTRAAT 20A BEMMEL

OPENINGSTIJDEN:
MA T/M VR: 13:00 - 17:00
ZATERDAG: 09:00 - 17:00
ZONDAG: 10:00 - 17:00



INSTALLATIETECHNIEK HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

Huis verduurzamen, maar onvoldoende geld?



Wilt u uw huis toekomstbestendig maken of verduurzamen, maar komt u geld te kort? Wie weet biedt de zogeheten Toekomstbestendig Wonen Lening van de gemeente Nijmegen en de leningen via het Warmtefonds een uitkomst voor u. Neem vooral contact op met de gemeente voor een gratis adviesgesprek: nijmegen.nl/adviesgesprek.

In het kort de twee leningen:

1. De Toekomstbestendig Wonen Lening is een optie voor particuliere woningeigenaren en Verenigingen van Eigenaren (VvE's) in Nijmegen die hun woning comfortabel en toekomstbestendig willen maken. Bijvoorbeeld door het plaatsen van zonnepanelen, isolatie, of het installeren van een warmtepomp. Daarnaast is de lening ook te gebruiken om de woning levenslooptbestendig te maken.
2. Het Warmtefonds biedt ook aantrekkelijke financieringsmogelijkheden en richt zich op maatregelen die zorgen voor een lagere CO₂-uitstoot en een duurzamer energiegebruik. Bijvoorbeeld isolatie, HR++-glas, of warmtepompen. De leningen via het Warmtefonds zijn vaak laagdrempelig en hebben gunstige voorwaarden, zoals een lange looptijd en lage rente.

Het aanvragen van beide leningen is vrij eenvoudig. De lening van het Warmtefonds staat uitgelegd op de website van het Warmtefonds. Voor de Toekomstbestendig Wonen Lening kun je terecht op de website van de gemeente Nijmegen: nijmegen.nl/tbwl.

Heeft u geldzorgen?

Op tijd hulp zoeken bij schulden geeft rust. Gemeente Nijmegen heeft een aantal financiële experts in dienst met wie u in alle rust uw geldzorgen kan bespreken. Samen bekijkt u de verschillende aflossingsmogelijkheden zodat er geen extra of nieuwe schulden ontstaan. De experts weten ook alles over vergoedingen of inkomensregelingen waar u mogelijk recht op heeft. Een afspraak verplicht u tot niets! Bel met 024 329 80 01 of mail naar geldzorgen@nijmegen.nl. Liever dat wij contact opnemen? Laat dan uw gegevens achter via de knop 'contact'. Onze experts zitten verspreid over Nijmegen en helpen u graag verder. nijmegen.nl/geldzorgen

Welkom bij het vrouwenkoor Dia2

Heb je zin om met een leuke groep enthousiaste vrouwen lichte moderne muziek, ballades en chansons te zingen? Kom dan een keer op dinsdagavond naar onze repetitie en beleef de gezelligheid en ontspanning van zingen. Ervaring is niet nodig, enthousiasme wel! Wij zingen elke dinsdagavond van 20.00 tot 22.00 uur in Dorpshuis de Schakel te Oosterhout. Voor meer informatie zie www.diaz-koor.nl



Agenda Theaterkerk Bemmelen december 2024

Muziek: Sem Jansen en Leif de Leeuw (TLC Sessions)
Vrijdag 6 december | 21.00 uur
FROM A LIVING ROOM
Kleinschalig akoestisch concert in de foyer

Cabaret: Tim Fransen UITVERKOCHT
Zaterdag 7 december | 20.30 uur
Onbekommerd (Try-Out)

Dans: Axioma (Salsa! (Workshop))
Zondag 8 december | 14.30 uur
Perfekte work-out! Vergeet niet om ook een lekkere cocktail te scoren aan de bar.

Muziek: Andy Ninvalle & Jefferson Manson, Beatbox & R&B
Vrijdag 13 december | 20.30 uur.

Muziek: Bertolf, Bluefinger (Bluegrass)
Zaterdag 14 december | 20.30 uur.
Bluefinger is een concert van formaat!

Film: André Rieu's 2024 Christmas Concert: Gold and Silver
Donderdag 19 december | 20.00 uur.
Vier de feestdagen met het schitterende kerstconcert 'Gold and Silver' 2024 van André Rieu, exclusief in de bioscoop!

Muziek: Trianon TOP2000 Band
Vrijdag 27 december | 21.00 uur
Dompel je onder in de TOP2000!

Muziek: De Bemmelse PopQuiz
Zaterdag 28 december | 20.30 uur
De Bemmelse PopQuiz is misschien wel de leukste avond om het jaar met vrienden of familie muzikaal af te sluiten!

www.theaterkerk.nl

Personeel gezocht!



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Zoek jij nog een baan als **preventie- of tandarts assistente**? Kijk op onze site voor meer informatie en stuur ons een mail!



- ✓ Implantaten
- ✓ Mondhygiënisten
- ✓ Kindertandarts
- ✓ Reguliere tandheelkunde
- ✓ Cosmetische tandheelkunde
- ✓ Bleken
- ✓ Airsmile, de onzichtbare beugel

L. Pennings en A. de Grood
+31 24 323 33 66

Berg en Dalseweg 172
6522 CC Nijmegen

www.tandartsnijmegenoost.nl



Waalsprong

Gratis 1,5 uur parkeren
op parkeerdek P1

Openingstijden:
Maandag t/m zaterdag
08:00 tot 22:00 uur
Elke zondag
12:00 tot 22:00 uur

Solliciteren? Kijk op www.ahxlwaalsprong.nl
Oranje Marieplein 8, 6663 RL Lent

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

Plantverkoop

Wij hebben 1000m2 aan buitenplanten. Bent u op zoek naar bomen, struiken, grassen, planten of bodembedekkers? Bij ons kunt u terecht! Is de plant toevallig niet aanwezig dan kunnen wij die voor u bestellen.

Waarvoor kunt u bij ons terecht:

- 🔍 Professioneel advies
- 🔍 Advies in onderhoud
- 🔍 Levering van planten
- 🔍 Inplanten
- 🔍 Openingstijden en aanbiedingen

Woensdag t/m zondag geopend.

Kijk op onze website voor de openingstijden.

www.gekniptvooruw tuin.nl

Laauswikstraat 3a 6663 CD Lent

Geknipt
voor uw tuin

Kom gerust bij ons kijken!

sneller
zwemmen
.nl

borstcrawl cursussen
privélessen · video-analyses
groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl

✉ info@snellerzwemmen.nl

📱 [facebook](https://www.facebook.com/snellerzwemmen) [instagram](https://www.instagram.com/snellerzwemmen) [youtube](https://www.youtube.com/snellerzwemmen) snellerzwemmen

Gezondheid, verbondenheid en vindbaarheid in Nijmegen Noord

Welzijn Zorg en

Voor de zomer is er een vragenlijst uitgezet om uit te vragen wat bewoners belangrijk vinden ten aanzien van leven en samenleven in Nijmegen Noord. Wat opvalt, is dat voor velen 'lekker in je vel zitten' de basis vormt: rust vinden, verbondenheid voelen en de kracht hebben om met tegenslagen om te gaan. Dat blijkt nog niet makkelijk in een maatschappij vol verplichtingen.

Meer groen, sportwensen en contact

De behoefte aan een groene omgeving is groot. Een derde van de bewoners pleit voor meer groen en natuur, aangevuld met fietsroutes en meer bankjes waar ouderen even kunnen uitrusten. Natuur helpt mensen niet alleen te ontspannen, het biedt ook ruimte voor sociale ontmoetingen, zoals een praatje met een buurtgenoot. Vooral voor ouderen betekent contact met buurt en leeftijdsgenoten veel, zowel om eenzaamheid te verminderen als voor het algemene mentale welbevinden.

Fysieke gezondheid is voor veel bewoners ook een belangrijk thema. Hoewel de wil om te sporten er is, blijkt slechts de helft daadwerkelijk mee te doen aan het sportaanbod. Factoren als kosten, reistijd en beperkte vrije tijd vormen drempels. Een betaalbaar en flexibel toegankelijk aanbod zou velen helpen. Een grote wens van bewoners is het realiseren van een zwembad in Nijmegen Noord, maar helaas zijn de gemeentelijke financiën daar tot op heden niet toereikend voor gebleken.

Verbinding in de wijk is voor veel bewoners essentieel: mensen willen hun burens kennen en elkaar makkelijk tegen kunnen komen. Ook hier zijn verbeteringen mogelijk, met name in het creëren van meer buurtactiviteiten en plekken waar mensen van verschillende leeftijden elkaar laagdrempelig kunnen treffen.

Vindbaarheid financiële hulp

Naast bovengenoemde aspecten zien we in Noord een groeiende zorg over de bekendheid van het aanbod voor financiële hulp. Vooral praktische informatie, zoals adressen en loketten, blijkt niet altijd gemakkelijk te vinden. Daarnaast vragen mensen zich af hoe een gesprek over schuldhulpverlening precies verloopt en wat voor gegevens ze moeten delen.

Als het gaat om de vindbaarheid van voorzieningen en activiteiten is er ook nog werk te doen. Sommige bewoners vinden het prettig om hier in de wijkbladen over te lezen, anderen geven juist de voorkeur aan online informatie. Het stadsdeel Nijmegen Noord, waar de wijken Lent, Oosterhout en Ressen onder vallen, begint steeds meer te bruisen met plannen en ideeën en er is ook steeds meer te doen. We moeten er beter voor gaan zorgen dat al deze activiteiten voor iedereen zichtbaar en vindbaar zijn.

Kortom: we hebben een hoop informatie opgehaald, met dank aan alle inwoners die de vragenlijst hebben ingevuld. Op 28 en 30 oktober organiseerden we bewonersbijeenkomsten en gingen over de opgehaalde informatie in gesprek met bewoners. Nu gaan we aan de slag om alle input om te zetten in concrete verbeteringen voor Nijmegen Noord.

Mocht u naar aanleiding van deze column vragen of ideeën hebben, mail dan naar wijkregisseurnoord@nijmegen.nl of loop binnen bij de Stip, in de Boog (Dick Boerrigterplein 4, 6663 RC Lent) Stip Noord - Bindkracht10.nl.

tekst Juliëtte Driessen

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



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

Locatie de Boog

Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3031144

ZOEVERS

**DE NR.1
E-BIKE STORE
VAN NIJMEGEN**

GRIFTDIJK ZUID 137
WWW.ZOEVERS.NL

FORTUNA KLINIEK VOOR TANDHEELKUNDE

Uw glimlach voor een betere wereld

Op zoek naar een fijne tandarts?

We staan graag met ons enthousiaste team van preventie-assistenten en mondhygiënisten voor u klaar!

Nieuwe patiënten zijn welkom!
Inschrijven kan online, maar ook telefonisch.

024-2036180

info@fortunakliniek.nl



Gezondheidsplein in De Boog
Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen
www.fortunakliniek.nl

Kennismaken met HOCKEY?

Kom **PROEFTRAINEN** bij MHC800, de **GEZELLIGSTE** club in de buurt. Scan de **QR-CODE**, meld je aan en train **4x GRATIS** mee!

mhcb800.nl/kennismaken

CHIROPRO
gezond in beweging met chiropractie

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

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

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent

Mensen helpen?

Zorg of hulp nodig?

Mensen ontmoeten?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

STIP NOORD
De Boog
Dick Boerrigterplein 2
ma en di 13.30-16.00
do 9.30-12.00

stip

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord

*De eerste
bolsters met
rijpe kastanjes
springen al open*

Natuur in het nieuwe hart van de Waalsprong

Open lucht

In deze special over het nieuwe stadshart in Lent ga ik in dit stadsdeel in ontwikkeling op zoek naar de flora en fauna. Tot nu toe schreef ik over Lent als een dorp. Maar als je via het tunneltje bij het station de nieuwbouw binnen fietst, besef je meteen dat hier achter de spoorlijn de dorpsfeer plaats heeft gemaakt voor een nieuw elan. De veranderingen zijn zodanig dat je niet meer van een dorp kunt spreken. Hier en daar zijn nog wel dorpsse elementen te ontdekken. Vanuit oud Lent fiets je vlak achter het treinstation bijvoorbeeld recht af op een gespaarde kersenboomgaard. Tussen de kersenbomen staan bosjes van bramenstruweel, een ideale schuilplaats voor vossen en andere dieren. Vredig grazen twaalf schapen achter een noodafstering. Naast allerlei hopen snoeihout liggen twee originele fruitladders tegen een kersenboom. Hoe Lents wil je het hebben? Ik zie een groot bord met een aankondiging voor de bouw van 67 duurzame huizen. Met pontificale letters is te lezen dat dit complex de Bongerd gaat heten. Opnieuw een verwijzing naar de vroegere bestemming van dit bouwperceel.

Tot mijn vreugde ontdekte ik in het stadshart aan de Albert van Hedelgaard een restantje van een oude pruimenboomgaard. Drie koolmeesjes zijn op zoek naar voedsel in de toppen. Het gaardje ligt er als een groene oase tussen de bebouwing en de bomen hebben gezelschap gekregen van enkele inlandse struiken zoals wilg en lijsterbes. Ik ben benieuwd of de wijk al voldoet aan de 3-30-300 vergroeningsregel. De regel betekent dat iedereen vanuit zijn raam

drie bomen moet kunnen zien en dat 30 procent van de bebouwing bedekt moet zijn met een bladerkroon vanuit de lucht gezien. Dat laatste is nog niet aan de orde in deze nieuwe wijk. Wel zijn er her en der al redelijk robuuste bomen aangeplant. Langs de grotere singels staan acacia's. Dat is een goede keus want ze zijn goed bestand tegen warmte en droogte. Dat geldt ook voor de drie tamme kastanjebomen op het centrale pleintje voor restaurant Alba. De eerste bolsters met rijpe kastanjes springen al open. Deze bomen zijn 2000 jaar geleden via de Romeinen in de Lage Landen terechtgekomen en zijn ook goed tegen droogte en warmte bestand. In de andere hoeken van het pleintje is gekozen voor iepen. De iep is van oudsher een boom die veel in binnensteden is toegepast. Amsterdam staat er vol mee.

Wat betreft de drie van bovenstaande regel: de bewoners die aan de rand van het stadshart wonen en uitzicht op Fort Beneden Lent hebben, zien behoorlijk wat bomen. Een oude eik steekt pontificaal boven het andere groen uit. Vooral boomsoorten als zwarte els en wilg zijn volop aanwezig. Volgens de 3-30-300 regel moet er op 300 meter een park aanwezig zijn. Het openbare loofbos van de familie Boetzelaer aan de dijk is een park op loopafstand. Al met al is er best groene potentie in het stadshart. Wel hadden er meer voorzieningen voor huismussen, gierzwaluwen, vleermuizen en insecten aangebracht mogen worden. Op die manier zouden ook dieren net als de mensen nog meer kunnen genieten van het nieuwe bruisende stadshart van de Waalsprong.

tekst Johannes • beeld Marieke van Stippent



*We zijn een
beetje het
VVV voor de
Waalsprong*

Op bankje: Anita
linksachter: Minka
rechtsachter: Carla

Het Waalsprong Informatiecentrum

In beeld Het Waalsprong Informatiecentrum is een klein, vitaal kloppend hart in Nijmegen Noord. Begin dit jaar verhuisde het informatiecentrum naar de Italiëbuurt, naar Giorgio Vasarisstraat 51 om precies te zijn. Je ziet het tijdelijke gebouwtje vanaf de Griftdijk goed liggen. Met vrolijk enthousiasme runnen drie dames het centrum. We spraken 'senior' Anita Bull en 'junior' Minka Tiggeler.

Het is dat haar ouders zo vlakbij wonen in Beneden Leeuwen, anders had Anita graag in Nijmegen Noord willen neerstrijken. "Je woont hier zo mooi ruim. Er wordt eigenlijk een nieuwe stad gebouwd, maar zo voelt het voor mij niet." Anita werkt al drie-en-een-half jaar met veel plezier in het Waalsprong Informatiecentrum (WIC). "Je kunt bij ons terecht met allerlei vragen. Over nieuwbouwprojecten, verkoop van vrije kavels, het wijkplan, verhuur van sociale woningen. Maar ook: waar kan ik biljarten en wat is nou eigenlijk het idee achter de Waalsprong? We ontvangen zelfs groepen uit heel Nederland om ze te informeren over het ontstaan van de Waalsprong. We zijn een beetje het VVV voor de Waalsprong."

Minka werkt een half jaartje bij het WIC en vult aan: "Geen dag is hetzelfde. Zoveel verschillende mensen, zoveel verschillende vragen. We hebben zelfs vaste bezoekers, die vertellen ons van alles. Over hoe het vroeger was, maar ook over hoe het nu gaat. Daar hebben wij ook veel aan. Niet alleen het gebied blijft in ontwikkeling, wij zo ook! Zelf heb ik ervaring met het kopen van een nieuwbouwhuis. Dat is handig, want ik weet in welk proces mensen zitten en waar ze alert op moeten zijn."

In het WIC staat een enorme maquette. Bedreven tonen Anita en Minka met een 'aanwislampje' de verschillende bouwprojecten, kijken en verborgen parels aan. Anita: "Hier aan de Michelangelostraat ligt de nieuwe moestuin De Pompoen. En wist je dat het Hart van de Waalsprong een spiegelbeeld is van het oude centrum? Ik houd nu al een paar jaar mijn verhaal bij deze maquette, maar er is steeds iets nieuws te vertellen. Neem de invulling van het Jozef van Hövellpark. Voor deze kersenboomgaard zijn tijdens een meedenkavond heel veel ideeën en wensen verzameld. Die worden nu uitgewerkt."

Minka: "We worden door onze collega's van de gemeente goed op de hoogte gehouden van de ontwikkelingen in dit gebied. Zelf houd je ook ogen en oren open. Daarnaast nemen de projectontwikkelaars ons mee in het verloop van het proces. We zijn dus heel breed geïnformeerd." Anita: "Zo kunnen we bezoekers die op zoek zijn naar een woning informeren over de mogelijkheden. Wij zijn laagdrempelig, iedereen is welkom."

In het WIC vind je dus antwoord op al je vragen? Anita: "We weten op hoofdlijnen heel veel. Ook over de hele gedachte achter dit gebied. Bezoekers zijn geïnteresseerd in de laatste ontwikkelingen, maar ook in de historie. Maar we weten natuurlijk niet alles. Kennen we het antwoord niet, dan gaan we op zoek. Ons streven is dat iedereen met een glimlach en een bruikbaar antwoord de deur uitgaat!" Inmiddels is Carla de Waal ook gearriveerd. "Ah, fijn," zeggen haar collega's, "kun je gezellig mee op de foto." Zo gezegd, zo gedaan!

Openingstijden:
dinsdag/woensdag/vrijdag 13:00 - 17:00 uur.
zaterdag 10:00 - 14:00 uur
Waalsprong@nijmegen.nl

tekst en beeld Karin Veenendaal