

Lentse Lucht

Maandelijks uitgave
voor en door Lentenaren

JANUARI 2019
jaargang 22

1



VERBINDING MET ELKAAR EN MET DE OMGEVING

LIEFDESGRAS |
5

WERK AAN DE WAALBRUG |
9

NATUURLIJK GENIETEN |
19

Verbinding

Bijna twee jaar woon en werk ik nu in het gebied boven de rivier de Waal waarin de dorpen Lent, Oosterhout en Ressen liggen, omgeven door behoorlijk wat asfalt en veel nieuwbouw. Dat asfalt verbindt huizen, nieuwbouwwijken en dorpen met elkaar. Hetzelfde asfalt verbindt ons ook met Nijmegen en Arnhem, en via de snelwegen met heel Nederland en Duitsland. Over de Waal zijn inmiddels meerdere bruggen gebouwd om de noord- en zuidkant van Nijmegen te verbinden. In korte tijd voel ik me verbonden met deze plek en de mensen die ik er ontmoet. Heel verschillende mensen, van hier eeuwenlang gewortelde families tot de jonge mannen uit Eritrea die inmiddels een vertrouwd gezicht hebben in onze gemeenschap. Van generaties fruitelers tot net afgestudeerde academici die hier in de nieuwbouw zijn neergestreken. Van de pasgeboren baby waar ik op kraamvisite van mag genieten tot de 100-jarige bewoonster van een seniorenwoning en alles wat daar aan leeftijd tussen zit. Mensen met de meest uiteenlopende politieke en religieuze opvattingen en achtergronden, en uit allerlei sociale lagen van de bevolking. Prachtig, die veelkleurigheid. Als er tenminste tussen al deze individuen wel momenten en vormen van verbinding, saamhorigheid en wederkerigheid ontstaat en ieder niet op een eigen eilandje blijft zitten. Gelukkig ervaar ik die verbinding regelmatig en mag ik als predikant en pionier van de Vierplek ook mijn steentje eraan bijdragen.

Ik neem u in gedachten even mee naar Ressen, voor de meeste mensen vooral bekend van het verkeersknooppunt, maar voor mij is het 'Pleisterplaats Ressen'. Daar, in een van de oudste en misschien ook wel mooiste kerkjes van Nederland, gebeuren de laatste jaren bijzondere dingen. Bijna dagelijks kun je er zomaar mensen aantreffen – zij kennen elkaar daarvoor vaak niet of nauwelijks – die met elkaar de dag beginnen met een kort ochtendgebed, die naar muziek luisteren, creatief bezig zijn, mediteren, ontbijten of de wandelschoenen dichtknopen om een wandeling te maken. Ze lopen de meeste tijd in stilte. Het bijzondere is dat zij



zich misschien wel juist daardoor verbonden voelen met elkaar en met de prachtige omgeving die hen ineens anders aanspreekt dan wanneer ze er in haast doorheen fietsen of rijden.

Vrijdagavond 2 november was de deur van de kerk ook open en klonk er zachte harp- en fluitmuziek. Op de tafel stonden waxinelichtjes en regelmatig kwamen er mensen binnen, staken zo'n lichtje aan en zaten kortere of langere tijd rustig te luisteren. Kinderen werden opgetild door papa of mama en fluisterden zachtjes 'voor opa' terwijl ze een kaarsje aanstaken. Voor even waren al die vreemde mensen een soort familie met onuitgesproken maar gedeelde gevoelens en verlangens. Verbonden door dit eeuwenoude ritueel en door het besef dat wij allemaal kwetsbare mensen zijn die elkaar hoe dan ook nodig hebben.

December. Ik loop regelmatig 's avonds door de nieuwe wijken. Behalve hardlopers en baasjes met hun hond kom ik niet veel mensen tegen, wel veel ooievaars. Die vliegen vast regelmatig over maar hier zie je ze vooral in tuinen staan van huizen waar nieuw leven is geboren. Ik vraag me af of ze elkaar kennen, de ouders van deze nieuwe bewoners van dit stukje Nederland. Samen met een aantal andere mensen zijn we inmiddels aan het nadenken over mogelijkheden om ook hier te bouwen aan verbinding en saamhorigheid. Ik hoop dat dit mooie stukje van de Betuwe een plek zal zijn waar ieder zich thuis kan voelen.

TEKST: WILMA HARTOGSVELD (PREDIKANT EN PIONIER VAN DE VIERPLEK); BEELD: MZ



INFORMATIE & COLOFON

www.lentselucht.nl / redactie@lentselucht.nl / webredactie@lentselucht.nl / wolkjes@lentselucht.nl / 024-3221095

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.

Volg ons op: Facebook / Twitter **Donaties:** NL69 RABO 0127 9961 33

Adverteren in de Lentse Lucht? advertenties@lentselucht.nl

Lentse Lucht niet ontvangen? 024-3221076 / bezorging@lentselucht.nl

REDACTIE: Alphons Backx, Martin Bos, Joop Koopman, Ben Schilder, Léonie Schuijt-Overgoor

FOTOREDACTIE: Marc Jeuken, Jeroen Naus, Lenny Rijken, Lieke Roodbol, Marion Zwart **WEBREDACTIE:** Rein Koning

TEKSTCORRECTIES: Marijke Munnichs, Ineke Zaalmerk

ILLUSTRATIES: Hans Spaans, Marieke van Stippent

OPMAAK & ONTWERP: Rick Reijntjes

DRUKKERIJ: van der Weerd **OPLAGE:** 4.200 ex.



Sluitings-
datum kopij
10-01

UIT DE LUCHT

Verbinding

Het zal u niet zijn ontgaan dat 'verbinding' een belangrijk thema is van deze editie. Het zoeken naar verbinding is van alle tijden. Wij tweevoeters gedijen bij een gevoel van saamhorigheid; het idee dat je deel uitmaakt van iets dat uitstijgt boven dagelijkse beslommingen of egoïstische verlangens. Verbinding kan alle mogelijke vormen aannemen: de band die je hebt met je geliefden, het samen winnen en verliezen in een sportteam, het doen van vrijwilligerswerk, de troostende schouder voor diegene die het moeilijk heeft enzovoorts, enzovoorts.

Verbinding kent sinds mensenheugenis ook een andere kant. Veel vormen bestaan er immers vooral uit dat je

als groep jezelf definieert door je af te zetten tegen een ander. In deze tijd waar via sociale media het debat al snel radicaliseert - of het nou om zwarte-pietendiscussies, gele hesjes, migratie, geloof, het klimaat, of welk onderwerp dan ook gaat - lijkt deze negatieve vorm van verbinding soms dominant. Is dit altijd slecht? Soms is een conflict immers nodig om dingen te veranderen.

Toch richt ik me liever op positieve vormen van verbinding. Hartverwarmend waren de steunbetuigingen die op de ramen van de Jan Linders hingen na de brute overval. Verbinding kan ook ontstaan uit iets heel kleins. Nodig uw buurtgenoten bijvoorbeeld eens uit om samen een Lentse pompoenstampot te maken. Hoe u die maakt? Lees dat maar op pagina 25.

TEKST: MB; ILLUSTRATIE: MVS



De redactie van de Lentse Lucht wenst alle Lentenaren een verbonden 2019 toe!

van de Jongerenraad

Bezoek van het college van B&W in JC Lent!

Op dinsdag 13 november kwam het college van burgemeester en wethouders op bezoek bij het Jongerencentrum in Lent. Ze kwamen een kijkje nemen in de keuken van het jongerenwerk. Er is gesproken over de toekomst van Lent, wat de wijk nog nodig heeft maar ook waar het al goed gaat. De vraag of een wijk als Lent wel jongerenwerk nodig heeft, is ook ter sprake gekomen. Verschillende professionals hebben uitgelegd wat de meerwaarde is van het jongerenwerk, hierbij kwam onder andere aan bod dat Lent een jonge wijk is en het jongerenwerk zich voornamelijk richt op talentontwikkeling bij jongeren. Ook heeft het jongerenwerk een signalerende en preventieve rol in de wijk. Zo wordt er bijvoorbeeld elk jaar, in samenwerking met de wijkagent, zowel in De Klif als De Ster een cursus gegeven over hoe wij om moeten gaan met vuurwerk. Dit jaar vindt in De Ster de cursus plaats op 21 december van 16.00 tot 17.30 uur.

Tijdens het bezoek was er een aantal jongeren in het jongerencentrum aanwezig om aan de burgemeester en de wethouders uit te leggen wat deze plek voor hen betekent én om B&W uit te dagen voor een potje tafelfootbal. Met veel enthousiasme was de burgemeester aan het tafelfootballen en gingen de wethouders helemaal op in een potje poolen. Onder de aanwezige jongeren was ook een aantal vrijwilligers van het jongerencentrum. Zij draaien bijvoorbeeld de

bar en organiseren activiteiten voor jongeren. Het werd een hele gezellige middag! Mocht je zelf benieuwd zijn geworden naar JC Lent, kom dan gezellig eens binnen wandelen tijdens een van onze inlopen.

Challas, namens de jongerenraad

BEELD: JK

V.l.n.r.: Jelle, Dinja, Burgemeester Bruls, Mahjar en wethouder Grete Visser



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.zoever's.nl



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



mansan
natural health & beauty

RUG-NEK-SCHOUDER-PIJN?
Acupunctuur helpt!

Nu vanaf **€ 49,00 p.b.**

**WIJ ZIJN VERHUID 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**

**BY
ILSE**
S C H O O N H E I D O P M A A T

PRAKTIJK VOOR HUIDVERBETERING

BY ILSE kunt u terecht voor een breed scala aan
huidverbeterende behandelingen.

Volg ILSE op



voor het laatste nieuws en blijf up to date!

MERKEN:

KLAPP Cosmetics, Quanis Dermafiller
Beauty Angel Collageen, Marc Inbane

**Microdermabrasie - Mesotherapie -
Radiofrequenttherapie - Ultrasoundtherapie -
Lichttherapie - Fruitzuurpeelingen - Biopeeling**

Oudedijk 2, 6663 KT Lent, tel. 06 24 170 150
www.schoonheidopmaat.nl

Liefdesgras in Lent

In kleine kring is het graan teff al lang bekend. In Nederland is teff nog niet ontdekt door het grote publiek. De Lentse Corine Sonneveld (47) en haar broer Egbert Jan (55) willen daar verandering in brengen. Lentse Lucht sprak met hen.

Wat is jullie achtergrond?

Egbert Jan: "Onze vader was landbouwattaché en had als standplaatsen Beiroet, Kaïro, Rome en Washington DC. Ik heb in Wageningen landbouweconomie gestudeerd, ben getrouwd met een Spaanse en woon sinds 15 jaar in Palencia in Spanje. Ik werk met een bedrijfje met de naam Cylteff en ben verantwoordelijk voor de marketing en verkoop. Cylteff houdt zich bezig met de teelt en de export van teff."

Corine: "Op verschillende Franse scholen heb ik VWO onderwijs gevolgd. Daarna heb ik de kunstacademie gedaan maar mijn hobby is voeding. Ik ben altijd op zoek naar gezonde voedingsmiddelen in mijn omgeving, ondersteun cateraars en zie gezonde voeding als preventief wapen tegen ziektes. Sinds enige tijd verkoop ik teff aan winkels zoals Landwinkel De Woerdt en verkoop het ook aan huis en via internet."

Waar komt teff vandaan?

Egbert Jan: "Teff behoort net als onze granen tot de grassen en draagt de naam *Eragrostis tef*. Het stamt uit Ethiopië waar het al 5000 jaar bekend is. Teff is voor de Ethiopiërs wat tarwe voor ons is. Teff betekent in het Ethiopisch liefdesgras. Omdat teff nogal wat eisen stelt aan de omgeving kan het niet overal geteeld worden. Het juiste klimaat, de grondsoort en water zijn voorwaarden voor een goede teelt. Ethiopische hoogvlaktes voldoen aan de voorwaarden maar ook is op het hele Iberische schiereiland de teelt van teff goed mogelijk. Het klimaat in Nederland is niet geschikt."

” MENSEN MET EEN
GLUTENALLERGIE
KUNNEN TEFF
PROBLEEMLOOS ETEN



Allerkleinste graantje ter wereld: *Eragrostis Teff*

Wat zijn de voordelen van teff?

Corine: "In Spanje produceren we teff in een keten waar we alle schakels van teelt tot verwerking in eigen hand hebben en waar de boer centraal staat. Zij krijgen wat hun toekomt, en we hebben traceerbaarheid van akkertje naar bakkertje zagezegd. Teff is sterk waterbindend en goed te combineren met andere granen. Mensen met een glutenallergie kunnen het probleemloos eten. Er zitten weliswaar wel eiwitten in maar niet de gluten waar mensen allergisch voor zijn."

Egbert Jan: "Er zijn maar weinig graanproducten die glutenvrij zijn en toch hoge voedingswaarde hebben. Rijst, aardappelen en mais bevatten ook geen gluten maar zijn veel minder voedzaam dan teff. Ze zijn wel goedkoop maar bestaan eigenlijk alleen maar uit zetmeel. Teff is een ideaal voedingsmiddel voor sporters. Onze nationale wielerploegen en schaatsploegen zweren er bij. Marathonloper Haile Gebrselassie eet de dagen voor een wedstrijd alleen maar teff en met succes!"

Hoe denken jullie teff bekend te maken?

Corine: "Bij Landwinkel De Woerdt is onze teff te koop en teff staat ook in de schappen bij de landelijke keten EcoPlaza. We hebben een mooie folder gemaakt met allerlei recepten waarin teff verwerkt is. Ik deel die ook op mijn blog. Naast koekjes kun je er heerlijke burgers van maken die als vleesvervanger kunnen dienen. Teff past in een gezond, biologisch, hedendaags dieet." *Meer weten?* Zie www.facebook.com/teffup



Egbert-Jan Sonneveld en Corine Sonneveld

TEKST: JK; BEELD: LR



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



Ben je jouw extra kilo's ook zo zat?

Raak deze kilo's kwijt door mee te doen met het 90 dagen programma Happy Healthy You. Geen dieet, maar een gezonde leefwijze, voor een blijvend resultaat! Dit is inclusief o.a. voedingsschema, coaching, online supportgroep en korting op sportlessen. Interesse? Stuur me een email: petra@dotheextramile.com
www.dotheextramile.com




VAN NATURE
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

Een nieuw huis?
De Hypotheker zoekt
de beste deal.



Kijk op hypothekeer.nl/groterwonencheck



Jazeker. De Hypotheker.

We vergelijken alle banken en vinden voor jou de beste deal.

Lent Edith Piafstraat 110 (024)6452425
Nijmegen Sint Canisiussingel 36a, (024)3605540

DE HUISARTS

Vertrouwen

Vertrouwen komt te voet, en gaat te paard, zo luidt het spreekwoord. Erg herkenbaar vind ik. Ooit was ik op een mooie winterdag in Sauerland. Met mijn lief waren we in de weer met lange skilatten. Het ging twee dagen best wel lekker tot ik viel. De val was in zachte sneeuw maar toch was ik daarna voorzichtig en ging ik ook wat krampachtiger bewegen. Daardoor viel ik snel weer een keer en werd ik nog voorzichtiger. Binnen mum van tijd lag ik meer op de grond dan dat ik me glijdend voortbewoog. Nu komt dat met skiën vaker voor heb ik begrepen maar wat ik deed (en dit moet tussen ons blijven) was geen blauwe piste maar langlauf, op een licht glooiend terrein. Langlauf kent u wel: die sport voor geknickerbockerde oudere jongeren van rond de 60 (ik was 30 toen). Met een geweer erbij heet het biatlon en is het best stoer, maar het enige wapen wat ik had was een Zwitsers zakmes om mijn appeltje te schillen. Je hebt dus vertrouwen nodig om verder te komen en overeind te blijven. En je moet er vrede mee hebben als het een keer misgaat en er op een nuchtere manier van leren. Klinkt zo makkelijk maar dat is het natuurlijk niet. In de



spreekkamer zie ik veel mensen en het vermogen om te vertrouwen wisselt enorm. Wie teveel vertrouwen heeft wordt 'arrogant' genoemd, of 'naïef' bij teveel vertrouwen in anderen. Als je te weinig vertrouwen hebt word je angstig, depressief of 'paranoïde' als je juist anderen niet vertrouwt. Daarmee heeft de mate van vertrouwen een rechtstreekse relatie tot lichamelijke, psychische, en sociale gezondheid. Helaas lijkt vertrouwen hebben moeilijk aan te leren. Voor een groot deel is het aangeboren of in de vroege

kindertijd aangeleerd. Gelukkig kun je wel oefenen om vertrouwen van anderen te winnen. Het spreekwoord luidt: zoals de waard is vertrouwt hij zijn gasten. En je kunt natuurlijk best proberen een meer betrouwbare waard te zijn. Mocht u in uw herberg dus een kamer en een brood over hebben, en mocht er een zwangere meid met haar vriend om onderdak vragen, laat ze gerust binnen. En laat ze niet kamperen op het kunstgras van DVOL, of bij Van der Valk.

TEKST: FLORIS VAN DE LAAR; ILLUSTRATIE: HS

In memoriam **Henk Jacobs**



Op 23 november jl. is Henk Jacobs plotseling overleden. Henk was jarenlang het boegbeeld van café De Zon, een echt Lents café op Veur Lent. Henk is 83 jaar geworden. Een goed café heeft een ziel en die staat achter de bar. En dat was Henk. Als er een hemel is, dan staat hij daarboven nu te biljarten met de engelen. En als Petrus aanlegt voor een driebander en hij mist, dan hoor je Henk al zeggen: 'Verkeerd effect'. Laten we Henk en zijn café in ere houden.

*Vrienden en biljartclub van
café De Zon*

BEELD: BAS AFTINK



- 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



Praktijk voor Homeopathie en Kindertherapie, Sandra Siersema

Bij hyperactiviteit, concentratiestoornissen, angsten, slaapproblemen, verwerking scheiding/trauma, driftbuien, bedplassen... Speltherapie en homeopathische ondersteuning bij lichamelijke klachten. Ondersteuning aan ouders.

Gevestigd in Wijkcentrum De Ster Meer info: www.homeopathie-kindertherapie.nl



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, Overledenenzorg



Johan van Erk, omgevingsmanager Team Waalbrug, geeft uitleg aan belangstellenden.

Werk aan de Waalbrug

De Waalbrug is nodig aan renovatie toe. Op woensdag 28 november was er een bijeenkomst in de bouwkeet aan de voet van de brug, georganiseerd door Team Waalbrug, om omwonenden te informeren over de stand van zaken. Het werk had al lang moeten beginnen maar is uitgesteld vanwege de vondst van zware metalen in de verflagen. Er moeten daarom nieuwe vergunningen worden aangevraagd en daar gaat veel tijd overheen. Lentse Lucht sprak met Marijn Rutten, omgevingsmanager van Rijkswaterstaat Oost-Nederland.

Wat moet er precies gebeuren?

“Het betonnen rijdek moet vervangen worden. Het rust op een stalen frame waar ook verf met zware metalen op zit. De status van het wegdek is zodanig dat vrachtwagens zwaarder dan 40 ton er al niet meer over kunnen. De tijd die nodig is om dit karwei te klaren is ongeveer anderhalf jaar. Vervolgens moet de hele brugconstructie geschilderd worden. Ook dit project zal ongeveer anderhalf jaar in beslag nemen. We willen tevens van de gelegenheid gebruik maken om allerlei beeldbepalende elementen, die oorspronkelijk aanwezig waren, weer terug te brengen. Zo komen er nieuwe leuningen die sterke gelijkenis vertonen met de ooit vervangen oorspronkelijke leuningen. Ook de betonnen borstweringen ter plaatse van de beide landhoofden komen weer terug, terwijl de balkons aan de westzijde ook weer in oude luister hersteld worden. Dat geldt tevens voor de hangverlichting die bij de bouw in 1936 was aangebracht maar in de loop der tijd vervangen is door lantaarnpalen. Wanneer we beginnen weten we nog niet, dat hangt af van het tijdstip dat de vergunningen verleend worden. In ieder geval maken we twee maanden voordat we beginnen de aanvangsdatum bekend.”

Wat zal de hinder zijn voor mensen die de brug over willen?

“Fietzers en wandelaars zullen de brug gedurende de hele bouwperiode over kunnen, terwijl er voor personenauto's altijd één baan per rijrichting open blijft. Vrachtwagenverkeer en touringcars uit de richting Arnhem worden via de A15 en de A50 omgeleid naar de brug bij Ewijk om vervolgens via de A73 weer in Nijmegen te komen. Mochten ze onverhoopt doorrijden dan kunnen ze de Oversteek nog pakken, maar dat is niet aantrekkelijk vanwege de verwachte drukte. Als ook deze optie gemist wordt lopen de chauffeurs vast bij de Waalbrug vanwege daar geplaatste portalen waar ze niet onderdoor kunnen. Landbouwvoertuigen worden via de Oversteek omgeleid. Overigens kunnen lijnbussen de brug gedurende de werkzaamheden blijven gebruiken. Tijdens het renovatieproces zal de brug een aantal keren 's nachts en in het weekend volledig afgesloten zijn. Tijdens de vierdaagse week zullen vier rijbanen voor het autoverkeer open zijn.”

Hoe worden bruggebruikers geïnformeerd?

“We hebben een Facebookpagina waar het meest recente nieuws te vinden is. Ook kan iedereen hier tijdens kantooruren altijd binnenlopen als ze met vragen zitten. Ze kunnen dan vragen naar Johan van Erk. Hij is de omgevingsmanager van Team Waalbrug waar alle aannemers in verenigd zijn. Zijn telefoonnummer is: 06 29069531.

Meer weten? Zie: www.rws.nl/waalbrug

FIETSERS EN WANDELAARS
ZULLEN DE BRUG GEDURENDE DE
HELE BOUWPERIODE OVER KUNNEN



Al jaren een begrip in de regio:
Lent, Waalsprong, Elst, Oosterhout, Driel, Zetten,
Herveld, Valburg, Slijk-Ewijk en Andelst.

Ode verloskundigen streeft naar een natuurlijke
benadering van zwangerschap, bevalling en
kraambed. Hierbij staan de begrippen rust, tijd,
laagdrempeligheid en aandacht voorop.

- * 2 teams van 4 verloskundigen
- * Wekelijks avondspreekuur
- * Echoscopie v.a. 7 weken zwangerschap
- * 2 spreekuurlocaties; Lent en Elst
- * 'Hartjes Spreekuur', 2 keer per week vrij inloop

Ode
verloskundigen



RoostHermesen
Logopediepraktijk



Specialisten in taal en communicatie!

- Voor jong en oud
- Onderzoek, behandeling, advies en voorlichting
- Spraak, taal, stem, gehoor en slikken
- Leer-, lees-, en spellingsproblemen
- Bij afasie, CVA of andere neurologische problemen

AGC Thermion-Thermionpark 17-Lent
www.logopedieroosthermsen.nl



AANMELDEN?
t. 024-3094558
m. 06-22946898



Kapper de Krul

Laauwikstraat 16a
024 – 324 09 03
www.kapperdekrul.nl

Maandag gesloten
Dinsdag 8.30 t/m 18.00 uur
Woensdag 8.30 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 15.00 uur



Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

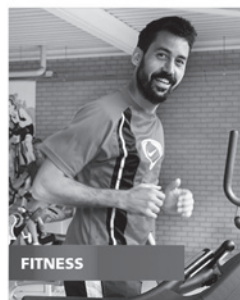
trampolines, vijvers, kabels, leidingen, rioleringen en
funderingen uitgraven. Ook het egaliseren, bestraten,
spitten en frezen van uw tuin.

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

**Kom sporten bij
Laco sportcentrum Bemmell!**



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

LENTS ALLERLEI

Eerste hulp bij 'verwarde' mensen

Wat doe je als iemand uit jouw nabijheid een paniekaanval krijgt, het bed niet meer uitkomt of steeds somberder wordt? De cursus Mental Health First Aid (MHFA) vergroot jouw kennis over veelvoorkomende psychische aandoeningen (zoals depressie, angst, middelengebruik, psychose) en leert jou om situaties beter in te schatten. Je ontwikkelt vaardigheden om te kunnen handelen, zowel bij mensen met beginnende psychische problemen als bij mensen die in een crisis verkeren en zo kun je eerste hulp bieden. In 2019 organiseert Indigo in de regio Nijmegen deze cursus, bedoeld voor inwoners, vrijwilligers en werknemers in de deelnemende gemeenten met weinig kennis van de geestelijke gezondheidszorg. Een certificaat, met een geldigheidsduur van drie jaar, wordt verstrekt na deelname aan de vier trainingsbijeenkomsten en het maken van een toets. De cursus (maximaal 15 personen per groep) wordt gegeven door MHFA-gecertificeerde trainers en bestaat uit vier bijeenkomsten van drie uur, verspreid over 4 à 5 weken. Kijk ook op www.mhfa.nl of informeer bij Indigo, tel. 026-3124483.

Voorstellingen voor peuters en kleuters tijdens de Nationale Voorleesdagen

Tijdens de Nationale Voorleesdagen van 23 januari tot en met 2 februari, vinden in verschillende vestigingen van de Bibliotheek Gelderland Zuid leuke voorstellingen plaats voor peuters en kleuters. Zeker zijn van een plaatsje? Koop dan vooraf een kaartje in de bibliotheek of via www.obgz.nl/agenda.

Vaker personeel aanwezig in Bibliotheek Lent-De Ster

In Bibliotheek Lent-De Ster is per 7 januari 2019 op maandag-, woensdag- en vrijdagochtend personeel aanwezig. Tussen 9.30 en 12.00 uur kun je op deze dagen voor advies terecht bij een biebmedewerker. Daarbuiten is de bibliotheek de hele week (maandag t/m vrijdag) toegankelijk van 7.00 tot 23.00 uur. Leden van de bibliotheek hebben de beschikking over de hele collectie van de Bibliotheek Gelderland Zuid. In Bibliotheek Lent-De Ster kun je reserveringen uit deze collectie ophalen en terugbrengen. Meer informatie op www.obgz.nl.

Kerst bij Dierenparkje 'De Kleine Kern'

Dierenparkje 'De Kleine Kern' aan de Lentse Schoolstraat is klaar voor de feestdagen! En over feestdagen gesproken, op tweede kerstdag zijn wij vanaf 14.00 uur geopend! Tot hoe laat hangt een beetje af van de belangstelling. Kom je ook naar een echte stal? Wij zorgen voor kerstkransjes en chocolademelk.

Een AED bij Eikpunt

Op 24 november kreeg Woongemeenschap Eikpunt van verzekeraar GHW een AED cadeau. Een AED (automatische externe defibrillator) of hartstarter is een draagbaar toestel dat wordt gebruikt bij reanimatie na een hartstilstand. De AED is 24/7 bereikbaar en wordt geplaatst in een 'hufferproof' buitenkastje aan de Duitslandstraat 4. Dit buitenkastje (incl. onderhoud en beheer) wordt gefinancierd door Woongemeenschap Eikpunt zelf en omliggende wijkverenigingen. Bij Woongemeenschap Eikpunt zal ook een scholingscursus plaatsvinden rond levensreddende handelingen. Geïnteresseerde buurtbewoners kunnen zich aanmelden voor een reanimatiecursus die begin 2019 start. Wilt u meer informatie, neem dan contact op met Iris Elling, tel. 06-29034914.

Moeder en dochter uit Lent realiseren een droom

Lentenaren Anoushka van Bommel en haar dochter Floor Quint (17) hebben samen een werkboek voor jongeren uitgegeven vol effectieve oefeningen om talenten beter te ontwikkelen en zelfbewuster en gelukkiger te worden. Dat werkboek wordt nu ook op het ROC Nijmegen gebruikt. Anoushka heeft de teksten geschreven en Floor heeft de cover en de illustraties gemaakt. Er hoort een gratis app bij die jongeren helpt een positievere mindset te ontwikkelen. Voor meer informatie kunt u terecht bij Anoushka van Bommel, 06-42636400.

Update digitale kaart zorg- en welzijnsinstanties

Er is weer een digitale update verschenen van zorg en welzijnsinstanties in de buurt. Kijk ook op www.wegwijzer024.nl of ga langs bij Stip Noord, Thermionpark 16. De Stip is open op maandag van 9.30 tot 12.30 uur en op dinsdag en donderdag van 13.30 tot 16.30 uur.

Voorleesproject 'Boekstart in de kinderopvang' in Lent

Burgemeester Bruls opent op 23 januari om 10.15 uur het project bij kinderdagverblijf 'Bij Ons'. Aansluitend leest hij voor uit 'Een huis voor Harry' van Leo Timmers, dat verkozen is tot prentenboek van het jaar 2019. Hij opent hiermee tegelijkertijd de Nationale Voorleesdagen, Dan is er op scholen, in kinderopvangcentra en in bibliotheken extra aandacht voor voorlezen.

Damesgilde Lent

Op dinsdag 15 januari wordt voor het Damesgilde een reisverslag met beeldopnamen over Prespa (Griekenland) gepresenteerd door Gerdien Jansen op Het Plein, Lentse Schoolstraat 29. Aanvang 20.00 uur. Introducees zijn welkom (€ 5,00 per persoon). Annemie Som, voorzitter Damesgilde Lent.

Hondenpoepbakken en prullenbakken

Begin december zal de DAR in de Gemeente Nijmegen tijdelijk alle hondenpoepbakken en op veel plekken ook prullenbakken verwijderen. Dit is nodig omdat er anders een grote kans is dat de bakken schade oplopen door vuurwerk. Na 'Oud en Nieuw' worden alle prullenbakken en hondenpoepbakken weer teruggeplaatst. Wij hopen op uw begrip. DAR



maak
positief
verschil



Fenno Meijer Coaching & Therapie

Gun het jezelf!

Bel of mail voor een vrijblijvende kennismaking
T 06 - 336 761 65
fenno@maakpositiefverschil.nl
gespreksruimte in Lent

► www.maakpositiefverschil.nl

*Aan de slag met waar je
steeds opnieuw
tegenaan loopt*

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



Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk

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 SCHOOL VOOR
TRAJECT INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

18 januari start de **Basis cursus Intuïtieve
Ontwikkeling** in Lent op de vrijdagochtend.
Open Dag op 5 januari 2019 van 13.00 - 16.00u.

Meer informatie op www.intuïtieftraject.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

MAANDAGENDA

Woensdag 26 december

2e Kerstdag een echte Kerststal

Locatie: De Kleine Kern, Lentse Schoolstraat, vanaf: 14.00 uur

Vrijdag 4 januari

TLC Sessions – Helge Slikker

Locatie: Theaterkerk Bemmell
Aanvang: 21.00 uur

Zaterdag 12 januari

Benjamin van de Velden – Ik Ben

Locatie: De Klif, Pijlpuntstraat 1
Aanvang 20.00 uur, entree € 14,50

Zaterdag 12 januari

Cabaret: Kirsten van Teijn - Nobel

Locatie: Theaterkerk Bemmell
Aanvang: 20.30 uur



Dinsdag 15 januari

Damesgilde: reisverslag vanuit Prespa

door Gerdien Jansen
Locatie: Plein Lent, huize St. Jozef
Aanvang: 20.00 uur
Introducees welkom € 5,- p.p.

Zaterdag 26 januari

Rock 4 – Abbey Road

Locatie: Theaterkerk Bemmell
Aanvang: 20.30 uur

Woensdag 30 januari

Koor 'Young at Heart' uit Lent

Locatie: Plein Lent, St. Jozef, Lentse Schoolstraat 29. Aanvang: 19.30 uur
Entree: € 7,50 incl. consumptie

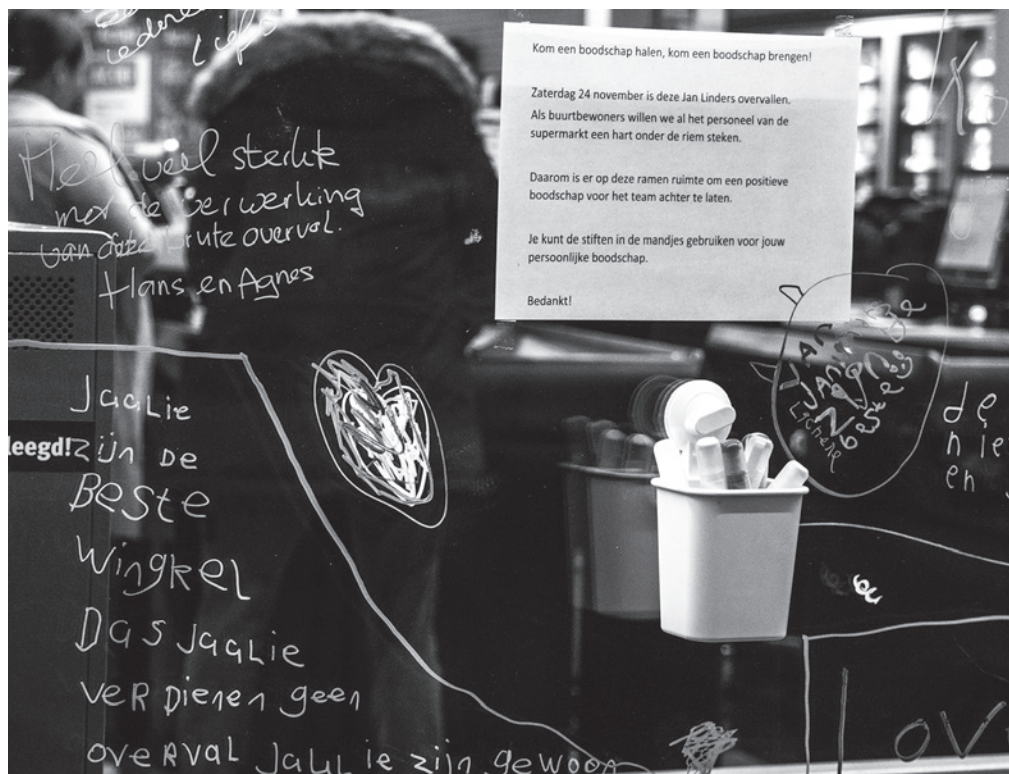
Voor meer voorstellingen in de Theaterkerk in Bemmell zie www.theaterkerkbemmell.nl

DE ACTUELE AGENDA: WWW.LENTSELUCHT.NL

Lent steunt massaal haar supermarkt

De overval op zaterdagochtend 24 november rond 6.30 uur bij supermarkt Jan Linders aan de Frankrijkstraat heeft veel impact op winkelpersoneel en de bewoners van Lent gehad. Vier daders met witte maskers bedreigden het personeel van de enige supermarkt in Lent en dwongen hen een koelcel in. Een beangstigende ervaring! Lentenaren startten al snel met een solidariteitsactie door met een geschreven boodschap op de winkelruit het personeel een hart onder de riem te steken.

BEELD: LR



van de Webredactie

Hierboven heeft de redactie een mooie foto geplaatst van de ruiten van supermarkt Jan Linders vol leuzen, als gevolg van de actie 'hart onder de riem'. Deze actie is inderdaad een overweldigend succes gebleken, maar hoe komt zo iets nou tot stand? Op 26 november ontving de webredactie via het contactformulier van de website het bericht, dat vanuit een aantal buurtbewoners de behoefte was ontstaan om de medewerkers van Jan Linders na de overval van het weekend daarvoor, een hart onder de riem te steken. In overleg met de filiaalmanager zou het mogelijk zijn om vanaf donderdag 29 november een boodschap met krijtstiften op de ramen van de supermarkt te schrijven of tekenen.

De initiatiefnemers vroegen zich af of het mogelijk zou zijn om hun oproep ook te plaatsen op de website en de Facebookpagina van de Lentse Lucht. Twee dagen later blijkt één van de twee initiatiefnemers onder de naam 'Mevrouw Lent' al een nieuwe account te hebben geopend op www.lentselucht.nl en de betreffende oproep te hebben geplaatst in de Nieuwsrubriek van de website, inclusief een toepasselijk plaatje van een hart onder de riem. Voor de webredactie was het vervolgens een kleine moeite om het bericht uit te lichten naar de voorpagina van de website en door te linken naar Facebook. Resultaat hiervan: de oproep op Facebook bereikte inmiddels ruim 4000 mensen, het bericht is ruim 100 keer 'geliked', in totaal 40 keer gedeeld en bijna 400 mensen hebben doorgelikt naar de website om het hele bericht te lezen. Een geweldig initiatief en met hulp van de sociale media een groot succes!

Hoog bezoek in Lent

Op dinsdagmiddag 13 november bezocht het college van burgemeester en wethouders Lent. Het college wilde zich op de hoogte stellen van ontwikkelingen in Lent. Wijkmoestuin De Lentse Aarde, de Lentse Warande en het jongerencentrum bij De Ster waren de speerpunten. Lentse Lucht was er bij.

Wethouder Bert Velthuis geeft de aftrap bij het wooninformatiecentrum in Thermion met de woorden: “Een stad is altijd in beweging. Dat geldt zeker voor Lent. Er wordt geboren en gestorven. De geboorte van een nieuw Lent ging en gaat gepaard met barensweeën. Doordat er steeds meer mensen zijn gaan wonen zijn er ook problemen, zoals bijvoorbeeld overlast, bijgekomen. Mensen moeten zich er van bewust zijn dat er altijd dynamiek is en dat het ook steeds meer een gewone wijk wordt.” Domien Driessen, gemeentelijk projectontwikkelaar, en Monique Zuuring van het wooninformatiecentrum, geven vervolgens uitleg over de uitbreiding van Lent in de naaste toekomst. Vooral aan de plannen inzake de Vossenpels en het Citadel wordt ruim aandacht besteed. Rondom de grote maquette van Lent krijgt het college een goed beeld van de toekomstige bouwlocaties.

Wijkmoestuin De Lentse Aarde

Precies op schema vertrekt het gezelschap per bus naar de moestuinen aan Smitjesland. Het ontvangstcomité, bestaande uit Erik Blom, Dorothy van Delft, Mirjam Kabki en Birgit Fransen, staat al klaar. Birgit voert het woord: “Er wordt nu vijf jaar getuinierd op deze plek, een activiteit die uitstekend past in het plaatje van Green Capital. Er is een goede band met de buurt maar de toekomst ziet er niet rooskleurig uit.” De tuin moet wijken voor woningbouw maar de dames zijn niet in paniek. De 100 leden van de moestuin zijn er van overtuigd dat er alternatieven mogelijk zijn. Ze zijn pro-actief bezig geweest en hebben drie plekken in gedachten. Een strook achter de tennisbanen lijkt de meeste kans te hebben. Mirjam maakt duidelijk dat tuinieren voor haar een voorwaarde is om gelukkig te zijn. Ook het klimaat heeft baat bij groen: “Een groentetuin draagt bij aan een koelere omgeving. Tegels nemen veel warmte op en koelen maar langzaam af. Groene grond wordt minder snel warm en zorgt ook nog eens voor een betere waterafvoer.” Het lijkt dus een win-winsituatie. De tuiniers zouden al blij zijn met de helft van wat ze nu hebben. Het college gaat nog niet direct mee in de plannen want het gaat wel om dure bouwgrond. Anderzijds zou een stukje gras of een geplande plas best opgeofferd kunnen worden. Maar ja, jongetjes willen nu eenmaal graag voetballen en daar is gras voor nodig. Met een groene consumptie (appel of peer) stappen de bezoekers weer in de bus op weg naar de Lentse Warande.

De Lentse Warande

Vanaf Griftdijk Zuid loopt het gezelschap de trap op om uit te komen bij de twee grote road-barriers die in de oorlog het verkeer op de Waalbrug reguleerden. Iets verderop legt wijkmanager Ed van Dael uit dat er op de autoluwe weg tussen de Lentloper en de Waalbrug veel overlast bestaat voor

de buurt en passanten. “In de avonduren verzamelen zich hier jongeren uit de wijde omgeving met auto’s. Op zich is dat niet zo erg maar ze veroorzaken nogal wat geluidsoverlast waar omwonenden last van hebben. Bijkomend effect is dat ze nogal wat rommel achterlaten zoals lachgaspatronen. Nog vervelender is dat wandelaars en sporters zich ’s avonds onveilig voelen in dit gebied. Het probleem is serieus genoeg om aan te pakken. Er ligt nu een voorstel voor een verbod voor auto’s tussen 22.00 uur en 06.00 uur. De plannen moeten nog goedgekeurd worden en de besluitvorming verwachten we binnenkort.” De burgemeester frons zijn wenkbrauwen en vindt het een zware maatregel waar goed over nagedacht moet worden.

Jongerencentrum bij De Ster

Via een omweg rijdt het busje naar De Ster. Er wordt even stilgestaan bij de stadsnomaden en bij de woningen van de statushouders aan de Griftdijk Zuid. Er is een uitstroombplan voor de statushouders bedacht. Toevallig op deze dag krijgen ze daarover een brief in de bus. Ze zullen per leeftijdsgroep uitstromen naar andere centra in de regio en per 1 mei moeten de woningen verlaten zijn. In het jongerencentrum wordt het gezelschap verwelkomd door Sietske Friesen, projectleider wijkaanpak. Ze stelt de beide jongerenwerkers voor: Thomas Balvers en Joanna Allen. Sietske legt uit dat 31% van de Lentse bevolking uit jongeren bestaat. Er is regelmatig werkoverleg en er wordt gemonitord wat er goed of minder goed gaat. Er zijn relatief weinig meldingen van overlast in Lent. Aan de andere kant wordt er ook aandacht besteed aan de tolerantie/intolerantie van de bewoners. Tot slot wordt het bezoek gewezen op de pilot N.E.C. United. Kinderen die een steuntje in de rug nodig hebben krijgen van een professionele sporttrainer fysieke en mentale trainingen. Er zijn op dit moment negen deelnemers. De eerste resultaten zijn positief.

Afsluiting

Aan het eind van de middag verplaatst het gezelschap zich naar De Ster waar de middag onder het genot van een hapje en een drankje afgesloten wordt. Burgemeester Bruls sluit af met de constatering dat er de laatste jaren veel veranderd is in Lent. “Er waren fases waarin de bouw stil lag maar over een paar jaar zullen we zeggen: we hebben het toch maar gefikst. De diversiteit van de bebouwing in Lent is goed geslaagd in tegenstelling tot andere plekken in Nederland.” De burgemeester hoopt over een jaar of vier, vijf opnieuw langs te komen met zijn college om te kijken hoe de vlag er dan bij hangt. De organisatoren kunnen terugzien op een geslaagde middag waarbij het college zich in een aantal Lentse speerpunten heeft kunnen verdiepen.

TEKST: JK; BEELD: MZ

ER WAREN FASES WAARIN DE
BOUW STIL LAG MAAR OVER
EEN PAAR JAAR ZULLEN WE
ZEGGEN: **WE HEBBEN HET
TOCH MAAR GEFIKST**



Burgemeester Bruls in gesprek met de moestuiniers. V.l.n.r.: Birgit Fransen, burgemeester Bruls, Dorothy van Delft, Erik Blom en Mirjam Kabki

de oefentherapeut

CESAR - MENSENDIECK



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 nekklachten
- 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
WWW.BAKKERAREND.NL
024-3220652
**Ambachtelijk Biologisch
Brood en Gebak**



**Tegen inlevering van deze
originele bon ontvangt u
één mueslibol
naar keuze.
Deze actie is geldig tot en met
eind 2018.**



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

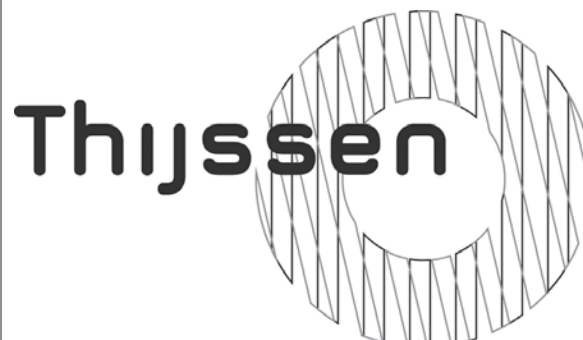


DYNAMIS

Strijbosch Thunnissen
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

Verbinding met elkaar

Een van de vaste onderwerpen op de vergadering van de wijkraad is 'verbinding met elkaar'. We wonen hier samen op een paar vierkante kilometer, waar we werken, slapen, leven met anderen, dus ons verbinden en rekening met elkaar moeten houden. We zijn hier samen met burens, tijdens het sporten, op school, of treffen elkaar bij het wandelen spontaan. Maar wil je echt verbinden dan moet je elkaar wel kunnen verdragen. Verdragen dat die ander in de buurt is, in de buurt woont. Verdragen dat die ander een andere mening heeft of anders in het leven staat. Eerst verdragen en dan contact maken, dan interesse tonen en mogelijk verbinden. En dat hoeft niet rotsvast te zijn, want een praatje op de hoek of even kletsen op het schoolplein verbindt ook al. Even tijd voor elkaar nemen en vragen hoe het met de ander gaat.

Verbinding maken is een eigenschap die aan het verwelken is, maar ook weer te cultiveren is. Dat kan pas als je actief kunt verdragen. Dat is de eerste stap. Soms hoor ik verhalen, dat mensen elkaar niet meer uit kunnen staan, dat ze weg

willen of dat er niet naar hen geluisterd wordt. Een gevoel van onrecht! Maar zet het zelf eens in beweging. Luister eens naar die ander. Waarom wil die dat nou per se vertellen? Of is er misschien meer te beluisteren dan alleen het oor reikt. Iets waar je pas achter komt als je contact gemaakt hebt en interesse getoond hebt. En dan komt daar ineens de verbinding en heeft die veel meer inhoud dan je ooit via 4G op je smartphone had gedacht te kunnen maken.

Zullen we elkaar weer meer verdragen? Dan krijgen we misschien echt contact met elkaar en ontstaat een verbonden samenleving. Laten we beginnen op deze Lentse vierkante kilometers. Met de burens, met elkaar. Even verdragen en daarna het samenleven dragen.

Fijne feestdagen en alvast een gelukkig Nieuwjaar, namens de wijkraad.

<https://www.wrlent.nl> / E: info@wrlent.nl

GEMEENTENIEUWS

Lentse ontwikkelingen in 2019

Lent groeit. Tegen de klippen op, lijkt wel. De ontwikkelingen rond Hof van Holland aan de westkant van het spoor met een winkel- en voorzieningencentrum zijn in volle gang. In november is het ambitiedocument Vossenspels Noord gepubliceerd na stevige discussies met omwonenden. De aanleg van de Dorpensingel vraagt nog tijd, en al is er door de betrokken overheden geld gereserveerd, de samenwerking tussen de gemeente Lingewaard en gemeente Nijmegen moet nog verder vorm krijgen. De Vossenpelssestraat krijgt binnenkort nieuwe riolering en een nieuwe inrichting. Ook dat heeft consequenties. En hoe gaat het verder met onze recreatieplassen? Komen er nu wel of geen waterwoningen en zo ja hoeveel? En krijgen we een zwembad in Noord en hoe gaat het aflopen met de A15?

Het opknappen van de Waalbrug zal de nodige verkeersproblemen met zich meebrengen, zeker nu er geen vier maar slechts twee banen tijdens de renovatie voor het verkeer beschikbaar zijn. Het project heeft vertraging opgelopen omdat de huidige verf zware metalen bevat en op een verantwoorde

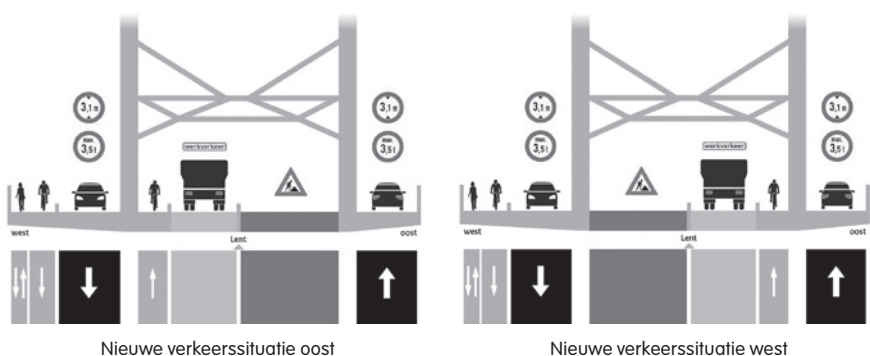
wijze moet worden verwijderd. Op bladzijde 9 kunt u daar meer over lezen.

Ook zal met De Stelt Zuid worden begonnen. Tijdens de wijkraadvergadering van 22 november vertelde de gemeente dat eerst het gebied moet worden opgehoogd met 70.000 m³ zand. Voor deze ophoging zal gedurende 10 weken elke 5 minuten een vrachtwagen vol naar het gebied moeten rijden. Hoe? Dat is nog een stevig punt van discussie, want de wijkraad en de verkeerswerkgroepen in Lent willen dat de kinderrijke woonwijken gespaard worden. De aanwezigen bij de wijkraad kwamen met een aantal bruikbare alternatieven.

Maar we zijn er nog niet! Het Waterschap wil de dijken langs de Waal onder de loop nemen, wat consequenties kan hebben voor een aantal bewoners. Het is te hopen dat de verschillende overheden, zoals Rijkswaterstaat, gemeente Nijmegen, het Waterschap en de provincie nauw samenwerken, zorgen voor een goede timing en ons, burgers, ook inschakelen. Want onder Lentenaren zit veel kennis.

Er is genoeg aan de hand om in 2019 alert te zijn en te blijven. Het is belangrijk dat we er samen uitkomen om zo een leefbaar, verkeersveilig en groen Lent te creëren.

TEKST: LSO



René Derkse

SLAGER TRAITEUR

Fagelstraat 2, 6524 CE Nijmegen • Telefoon: 024 - 3225553
Internet: www.renederkse.nl • E-mail: info@renederkse.nl

De feestdagen staan weer voor de deur!

Velen zoeken naar mooie, nieuwe recepten, anderen herhalen hun toppers.

Of je nu voor iets nieuws gaat of voor je favoriete gerecht,
héél belangrijk is de kwaliteit.

Wij van Slager Traiteur René Derkse stáán voor die kwaliteit!

Wij werken ZONDER bestellijsten omdat wij uw wensen persoonlijk en met de grootst mogelijke zorg en advies willen behandelen. Alleen de steengrill-, fondue- en gourmetschalen kunt u (het liefst ruim) van te voren bestellen.

Openingstijden:

Zaterdag 22 december: 09.00 – 15.00 uur

Zondag 23 december: 09.00 – 15.00 uur

Maandag 24 december 09.00 – 15.00 uur

Donderdag 27 december 09.00 – 17.30 uur

Vrijdag 28 december 09.00 – 17.30 uur

Zaterdag 29 december 09.00 – 15.00 uur

Zondag 30 december, maandag 31 december en dinsdag 1 januari gesloten.

Vanaf woensdag 2 januari de normale openingstijden.

Wij wensen u hele fijne dagen en een geweldig 2019!!

René, Marja en medewerkers.



h Installatiebedrijf
Hans van 't Hullenaar bv

NEFIT
Vaillant
INTERGAS
CR remeha

CV ketels al vanaf € 1.445,-

Informeer ook naar onze onderhoudsabonnementen

Koop of huur nu een nieuwe CV ketel!

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

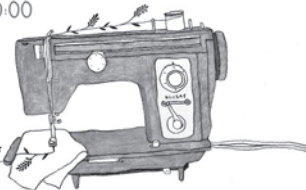
Persia atelier

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



**Wij wensen u en uw
huisdieren
fijne feestdagen en
een heel gelukkig 2019**

NB 31 december zijn wij gesloten.
Heeft u medicatie nodig ivm vuurwerkangst
dan kan dit uiterlijk vrijdag 28 december
opgehaald worden

Lauwikstraat 20 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.chiopro.nl
of bel naar 024 - 737 03 24.

Edith Piafstraat 110c 1e Lent

B&B Natuurlijk Genieten

Pierre Disveld voor
zijn B&B 'de Bever'
en 'de Ooievaar'

Deels zichtbaar, deels verscholen achter restaurant Zijdedwinde ligt B&B 'Natuurlijk Genieten'. Iedere keer dat ik er langsfiets, denk ik dat het een kapelletje is. Wat blijkt? In de B&B huist een trouwkapel! Pierre Disveld doet uit de doeken hoe deze B&B is ontstaan.

Waarom een B&B erbij?

“We kregen best veel vragen van mensen die hier een feest geven over de mogelijkheden van overnachten. We verwijzen ze dan door naar de (over)buren, maar het is natuurlijk nog veel mooier om zelf een compleet plaatje te kunnen aanbieden.”

Vertel eens over het ontstaan van de boerderij.

“Het is inderdaad een boerderij, een zogenaamde Gelderse T-boerderij met onderkeldering. Toen in 2014 een groot deel van de huizen aan de Oosterhoutsedijk gesloopt moest worden, ging dat mij aan het hart. Vooral die drie oude boerderijtjes van onder andere de familie De Boer en Broekman, die uit 1775 dateren. Via allerlei omwegen is het mij gelukt om de sloper te benaderen en met hem te regelen dat bepaalde onderdelen voor hergebruik werden ingezet. Denk hierbij aan spanten, kozijnen en luiken. Toevallig waren mijn vrouw en ik met vrienden een weekendje weg in Zwolle toen de sloper belde met de mededeling ‘we gaan beginnen’. De net uitgekakte koffers weer ingepakt en als de wiedeweerga zijn we naar de Oosterhoutsedijk gereden om daar zoveel mogelijk materiaal op te halen. In 2014 heb ik de architect opdracht gegeven een ontwerp te maken. Uiteindelijk ging in september 2017 de bouw van start en 18 september jl. overnachten de eerste gasten hier. Tot nu toe is het ieder weekend bezet.”

Waar dient de onderkeldering toe?

“Naast de twee B&B-verblijven bevindt zich een soort kapel waar getrouwd kan worden. De ruimte leent zich ook voor vergaderingen en het geven van workshops. Daaronder zijn meerdere ruimtes, waarvan er één bedoeld is voor het brouwen van bier. In een andere ruimte kunnen conserven zoals worst en vlees worden bewaard; een liefhebberij van mijn zoon.”

Heb je nog meer plannen?

“Om een wat natuurlijker afscheiding te maken tussen de feestzaal en de B&B wil ik een voedselbosje creëren. Als de wijngaard aanslaat, ga ik zelf wijn maken. De struiken staan nu zes jaar dus als het goed is, kan er komende zomer geplukt en geperst worden.”

Familiehistorie

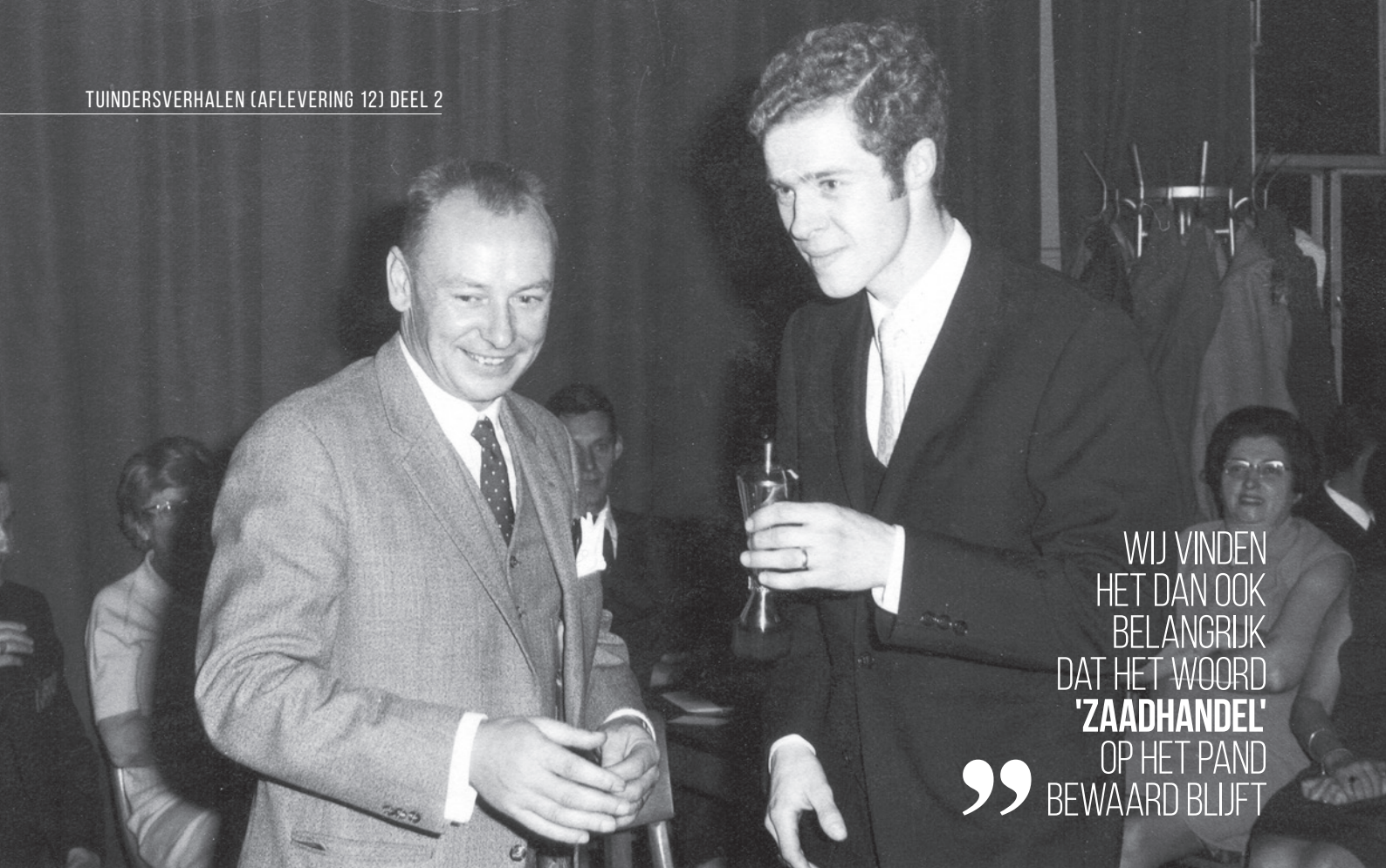
Tijdens de opening afgelopen september heeft Pierre's moeder de gevelsteen onthuld, waarop een foto van Karel de Wildt (haar overgrootvader) staat afgebeeld. Pierre: “Mijn vader zei altijd tegen mij: ‘als iedereen stopt met het kweken van begonia's moet jij er juist mee beginnen; dat levert geld op’. En zie nu: de kerken lopen leeg en ik heb een soort kapel laten bouwen.”

Pierre geeft een rondleiding

Na het interview laat Pierre de boerderij van binnen zien. We treden de workshop-/vergaderruimte binnen die er gezellig uitziet. Deze leent zich prima voor kleine gezelschappen. Van daaruit dalen we de trap af waar inderdaad de geur van worsten je tegemoetkomt die daar in een van de ruimtes hangen. Buitenom leiden twee paadjes je naar de gastenverblijven (Ooievaar en Bever) met een compleet ingerichte keuken. Op de vide bevinden zich twee bedden en een badkamer met wc. Er is een eigen entree en gasten kunnen gebruik maken van het terras dat uitkijkt op de plas. Al met al een rustige plek om één of meerdere nachten te vertoeven.
www.bb-natuurlijkgenieten.nl / info@zijdedwinde.nl

TEKST: ANNE-RIE BUS; BEELD: LR





WIJ VINDEN
HET DAN OOK
BELANGRIJK
DAT HET WOORD
'ZAAD-
HANDEL'
OP HET PAND
BEWAARD BLIJFT

Ooit was Lent een bloeiend tuindersdorp. Daar is bijna niets meer van over. In deze serie schenken we aandacht aan families die jarenlang het gezicht van Lent bepaalden. In de vorige aflevering spraken we met Hans Evers die tot op de dag van vandaag een zaadhandel runt aan de Laauwikstraat 10. Het huis valt op door de grote letters 'ZAADHANDEL'. Hans' vader, Wim, startte in 1934 het bedrijf vanuit het ouderlijk huis in de Tuinstraat en zette dat in 1942 voort aan de Steltsestraat, waarna hij vervolgens met de zaak en het gezin verhuisde naar het pand waar zijn zoon Hans nog altijd woont met zijn vrouw Gerdie. Waar we in de vorige aflevering met name keken hoe het Hans' vader verging, beschrijven we in deze aflevering hoe Hans het bedrijf voortzette.

De volgende generatie

In deel 1 lasen we dat vader Wim en moeder Dora met hun vijf kinderen verhuisden van de Steltsetraat naar de Laauwikstraat om daar het bedrijf voort te zetten. Toen vader Wim in 1965 kwam te overlijden stond de familie voor een moeilijke keuze en belangrijke opgave. Hans, die in dat voorjaar de Land- en Tuinbouwschool had afgerond en was begonnen de fijne kneepjes van het vak van zijn vader over te nemen, werd voor de leeuwen gegooid. Hans over deze tijd: "Na het overlijden van pa was het in het begin een moeilijke tijd. Gelukkig hadden we veel klanten in Lent wonen die ik al een paar keer met mijn vader had bezocht. Ook buiten Lent was dat het geval maar de afstand tot die klanten was wel veel groter. Uiteindelijk pak je toch de draad op en met steun van de naaste familie, alsmede van mijn oom Piet, bleef alles toch doorlopen."

Nieuwe strategie

In 1970 trouwden Gerdie en Hans. Gerdie richtte zich volledig op de winkel en ondanks dat ze geen enkele kennis en ervaring had van de branche, verdiepte ze zich in de materie en zette een strategie uit hoe ze verder wilde gaan met de winkel. Ze focuste zich enerzijds op diervoeders en geneesmiddelen voor kleine dieren. Anderzijds ging de aandacht naar de bloem-, groente- en kruidenzaden, en alles wat daar weer mee samenhang. Ook werden er hengelsport

artikelen verkocht. Bloemzaden en jonge planten bleven echter de hoofdproducten en met de groei van het areaal in de agrarische sector in Lent en omgeving groeide ook de behoefte aan grotere hoeveelheden planten en zaden. Gerdie moest veelal thuisblijven voor de facturatie, andere administratieve werkzaamheden en de telefoon. Hans: "Mobiele telefonie was er nog niet en omdat ik veel op pad was kreeg Gerdie het drukker en drukker. We hebben ons uiteindelijk afgevraagd hoe we nu verder moesten gaan. In 1978 hebben we besloten de winkel te sluiten." Dit bleek achteraf een goede beslissing op het juiste moment. Direct na het sluiten van de winkel werden twee buitenlandse klanten binnengehaald. Voor deze Franse en Belgische klanten verzorgden Hans en Gerdie de inkoop van klare planten. Aangezien Hans en Gerdie de Franse taal niet zo machtig waren studeerde Gerdie een aantal jaren Frans aan de universiteit in Nijmegen om het Frans op een hoger en zakelijker niveau te krijgen. Ook op beurzen en tentoonstellingen vervulde Gerdie haar rol als organisator en gastvrouw met verve.

Uitbreiding afzetmarkt

In de jaren tachtig groeide ook het afzetgebied. Dit was mede een reden voor Hans om het overgrote deel van de jonge plantenopkweek bij zijn neef Ben (zoon van oom Piet) onder te brengen. Dat ging zo door totdat Nijmegen het bedrijf van Ben aankocht voor de uitbreidingen van woningen.

Er was bijna geen land in West-Europa waar niet naartoe werd geëxporteerd. Portugal, Denemarken, België, Duitsland en Frankrijk werden belangrijke afzetlanden. Tot 1990 lag in Nederland de focus vooral op het gebied van Venlo tot Zutphen waarbij de belangrijkste en grootste klanten zich in Lent bevonden.

Hans: "In Lent, Bemmelen, Huissen en Gendt hadden we 85 klanten die met regelmaat bezocht en bediend moesten worden. En toen kwam begin jaren negentig de gedenkwaardige bijeenkomst in Lent waarin bekend werd gemaakt dat het dorp onder de gemeente Nijmegen zou komen te vallen. De term 'Waalsprong' deed zijn intrede en ik voelde dat alles zou gaan veranderen." We verlegden de focus van ons bedrijf meer naar het Westland. Ook werd meer gebruik gemaakt van vertegenwoordigers en tussenhandelaren. Met de vertegenwoordigers oriënteerden wij ons daarnaast intensiever op het buitenland". In het jaar 2000 kwam Co Jansen in het bedrijf. Co nam de inmiddels groeiende administratie onder zijn hoede waardoor Gerdie wat meer ontlast werd.

Wereldwijde zadenhandel

De handel in zaden en jonge planten is een wereld van netwerken en gebruikmaken van elkaanders diensten. De zaden en jonge planten worden gekocht en doorverkocht, ook aan collega handelaren die gebruikmaken van vraag en aanbod en daarmee afnemers direct of indirect bedienen. Het bedrijf van Hans en Gerdie is tot op de dag van vandaag nog steeds speler, zij het meer bescheiden, in deze markt die inmiddels een wereldwijde omvang heeft aangenomen. Zowel in de wereld van bloemen als groenten maken grote bedrijven vandaag de dag de dienst uit. Hans: "Door onze jarenlange relaties met verschillende grote bedrijven hebben we ons staande kunnen houden. Ik denk echter dat er in de nabije toekomst geen plaats meer is voor bedrijven zoals dat van ons. Alleen door goede service, regelmatig contact met onze klanten en leveranciers is er nog beleg voor onze boterham." Voor het bedrijf van Hans en Gerdie is de laatste jaren Griekenland een steeds belangrijker afnemer geworden maar landen als Amerika, Engeland en zelfs China zijn nog steeds landen waaraan geleverd of van waaruit ingekocht wordt.

Het huis

Dan is het tijd om terug te komen op waar het gesprek begon, het huis. De trots van Hans en Gerdie en dan met name het in het oog springende woord 'ZAADHANDEL'. Hans: "Weet je hoeveel foto's er jaarlijks van ons huis worden gemaakt? Het is niet te tellen! Ik zal eerlijk zijn, vaak om een andere reden dan waar het eigenlijk voor bedoeld is (knipoog)!" Maar Hans is er trots op en spant zich in om het woord 'ZAADHANDEL' te behouden op het huis. Voor Hans en Gerdie staat het voor verleden, heden en toekomst. Hans: "Lent is Lent niet meer en dat hou je niet meer tegen. Het is de tijd die voor de verandering zorgt. Maar wij vinden het belangrijk dat mensen weten wat er in Lent is gebeurd in het verleden en daar willen wij ons sterk voor maken. Wij vinden het dan ook belangrijk dat het woord 'ZAADHANDEL' op het pand bewaard blijft. Wij hebben zelfs vastgelegd dat bij ons overlijden of bij verkoop van het huis, het woord behouden blijft op de plaats waar het zich nu bevindt. Als een soort van cultuurhistorisch monument van Lent."

TEKST: HENRY JANSEN ; BEELD: FAMILIEARCHIEF



pag. 20: Hans Evers ontvangt de prijs voor de beste stand op de bloemententoonstelling in het Veilinggebouw aan de Marialaan in Nijmegen (1969).

pag. 21: Hans en Gerdie Evers. (boven) Hans Evers deelt zijn kennis met Deense telers op een productieveld in Denemarken (2010). (onder)

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



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



Monuta 

De steun bij iedere uitvaart.

Monuta Nijmegen

Telefoon: 024 - 322 22 86

(24 uur per dag, ook in het weekend)

www.monuta.nl/nijmegen



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

Koor 'Young at Heart' uit Lent in woonzorgcentrum **St. Jozef**. Wanneer: **woensdag 30 januari om 19.30 uur**. Waar: Lentse Schoolstraat 29, Lent. Kosten: € 7,50 inclusief koffie/thee en een drankje. Ook buurtbewoners zijn welkom.

Jos Rensen, de goed gestemde pianostemmer; is 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/
Bridge les? Bel Pierre Coehorst 024-3232829.

Ga je scheiden en wil je graag dat **je kind niet belast wordt** met volwassen problemen? Als gecertificeerd **kindbehartiger** kan ik je wellicht helpen. Neem vrijblijvend contact op. Lucie te Braake 06-57321932 of lucietebraake@dekrijtkring.nl

TEFF, een gezonde toevoeging op je eetpatroon: glutenvrij, vezelrijk graan met hoog calcium-, ijzer- en magnesiumgehalte. Lekker ontbijt, sportieve snacks, tussendoortjes en avondeten. Voor **Teffvlokken/teffmeel en recepten** contact Corine: 06-24200622 | groart.teff@gmail.com | www.facebook.com/teffup

Goede voornemens? Zorg goed voor jezelf in 2019! Gun jezelf een moment van aandacht, rust en ontspanning. Gun jezelf een heerlijke massage.
www.massagepraktijkpantarhei.nl voor intuïtieve, sport- en ontspanningsmassage. Info liefst per mail: mieke@massagepraktijkpantarhei.nl of 06-37471979.

Druk en toch lekker, gezond en verantwoord eten? Zo'n twee keer per maand op dinsdag of donderdag is er huiskamerrestaurant op woongemeenschap Eikpunt. Schuif gezellig aan (**ook alleen**) of neem je portie(s) mee! Kosten € 7,- / 9,- Kind 50% korting. Vanaf do 10 januari. www.lovinglywholesome.nl/huiskamerrestaurant

Cursus Intuïtieve Ontwikkeling Op vrijdagochtend 18 januari start de cursus Intuïtieve Ontwikkeling in Lent. Op de school voor intuïtie leer je 'luisteren & kijken' naar jezelf. Open dag op **5 januari van 13.00 - 16.00 uur**. Meer informatie op www.intuitiesftraject.nl

Nieuwe regels plaatsen wolkjes. Vanaf komende nummer geen contante betalingen meer. Betalingen tijdig op onze bankrekening. Tekst zenden naar nieuw mailadres. Bedrijven krijgen na betaling betalingsbewijs of op verzoek vooraf een factuur.

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

Altijd druk? **Voorkom overspannenheid.** Twist d.m.v. **wandelcoaching** terug naar jezelf & in balans. Jij wordt weer de gelukkige regisseur van jouw leven: **Ontspannen, bewust, energiek en genietend** :) Bel/mail voor een gratis en vrijblijvende kennismaking! www.twistcoaching.nl, twistcoaching@gmail.com, 06-44102134.

Je vitaler en energiever voelend? Last van gewrichtsklachten, algehele vermoeidheid, emotionele stress, orgaan-klachten, rugklachten, hoofdpijn of wil je gewoon lekker ontspannen en innerlijke rust? Maak dan een afspraak en profiteer van de openingsaanbieding van **iblossom** in Lent. Anouk, www.i-blossom.nl of bel 06-28782419.

Meer kalmte en balans in je leven? 11 januari 2019 start er weer een **Mindfulness training** in De Kleine Wiel in Lent. Kleine groep van max. 8 deelnemers. 8 bijeenkomsten op vrijdagochtend, 1 oefendag op zaterdag 16 februari. Kosten € 350,-. Info/aanmelden: Sandra Brinkman, Mindfulness Centrum Nijmegen, www.mcnijmegen.nl of 06-12589298.

Compassieweek 'Je hart als leidraad': in het voorjaar 2019 in de Algarve in Portugal. Info: zie website. Elke maandag, van 20.00-21.00 uur ben je welkom bij de **'Compassiemeditatie in de wijk'** in het stiltecentrum, ingang Karl Marxstraat bij woongemeenschap Het Eikpunt in Lent. Ine Albers info: www.mediterenisteleren.nl

Goede voornemens voor 2019 om minder en gezonder te eten? Dan is dit dé workshop voor jou! Mindfulness en zelfcompassie helpen je om jezelf te accepteren en de strijd met eten te stoppen. Zodat je méér gaat genieten van minder en bewuster kiest. Vrij 18 jan, 18.15-21.30u, in Lent (Eikpunt), €37. www.karlijnjacobs.nl/mindfuleten

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.

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 - 17.00 uur
Zondag 12.00 - 17.00 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



Peter Raymakers

Loodgieter en installatiebedrijf

Complete badkamers
Loodgieterswerk
Centrale verwarming
Tegelwerk

e-mail: p.raijmakers@hetnet.nl
tel: 06-44784316
adres: Pavialaan 37
6663EC lent



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

Green Capital Lent heeft in de maand december niet alleen samengewerkt met het VMBO van het Citadel College tijdens de lunch Soepie-doen en tijdens het Schitterdiner, maar heeft op 20 december ook meegedaan aan Heel Nijmegen Stamp. De werkgroep heeft een recept voor een pompoenstampot ingezonden. Van alle recepten van de stampotten uit de verschillende wijken zal een boekje worden uitgegeven. Hieronder vindt u de Lentse inzending.

Een Lentse pompoenstampot

een heerlijke anti-verpillingsstampot

Basis

Ingrediënten voor 4 personen

+/- 1000 gram pompoen, eventueel gecombineerd met overgebleven aardappelen van de vorige dag, 1 winterwortel of overgebleven worteltjes, 1 courgette of overgebleven fijngesneden boontjes, peultjes, linzen etc. En verder: peterselie, 4 laurierblaadjes en (overgebleven) groentebouillon, 1 ui en/of 1 dunne prei, 1 rode peper (als je van scherp houdt), 2 grote rode paprika's, 4 stevige tomaten, zout en peper naar behoeven en een scheutje plantaardige olie.

Kruiden naar behoefte

4 eetlepels fijngehakte koriander, een mespuntje kruidnagels en een mespuntje knoflook.

Afhankelijk van het seizoen en van overgebleven gerechten

Fijngesneden walnoten of tamme kastanjes (ook verschillende gedroogde noten zijn heerlijk).

Bereidingswijze

Maak de pompoen, winterwortel en courgette schoon, snijdt deze in stukjes en kook dit mengsel beetgaar in een groente- of kruidenbouillon. Voeg de laurierblaadjes en koriander toe en laat de bouillon intrekken. Gebruik niet teveel vocht. Neem de pan van het vuur en giet het bouillonvocht in een aparte kom. Stamp het mengsel en voeg indien nodig weer bouillon toe. Is het mengsel te vochtig voeg dan wat paneermeel toe. Ook gedroogde peterselie neemt vocht op en geeft een lekkere smaak. Bak de fijngesneden uien, rode peper, prei, tomaten en paprika in de plantaardige olie in een ruime braadpan. Roerbak ze gaar en voeg de klaargemaakte pompoenstampot toe. Doe een deksel op de pan en laat het gerecht op een laag vuur maximaal 10 minuten stoven. Pof de noten. Voeg zout en peper naar smaak toe. Verwijder de laurier en het pepertje en garneer de stampot met koriander en noten.

Houd je niet van noten of ben je daar allergisch voor, garneer dan de stampot met de uien/prei en tomaten. Ook geraspte kaas is heel smakelijk. Je kunt ook afwisselen met de kruiden. Kies de ene keer voor pittig en scherp (uien, pepers, paprika en kaas) en de andere keer voor meer zoetzuur (laurier, kruidnagels en gember). Kies je voor dit laatste dan kun je ook gekonfijte pruimen gebruiken voor de garnering.

Made in Lent

De pompoen kent vele maten
Vele smaken, een lekkernij
Maar zonder andere ingrediënten
wordt deze kost een prutstampij

De schil is hard, de kern heel zacht
De kleur, de vrucht, een gele brij
Maar met de juiste componenten
Ontstaat een dampende pot stampij

Van Warmoes tot de Lentse aarde
Pompoenen houden daar hun waarde
Gestoofd, gestampt of in gelei
Geef ons die dampende stampij

Yoga 55+

Eenvoudige yoga beoefening om
soepel en vitaal te blijven

Vanaf maandagmiddag 7 januari 2019
van 13.45u tot 14.45u

Voorzieningshart De Ster

Belt u voor meer informatie
06—20465603
of aandebronyoga@gmail.com



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 VERRASSEN 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

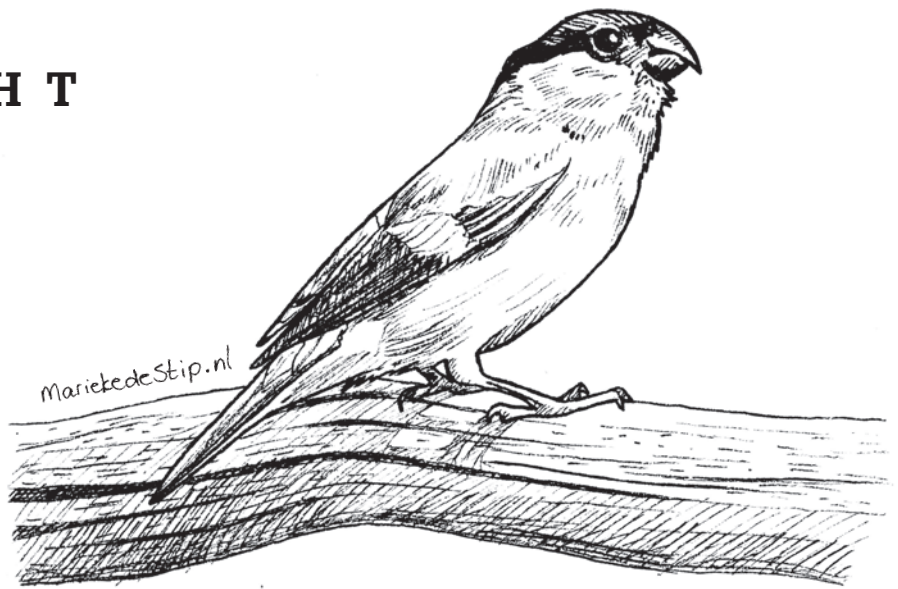
In de Betouwstraat 42
6511 GD Nijmegen
Tel.: 024-3233160

www.schoenmakerijtweehuysen.com

OPEN LUCHT

Goudvink

Eerder schreef ik al eens over planten die rond de kerstdagen populair zijn. De kleur rood hoort net zo bij de kerstdagen als de kleur groen van de sparren, beter bekend als kerstbomen. Hulst met rode besjes, kerstrozen en amaryllis zijn nog steeds bijzonder populair rond de kerst. Op kerstkaarten vinden we vaak het roodborstje, meestal afgebeeld in een besneeuwd landschap zodat het rood nog beter tot uiting komt. Aan roodborstjes is geen gebrek in onze regio. De vogels die hier gebroed hebben en hun jongen hebben grootgebracht zijn allang vertrokken naar het zuiden van Europa. Daar zijn ze in de winterperiode verzekerd van voedsel. De roodborsten die we nu zien komen hier overwinteren en komen uit Scandinavië. In vergelijking met Noord Europa is bij ons nog wel van alles te halen. Misschien gokken ze wel op de vele voedertafels in de dorpen en steden. Ze zijn geen mensen gewend en zijn in het geheel niet schuw. Opmerkelijk is dat veel insectenetende vogels, zoals mezen en heggenmussen, in de winter op zaden overstappen. Dit soort vogels hoeft de lange risicovolle reis naar het zuiden niet te maken. Zaden zijn hier altijd voldoende aanwezig in de wintermaanden. Het leuke van roodborstjes is dat ze in de winter doorzingen. Hun aarzelende fragiele liedje hoort bij de koude winterdagen. Het zijn de mannetjes die met hun zang hun winterterritorium afbakenen.



Een vogel die we veel minder op de voedertafel zien maar wel vaak in de buurt is, is de goudvink. De reden dat hij bij het grote publiek niet bekend is, is zijn schuwheid. Voor mij is het de ultieme kerstvogel. Hij wint het duidelijk van het roodborstje als het om de kleur gaat. De kleur van zijn borst kent zijn weerga niet. Het is eigenlijk rood, oranje en goud door elkaar. Het rood loopt door tot over de wangen. Daarboven is het zwart zodat het lijkt of de goudvink een petje op heeft. De nek is grijs, de vleugelpunten zwart terwijl de stuit weer wit is. Bij het wegvliegen valt de witte stuit het meeste op. In het Spiegelbos hoor ik ze regelmatig met een zacht dhjuu, dhjuu, dhjuu. Je hoort ze wel maar ziet ze niet. Toch komen ze af en toe uit de beschutting om onze voedertafel te bezoeken. Eigenlijk is de plaats op ons terras, voor het keukenraam, minder geschikt voor goudvinken.

Ze voelen zich veiliger bij meer begroeiing. We zouden de voedertafel kunnen verplaatsen naar een geschiktere plaats maar dan hebben we er vanuit het huis geen zicht meer op, dus laten we het maar zo.

Iemand die zich de laatste jaren helemaal op de goudvinken geworpen heeft is Achilles Cools uit Oud Turnhout uit België. Hij is als het ware in de huid gekropen van de goudvink en heeft kans gezien ze naar zijn tuin te lokken. Ze broeden er zelfs. Afgelopen zomer zag hij er tientallen die kwamen eten maar vooral drinken in zijn vijvertje in zijn tuin. Vanuit zijn huis kon hij ze uitstekend waarnemen. Zijn bevindingen schreef hij op in een boek met als titel 'De goudvink'. Een mooier cadeau met de kerst is bijna niet denkbaar.

TEKST: JOHANNES; ILLUSTRATIE: MVS

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl



Fysiotherapie Lent

Lentse Schoolstraat 25, 6663 CP Lent
Reguliere fysiotherapie, maar vooral gericht op
de ouder wordende mens

Fysiotherapie Thermion

Thermionpark 6, 6663 MM Lent
Reguliere fysiotherapie / manuele therapie
sportfysiotherapie / bekkenfysiotherapie

024 – 30 945 03 (voor beide locaties)
info@fysiotherapiethermion.nl

Sabirin Hussen

Sabirin Hussen zit in groep zeven van de Verwondering en heeft een droom: ze wil later schrijfster worden. Vorig jaar zag de redactie van de Lentse Lucht een artikel over haar in de Volkskrant. De redactie werd nieuwsgierig en sprak met Sabirin af voor een interview. Enthousiast vertelt Sabirin hoe zij haar toekomst ziet. Ze wil schrijfster worden en op termijn zo goed worden dat ze een Gouden Griffel krijgt. Maar ze wil meer. Ze wil mensen met haar verhalen verbinden.

Schrijf je nu al veel verhalen?

“Op dit moment lees ik meer dan dat ik schrijf, want van lezen leer ik veel. Ik zou heel graag een kinderleesclub willen oprichten, zodat ik met andere kinderen, die ook graag lezen, boeken kan bespreken.”

Je zit op de Verwondering, wordt daar ook extra aandacht gegeven aan jouw schrijfwens?

“Niet extra. We hebben wel een systeem op school waarbij creativiteit wordt gestimuleerd. Je hebt veel ruimte voor een eigen planning. Ik zie het zo: op mijn oude school voelde ik me een tam konijntje, ik volgde het systeem, maar ik was er geen eigenaar van. Op de Verwondering voel ik me een wild konijntje, dat zelf mag bepalen, rare sprongen mag maken, maar wel tot resultaten moet komen. Dat vraagt een goede planning. Daar had ik eerst wat moeite mee. Nu leer ik daar veel van.”

Ben jij tweetalig opgegroeid?

“Een beetje. Mijn ouders komen uit Somalië. Ik kan die taal wel verstaan, maar niet goed spreken. Ik ben in Nederland geboren en Nederlands is mijn eigen taal. Daar wil ik in dromen en over schrijven. Ik heb veel verhalen in mijn hoofd over de natuur, de maan en de omgeving.”

Wat kunnen we van jou verwachten?

“Ik wil lange verhalen en ook korte verhalen schrijven. Iets met magie en de nacht. Het moet spannend zijn, maar er moeten ook grappjes in staan. In lange verhalen heb ik de ruimte om meer magie op te bouwen. Bij kortere verhalen moet ik meer samenvatten, maar ze zijn wel sneller af. Op school oefenen we met denktteksten. Dan leren we kort en bondig te zijn.”

Zou jij bij de kinderredactie van de Lentse Lucht willen komen en een kinderpagina verzorgen?

“Dat lijkt me heel leuk. Ik vind het jammer dat we op school geen schoolkrant hebben voor de kinderen en ouders samen. Dan zouden de kinderen daarin ook kunnen schrijven en dan kunnen we ook de berichten voor de ouders lezen. Ik zal het Jan Willem toch eens vragen. Ik heb al een spannend verhaal in mijn hoofd over ‘Geesi en de leeuw’. Het gaat over... Wanneer moet het klaar zijn? Ik wil ook wel een gedicht voor de Lentse Lucht schrijven hoor (zie hieronder).”

TEKST: LSO; BEELD: MJ

Mijn lichtkoning

Oh lieve maan als de winter valt
Ben jij de koning van de nacht
De sterren dansen om jou heen
Half, vol, bloedrood, je bent altijd mooi
Oh lieve maan als ik de nacht inwandel
Ben ik het liefst bij jou

*Kom ook bij de kinderredactie van de Lentse Lucht
Kun je goed schrijven en vind je het leuk om te leren
hoe je voor een blad schrijft, tekent of fotografeert?
Meld je dan aan bij redactie@lentselucht.nl*

