



LENTSE

LOUW

LENTMARK 10 JAAR

OUDESTAALDE CAFÉS VAN LENT
De Zon en Waalzicht

DE VIERDAGSE VAN WELEER

MOLUKSE LENTENAREN

AAN DE LENTSE LUCHT WERKEN MEE



Alphons Backx



Karliën den Blanken



Martin Bos



Jolanda Brunnekeef



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Gerco Hiddink



Sjaan Huisman



Henry Jansen



Mirre Janssen



Marc Jeuken



Rein Koning



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Paul Reuling



Lenny Rijken



Brigitte Rutten



Léonie Schuijt-Overgoor



Irene Smolders



Hans Spaans



Marieke van Stippent



Jorg Verweij



Gabi Verzuu



Marion Zwart

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

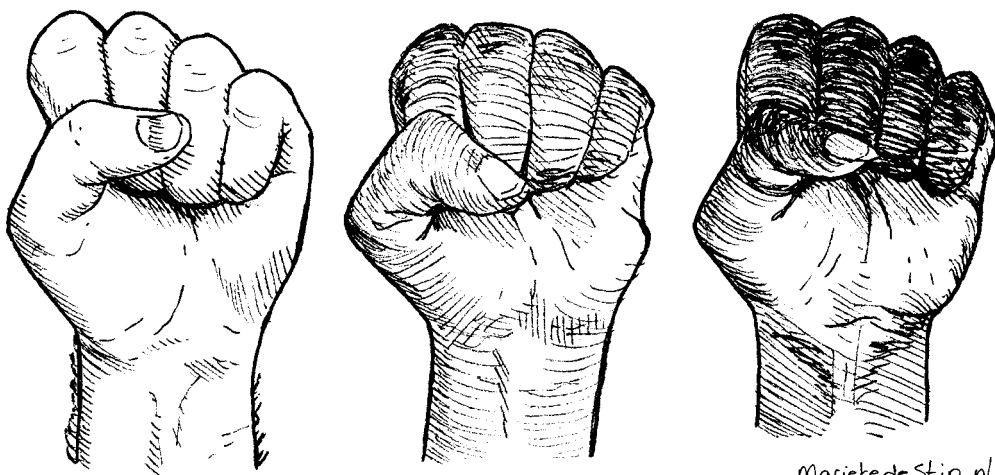


Wie ben je? Tot welke groep behoor je? Deze vragen zijn van alle tijden. Mensen definiëren zichzelf vaak door te denken in termen van 'wij en zij'. In onze tijd staat identiteitspolitiek in het centrum van de aandacht. De Black Lives Matter demonstraties, discussies over gender, MeToo-beweging, de opkomst van populistische en nationalistische bewegingen en het discours rondom de zogeheten witte privileges en het mannelijke patriarchaat zijn hier bijvoorbeeld uitingen van. Groepen staan tegenover elkaar en vechten tegen racisme, (seks)discriminatie of juist voor wat zij zien als hun cultuur, geschiedenis en verworvenheden.

Ik had er eigenlijk tot het schrijven van dit stukje niet op deze manier over nagedacht, maar in zekere zin past het item dat we voor het eerst in deze editie introduceren wel in het plaatje van het identiteitsdenken. In onze nieuwe rubriek gaan we namelijk op zoek naar veelkleurig Lent. Welke mensen van een andere afkomst wonen er in Lent en hoe staan zij in het leven?

Deze editie zoomen we in op Molukse Lentenaren. De 12-jarige Storm Kapel is 'maar' kwart Moluks, maar voelt zich sterk verbonden met zijn Molukse familie en hun geschiedenis. De 51-jarige Maurice Rugebregt begint zijn verhaal juist met te vertellen wat er niet typisch Moluks aan hem is. Hij voldoet niet aan het stereo-

MIX VAN STIJLEN



MariekedeStip.nl

type, maar ging zich toch steeds meer voor zijn roots interesseren. Hij geeft les in de ukulele, een typisch Moluks instrument, maar mixt er in zijn muziekstijlen lustig op los tussen jazz, Braziliaanse muziek en Molukse traditionals.

De kracht van identiteitsdenken kan zijn dat het mensen samenbindt tegen onrecht en de vinger legt op zere plekken. Maar het verhaal van Storm en Maurice laat wat mij betreft ook zien wat de valkuilen zijn. In tegenstelling tot wat er vaak wordt geroepen hebben mensen niet één onveranderlijke identiteit, ze hebben er vele. Je kunt je Moluks én Lentenaar én Nederlander voelen, om maar te zwijgen

van al die andere dingen die je identiteit vormen. Niemand is alleen maar een onveranderlijk stukje biologie bestaande uit ras, nationaliteit of sekse. Onze opvoeding, de ervaringen die we in ons leven opdoen, karaktereigenschappen, gezondheid, intelligentie, loopbaan, sociale klasse, levensovertuigingen, talenten, de tijd waarin we leven, de mensen die we ontmoeten en tal van toevalligheden bepalen ook wie we zijn, wat we doen en hoe we veranderen. Iedere identiteit is een mix van stijlen. Als we dat leren zien is er al een hoop gewonnen.

TEXST Martin Bos

ILLUSTRATIE Marieke van Stippent

COLOFON

Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd.

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

Opzegtermijn: 2 maanden. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij niet te plaatsen of in te korten.

Een bijdrage is verkregen uit het budget wijkactiviteiten / bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen.

Donaties: NL69 RABO 0127 9961 33. Lentse Lucht niet ontvangen? 024-3221076 / bezorging@lentselucht.nl.

Drukwerk: Van der Weerd. Oplage: 4.200 exemplaren.

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 8
sept. 2020

VAN DE KINDERREDACTIE



Ook de Kinderredactie is anders gaan communiceren vanwege de lockdown. Via Zoom en per e-mail hebben de kinderen interviews gehouden, verhalen geschreven en tekeningen gemaakt. Janne schrijft over schoolverlaters, Jesse interviewt Jeroen Otten over zijn voetbalboek en Sabirin maakt haar vervolgverhaal steeds spannender. En met de treffende illustraties van Guusje en Noa zijn de pagina's weer compleet. En nu gaan wij allen hopelijk genieten van een zorgeloze zomertijd!



Ik las laatst het boek: 'Hoe je profvoetballer wordt', een leuk voetbalboek met allerlei tips. Een van de schrijvers is Jeroen Otten uit Lent. Ik heb hem, door het coronavirus, via Zoom geïnterviewd.

Hoe kwam je op het idee om het boek te schrijven?

"Ik ben psycholoog en schrijver en had samen met sportpsycholoog Ivo Spanjersberg een boek geschreven met tips voor ouders van talenten. We wilden nog een keer zo'n boek schrijven en kozen als onderwerp voetbal, omdat we dat zelf erg leuk vinden."

In het boek geven (oud-)voetballers en voetbalsters tips uit eigen ervaring. Hoe heb je ze kunnen overhalen om mee te doen?

"Aan het boek werkten zestien jonge psychologen mee en die kenden heel wat voetballers. Als ik het alleen met Ivo had moeten doen, dan had het veel langer geduurd. Ik ken alleen wat jongens van NEC, omdat ik daar al heel lang kom. Ook anderen uit de voetbalwereld, zoals trainers, werkten mee."

Wat vond jij de beste tip uit het boek?

"Motivatie is denk ik het belangrijkste, belangrijker nog dan talent. Je moet je afvragen of je het wel leuk genoeg vindt om hard te trainen. Je moet iedere dag je best doen om beter te worden. Ik vind Cristiano Ronaldo niet de leukste voetballer, maar ik heb bewondering voor zijn harde werken. Bijna alle (oud)voetballers zeggen dat zij vroeger niet de beste waren, maar dat zij het hardste werkten. Je hebt dus altijd een kans om profvoetballer te worden."

TEST Jesse ● BEELD Janke

DE STRIJD TEGEN HET PLASTIC

deel 5

Alle dieren komen bij elkaar om de gebeurtenis met de gewonde Schildpad te bespreken.

“Neef wat is hier aan de hand?” vraagt Cheeta.

De Tijger zucht: “Het plastic wordt een heel groot probleem. Alle kamers bij de Goudvis zijn vol en onze gerespecteerde Schildpad is ook al slachtoffer.” De Kikker schrikt en zakt dramatisch in elkaar, maar als de Krokodil geërgerd gromt, staat hij bibberend van angst weer op. “We hebben een plan nodig,” zegt de Krokodil beslist. “Er moet hier grondig schoongemaakt worden.”

“Dat plan heb ik,” antwoordt de Tijger. “De taakverdeling is als volgt: Gazelle, zorg jij ervoor dat de grasvlaktes worden schoongemaakt? En Dolfijn, Krokodil en Kikker jullie moeten in het water en de moerassen extra alert zijn, want daar is het meeste plastic. Er mogen niet nog meer gewonden vallen.”

Dan wendt de Tijger zich tot de Adelaar, die er intimiderend uitzielt met zijn strenge, strakke blik. “Adelaar, zorg jij dat...“ “Dat mijn vogels alles in de gaten houden vanuit de lucht?” onderbreekt de Adelaar hem. De Tijger glimlacht, hij is onder de indruk. Zulke dieren heeft hij hard nodig.

Hierna loopt de Tijger naar de vrolijk flapperende Vlinder. “Vlinder, goede vriendin, ik wil dat jij informatie over plastic zoekt en die aan mij en Cheeta doorgeeft.”



“En wij, Cheeta, wij moeten ondertussen de communicatie tussen mens en dier gaande houden.”

“De communicatie?” vraagt Cheeta verbaasd.

“Ja, als we genoeg weten over het plastic dan gaan we Geesi zoeken en alle mensen overtuigen om geen plastic meer in de natuur te gooien,” antwoordt de Tijger.

“Hè, hè, de strijd tegen het plastic is eindelijk begonnen,” bromt de Krokodil.

Wordt vervolgd

TEKST Sabirin ● ILLUSTRATIE Noa

In het oktobernummer begint de echte strijd van de dieren tegen het verstikkende wegwerpplastic. Daarom zal de webredactie van de Lentse Lucht in september het in 2019 gepubliceerde verhaal over ‘Geesi’ én de al geplaatste afleveringen van ‘De strijd tegen het plastic’ op de website plaatsen, zodat iedereen die het verhaal volgt, zich vooraf kan inlezen en volop kan meegenieten van de avonturen in het Dierenrijk. (LSO)

DE GROTE VERANDERING

Van basisschool naar middelbare school

Je hebt uitgestippeld naar welke school je gaat, met wie en vooral hoe je gaat. Nu staat er nog op je lijstje: ‘afscheid’ en ‘spullen halen’. Hoe doen basisschoolkinderen dit met het coronavirus in het land? En wie weten dat beter dan de kinderen die dadelijk echt ‘de grote verandering’ aangaan? Ik heb daarom Bas, Hanne, Zinnia en Sabirin geïnterviewd. Ze zitten op verschillende basisscholen.

Wat was jullie leukste moment op de basisschool?

Hanne: “De eindmusical.”

Zinnia: “Het schoolkamp.”

Hoe vieren jullie dit jaar ‘Het Afscheid’?

Bas: “We gaan alleen met de eigen klas op kamp.”

Zinnia: “De Eindshow is alleen voor groep 8 (eerst hoorden ook groep 6 en 7 erbij).”

Zijn er dingen waar je naar uitkijkt op de middelbare?

Sabirin: “Nee, niet echt.”

Bas: “Mijn nieuwe klas en het van-klaslokaal-wisselen.”



Wat vind je belangrijker: vrienden of goede lessen?

Hanne: “Vrienden.”

Sabirin: “Vrienden, want vrienden maken lessen leuker.”

Ik vond het zelf leuk om de antwoorden te horen. En ik ben erg blij dat ik hen mocht interviewen. Zelf maak ik ‘de grote verandering’ pas volgend jaar mee.

TEKST Janne ● ILLUSTRATIE Guusje

LENTMARK. ONZE EIGEN EIFFELTOREN

Terwijl ik op het balkon sta, kijk ik over de huizen uit richting zuiden. Het is verrassend hoog; veel hoger dan ik me had voorgesteld toen ik aan de klim in de toren begon. Het uitzicht over de recreatieplas is prachtig op deze warme lenteavond in mei. Ik ben op bezoek bij Patries Lessmann, uitbaatster van LENTmark-Kiosk. De toren bestaat dit jaar 10 jaar en is, zoals Patries het noemt, datgene voor Lent wat de Eiffeltoren voor Parijs is.

Stokstaartjes

Mijn eerste vraag is dan ook, waarom de toren niet toegankelijk is voor publiek? Vooral voor ouders met kleine kinderen is het een prachtig uitje om de toren te beklimmen. Patries: "De constructie van de toren is nog steeds erg goed. Alles is gemaakt van gebruikte en uitstekende materialen. De trappen zijn breed en de balkons veilig. Maar het wilde helaas niet lukken om de verzekering rond te krijgen om een ieder te kunnen laten genieten van het uitzicht." De toren is in 2010 gebouwd naar een idee van twee studenten, Pepijn Sluijter en Koen Vrieling, die stage liepen bij ingenieerbureau Royal HaskoningDHV. De toren symboliseert drie stokstaartjes, die rechtovereind zitten en uitkijken over de toen nog onbebouwde velden van Lent. Inmiddels kijkt de toren uit over de huizen en de recreatieplas. De toren, gefinancierd door de gemeente Nijmegen, is tijdens de vorige crisis gebouwd door 27 werkloze jongeren die deelnamen aan een project van het UWV en ROC. Een groot deel van hen is na het project bemiddeld naar een baan of opleiding in de bouw.

Gemeentelade

Patrices: "In 2015 had de toren zomaar afgebroken kunnen worden. Ik zat toen in de wijkraad en dit kwam mij ter ore. Ik was met prepensioen, maatschappelijk erg betrokken



en wilde graag mensen samenbrengen. De toren leek mij een geschikte en uitstekende ontmoetingsplek. Echter, de kiosk die er nu in zit kwam er niet zomaar. Het bleek dat de toren op de verkeerde plek was gebouwd. Hij had aan de andere kant van het Notenlaantje moeten staan, richting het voetbalveldje.

Ik heb architect Ward Boeijen benaderd om de bouwtekening voor de kiosk te maken en met steun van het NVOB Cultuurfonds hebben we het voor elkaar gekregen om de vergunningen te verkrijgen. In 2017 kon ik starten met de kiosk. De omgevingsvergunning voor de toren moest ook opnieuw aangevraagd worden omdat hij niet op de juiste plek stond. Deze vergunning loopt in 2025 af. Hopelijk betekent dit niet het einde van de toren, want met wat tijdig onderhoud kan de toren nog lange tijd mee." De toren is ook wel bekend als Lentmark 1. Lent heeft ook een Lentmark 2 gekend. Het was een rode trap die bovenaan de dijk bij de Steltsestraat stond. De bedoeling was dat Lent tien Lentmarks zou krijgen. Jammer genoeg ligt dat idee nu waarschijnlijk ergens onderin een gemeentelade. Reden temeer om ons best te doen de huidige toren te behouden.

Ontmoetingsplaats

De LENTmark-Kiosk is van vrijdag tot en met maandag geopend van 12.00 tot 21.00 uur. Patrices: "Ik werk zo veel mogelijk met lokale en biologische producten, bijvoor-



beeld waterijsjes van Onwijs Lekker Ijs uit het Honigcomplex, sap en bakproducten van Landwinkel De Woerd, koffie en thee van Pluyn. De kiosk is voor veel mensen uit de appartementen Dalida en Campanula een vast uitje geworden. Daarnaast komen er veel jonge ouders met hun kinderen een ijsje eten maar natuurlijk kent iedereen in Lent inmiddels mijn kiosk. Ik spreek ook mensen van ver weg. Mensen uit Canada,

Dubai, Spanje en Zweden hebben hier een kopje koffie gedronken. Ik ben erg trots dat het me gelukt is een ontmoetingsplaats te creëren die mensen met elkaar verbindt. Ik zie mensen een praatje maken en tot de ontdekking komen dat ze in dezelfde straat of appartementencomplex wonen. Vaak hoor ik na zo'n gesprek dat ze met elkaar een volgende ontmoeting afspreken. Daar doe ik het allemaal voor."



TEXST Henry Jansen ◆ BEELD Lenny Rijken, Marion Zwart



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

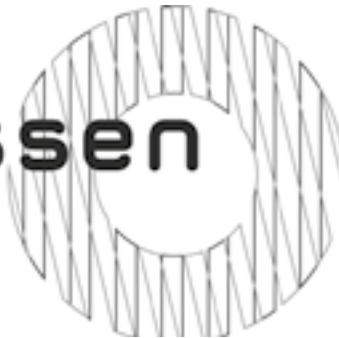
Leon Pennings
Annemieke de Grood
Stef de Grood

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

www.tandarts-villawesthof.nl

Welkom...
in de Wereld van

Thijssen



Brilmode

Markt 53/55

Contactlenzen

Bemmel

Optometrie

0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl

DE ZON EN



De twee oudste én de enige 'bruine' cafés van Lent, allebei zo'n honderd jaar oud, een meter of tien van elkaar vandaan op het Eiland. Fantastische plek. Allebei met een nieuwe uitbater: Coen in Waalzicht, Kim en Tom in De Zon. En ze kregen al in hun eerste jaar als cafébaas corona voor hun kiezen.

HOEERH

Wat was jullie eerste reactie toen jullie hoorden dat De Zon dicht moest?

Kim: "We hadden het een beetje aan zien komen, maar toen het zover was voelde het vooral heel onwezenlijk. Om half 6 hoor je dan dat om 6 uur alles dicht moet. We hadden ook geen idee hoe lang het zou gaan duren, ik dacht een paar weken of zo." Tom: "Het was al een tijdje rustiger, feestjes werden afgezegd, afspraken gingen niet door, we dachten: wat moeten we nou?" Kim: "Maar een beslissing om écht dicht te gaan neem je zelf niet gauw. En toen werd het ons uit handen genomen, ja. Heel Nederland ging op slot."

Hoe zijn jullie die maanden doorgekomen?

Kim: "We hadden in januari het café al helemaal onder handen genomen, dat was klaar. We hebben wel het terras verder uitgebreid, maar dat mag maar tot 1 september." Hoeveel mensen passen er nu op? "Tja, dat hangt ervan af of ze bij elkaar mogen zitten." Als het allemaal stelletjes zijn? Kim, na wat hoofdrekken: "Dan zo'n tachtig tot honderd man. De afgelopen tijd vond ik echt wel moeilijk. Prachtig weer, een mooi terras, we zagen de hele tijd mensen langfietsen en naar het terras kijken, maar ze mochten er niet op."

Hebben jullie het café nu anders ingericht?

Kim: "Minder tafels en per tafel minder stoelen, alle barkrukken zijn weg en we hebben een looproute." Wel gek, een café zonder barkrukken. Tom: "Maar nu zie je wel hoe mooi die oude bar is!"

Hoe was het om weer open te gaan op 1 juni?

Kim: "Heerlijk, alsof het nooit anders was geweest! En lekker druk, ik voelde mijn voeten 's avonds. Maar we werken nu anders. Je moet de hele tijd opletten wat je doet, mensen komen niet naar de bar, die blijven zitten en wij lopen zelf veel meer. Meer schoonmaken, constant handen wassen..." Tom: "We houden ons aan de afspraken, want als het weer fout gaat zitten we zelf met de brokken."

Nog plannen voor de zomer?

Tom: "Nee, we wachten voorlopig af. Je merkt dat mensen toch minder uitgaan. Veel feestjes zijn uitgesteld tot september. En het zou mooi zijn als buiten in ieder geval die anderhalve meter niet meer hoeft. We zijn wel alweer begonnen met de scooterverhuur. Dat zijn vaak groepen. Leuk alternatief voor een feestje."

Willen jullie nog iets kwijt?

Kim: "We gaan er weer voor!" Tom lacht.

WAALZICHT



Wat was je eerste reactie toen je hoorde dat Waalzicht dicht moest?

Coen: "Het ging zo snel dat het niet eens goed tot me doordrong. Alsof het een film was. Het voelde vooral raar. We moesten ineens dicht en daarna ging ik pas denken: maar wat betekent dit nou eigenlijk? Ik dacht ook dat het een week of twee zou duren, niet langer."

Hoe ben je die maanden doorgekomen?

"Ik had een heel jaar alleen maar gewerkt en had nu eindelijk tijd om na te denken over de langere termijn: wat wil ik met het café, wat wil ik verbeteren? Een pergola, het vergroenen van het terras, de inrichting binnen... Als je niet teveel over geld piekerde, had die tijd ook goede kanten. De laatste vier weken was het café trouwens al een klein beetje 'open'. Mijn zoon had hier bij de ingang een barretje neergezet en maakte daar met zijn vriendin lunchbroodjes klaar om af te halen. Was erg leuk om ze bezig te zien, ik ga er zeker mee door. En veel vaste klanten kwamen op zondag langs voor een praatje en bleven dan hangen." Hier buiten? "Tja... ook op het muurtje van De Zon, aan de overkant, daar had ik kussens op gelegd. Ik had dus een heel groot terras eigenlijk. Ik heb ook wel een berisping gekregen."

Hoe was het om weer open te gaan op 1 juni?

"Heel erg druk en superleuk, mensen hadden echt het idee dat ze 'erbij' moesten zijn, een beetje als met Oud en Nieuw, iets wat je opslaat in het collectieve geheugen. Het was ook stralend weer natuurlijk. Jammer genoeg sloeg het weer daarna om."

"Eerst maar eens overleven"

Heb je de inrichting veranderd?

"Hier binnen is er meer afstand tussen de tafels, minder barkrukken ook. De bankjes aan de voorkant stonden al goed. Het terras kan helaas niet groter, maar er gaan een paar biljarts weg, dan heb ik meer ruimte voor als er weer gefeest en gedanst kan worden. Het zangkoor dat hier altijd kwam moet nog even wachten. Waarschijnlijk mag er vanaf 1 juli wel weer worden gedanst, maar alleen met vaste partner. Dat wordt nog ingewikkeld..."

Plannen voor de zomer?

Ja, we hadden het plan om samen met De Zon wat meer te organiseren hier op het eiland, ook in het kader van de Oversteek, maar dat zie ik de komende zomer niet meer gebeuren helaas. Ik heb er wel iemand bij voor de bediening overdag, we zijn nu 's middags ook open. Verder voorlopig dus geen bijzondere dingen. Eerst maar eens overleven."



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

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



SCHOONHEID OP MAAT

- ACNE
- BINDWEEFSELMASSAGE
- BEAUTY ANGEL COLLAGEEEN
- COAGULEREN
- COUPEROSE
- FRUITZUURBEHANDELING
- MESOTHERAPIE
- MICRODERMABRASIE
- RADIO FREQUENCY THERMA-LIFT



Oudedijk 2 | 6663 KT Lent | 06 24 170 150
info@schoonheidopmaat.nl | schoonheidopmaat.nl



Kapper de Krul

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

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



Albert Heijn Bemmelen
Ruim 150 parkeerplaatsen,
gratis en overdekt

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

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



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

DE PREVENTIEPARADOX

DE HUISARTS



Nu ik dit schrijf (midden juni) liggen er in Nederland gelukkig nog maar weinig coronapatiënten in het ziekenhuis. In Lent hebben we al meer dan een maand geen nieuw geval gezien en dat stemt ons blij.

Toch zijn we nog er nog lang niet. Het virus is niet weg en dus is het zaak om te voorkomen dat het de kop weer opsteekt. Afstand houden, handen wassen, geen massabijeenkomsten; allemaal voorbeelden van preventieve maatregelen die de overheid neemt om de boel beheersbaar te houden. Onze burgemeester Bruls – tevens

voorzitter van de veiligheidsregio's – ziet dat men zich steeds moeilijker aan de regels kan houden. En gek is dat niet. Om een preventieve maatregel te laten werken is het vaak het beste als dit geldt voor een zo groot mogelijke groep. Dus óók voor de mensen die anders maar een kleine kans op ziekte gehad zouden hebben. Denk maar aan het dragen van een autogordel: de meeste mensen dragen hem volstrekt voor niets, ze krijgen toch geen ongeluk. Maar als er een ongeluk plaatsvindt kan de gordel levensreddend zijn. Wél belangrijk dat we dan altijd en overal de gordel dragen. Er is

nu eenmaal geen boek, app of website die vertelt waar en wanneer de volgende crash plaatsvindt. Dat preventie vooral werkt voor de hele groep maar dus voor het individu vaak geen voordeel geeft, noemen we de preventieparadox. En dat zorgt er ook voor dat mensen vaak moeite hebben om zich aan preventieve regels te houden.

Nu weten we van autogordels (en van groenten eten, meer bewegen, vaccinaties etc.) dat ze onder de streep werken. Van de meeste anticoronamaatregelen weten we dat helemaal niet zeker. En het is zelfs niet uitgesloten dat te strenge en drastische maatregelen averechts kunnen uitpakken. Bijvoorbeeld door niet ontvangen van andere zorg of door de effecten van economische malaise. Dat maatregelen steeds veranderen en aangepast worden is dus helemaal niet gek. Net zoals het een zekerheid is dat je in deze crisis achteraf dingen liever anders had gedaan. Helaas beseffen sommige hijgerige politici dat niet.

In wat voor maatregelen we dus nu nog zitten: besef dat u het misschien een heel klein beetje voor uzelf doet, maar vooral voor ons allemaal. Ik wens u een gezonde en fijne zomer!

TENST Floris van de Laar
ILLUSTRATIE Hans Spaans

VAN DE WEBREDACTIE

Na de roerige maanden met corona en oploeiende protesten tegen racisme hunkeren we naar wat zorgeloze ruimte voor ons sluimerende vakantiegevoel. De toiletten en de douches op de campings zijn weer geopend, de bootjes zijn in april al uit de winterstalling gehaald en liggen al enige tijd te wachten in het water. De bladredactie heeft zich daar nog even niet aan overgegeven en zich met vereende krachten gewijd aan de schone taak van het publiceren van de laatste uitgave van het blad vóór de vakantieperiode. Met het verschijnen van deze uitgave is echter ook voor hen het moment aangebroken om de focus even niet te richten op de eerstvolgende deadline, maar de tijd te nemen om te reflecteren op de voorbereiding van de vakantie.

Want hoe zat het ook alweer met de belading van je caravan? Oh ja, de heilige regels hiervoor zijn: zoveel mogelijk zware spullen in je auto, de andere spullen zoveel mogelijk in het midden van je caravan en natuurlijk voldoende kogeldruk! En dat laatste is dan 5 á 7 procent van het totale caravangewicht, mits dat is toegestaan volgens de opgave van de autofabrikant en de waarde die staat op het typeplaatje van je trekhaak. En waar moest je ook al weer aan denken bij de voorbereiding van de komende vaarvakantie? Oh ja, aanschaf van actuele waterkaarten en almanakken, opfrissen van je kennis over waterdiepten, getijdenwerking, marifoongebruik, voorrangregels op het water, enz.

Je begrijpt dat je het de komende periode even zult moeten stellen zonder de onvoorwaardelijke aandacht van de bladredactie en de maandelijkse inspiratie van je lijfblad. Als je zo af en toe hunkert naar informatie uit en nieuwtjes over ons prachtige Lent, kun je gelukkig altijd nog terecht op de website www.lentselucht.nl!

TENST Rein Koning

Al meer dan 5 jaar zetten wij ons in voor een eerlijke en schone wereld. Dat blijven we doen, maar nu met een nieuwe naam!

Een nieuw logo, dezelfde idealen.

VANNATURE
Het Duurzame Warenhuis

HET DUURZAME WARENHUIS
VAN NATURE

Burchtstraat 126, 6511 RK Nijmegen
Openingstijden: ma-vrij: 10-18 uur, za: 10-17 uur.

Natuurlijke
Zone Waarde
Diervriendelijke
Lokaal
Biologisch
Fairtrade

van Schie advocaten
www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers
mr. S.T.W. Verhaagh
mr. D.W. Beemers
mr. S. van Oers
mr. H.M. Schurink - Smit
mr. B. Klomp - de Wijk
mr. L.I. Siers

voor:

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

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

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT

DE OPSTAP

BEWEGING
COMPUTER
CREATIVITEIT
ONTWIKKELING
KENNIS, KUNST EN CULTUUR
TALLEN

www.deopstap-nijmegen.nl

Open Dag
6 sept. 2020
12.00-15.00 uur
de Ark van Oost
Openerstraat 154
Nijmegen

de oefentherapeut
CESAR-MENSENDIECK

**Oefentherapie Cesar De Lint
In Thermion**

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

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

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en Bemmelen

**Kom sporten bij
Laco sportcentrum Bemmelen!**

FITNESS

KNUFFELZWEMMEN

ZWEM-ABC

RECREATIEF

LACO
sportief genieten

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

LENTS ALLERLEI



Op reis met Paulus

In een tijd waarin veel buitenlandse vakanties zijn geannuleerd neemt protestantse gemeente de Vierplek ons deze zomer mee op een virtuele reis. Op de zondagen 12, 19 en 26 juli en 2, 9 en 16 augustus is er om 10.00 uur een speciale onlineviering. Hierin laten we ons door Paulus leiden langs plaatsen in het huidige Griekenland, Italië, Macedonië, Turkije en Israël. Deze speciale vieringen met mooie muziek, teksten en beelden, vanuit het prachtige kerkje in Ressen, zijn te zien via <https://4-plek.hekkelman.net/zondag/>. Kijk ook op www.4-plek.nl.

Ken jij nog mannen of vrouwen die van voetballen houden?

Niet alleen de kinderen van Lent houden van voetbal. Voetbalvereniging DVOL heeft ruimte voor seniorenteams. Heb je ooit gevoetbald en wil je weer beginnen? Woon je (pas) in Lent en wil je snel mensen leren kennen? Heb je een vriendengroep die wel wat buitenlucht kan gebruiken? Wij bieden mogelijkheden voor mannen en vrouwen om op vrijdagavond (7 tegen 7), zaterdag en zondag te voetballen. Wil je meer informatie? Mail dan naar tc.vvdvol@gmail.com. Een seniorenteam krijgt bij ons: 1 á 2 trainingsavonden, tenues, ballen, hesjes, hoedjes en (indien mogelijk) een scheidsrechter.



Activiteiten bij de Warmoes

- Op 3 juli ('s avonds) en 29 augustus (overdag) organiseren we een bloemenworkshop, waarvoor je de bloemen mag plukken in onze bloemenpluktuin. Leer bloemschikken en ga met een mooie vaas vol bloemen naar huis. Inclusief vaas, drankje en natuurlijk een bos bloemen. Kosten: € 25 per persoon.
- Op 5 juli en 23 augustus (14.00 – 18.00 uur, inclusief rondleiding) organiseren we met kookatelier eet!verleden een historische kookworkshop in onze tuin. We gaan samen oogsten en maken gerechtjes uit onder andere de Romeinse tijd en de middeleeuwen. Kosten: € 60 per persoon.

Kijk op www.dewarmoes.nl en www.eetverleden.nl voor meer informatie. Aanmelden kan via contact@dewarmoes.nl. Wij zijn bij mooi weer geopend op woensdag tot en met zondag van 10.00 tot 17.00 uur. Zelfplukken en -oogsten kan op woensdag, vrijdag en zaterdag van 11.00 tot 14.00 uur.

Festival De Oversteek 2020

Vanwege de onzekerheid over de regeling rondom het coronavirus hebben we besloten de organisatie van de aankomende festivaaleditie, op 5 en 6 september, te staken. We onderzoeken de mogelijkheid om in het najaar alsnog een festivaaleditie te organiseren. TO BE CONTINUED! Ons festivalterrein, de groene, ruige polders van Nijmegen-Noord, is niet alleen in september mooi om te verkennen. Dat is het ook in het najaar en wat ons betreft het hele jaar! We hopen jullie snel uit te kunnen nodigen om alsnog te genieten van bijzondere kunsten aan de oevers van de Waal. Op www.festivaldeoversteek.nl houden we jullie op de hoogte van onze plannen!

Sporten en bewegen

Vele sportaanbieders uit Nijmegen-Noord en omgeving hebben met de nodige creativiteit en enthousiasme hun aanbod opnieuw vormgegeven. Zij participeren o.a. op Sportpark Nieuw Balveren en Sportpark Vossenspel, maar ook op verschillende sport- en ontmoetingsplekken binnen de openbare ruimte. Te denken valt hierbij o.a. aan de Annabellstraat, de Aquilastraat, de Beatlesstraat en het Notenlaantje. Dit alles vraagt om behoorlijk wat aanpassingsvermogen, zowel van de sportaanbieders als van de wijkbewoners. We merken veel enthousiasme maar we kunnen ons voorstellen dat u ook vragen heeft of zich zorgen maakt. Bij vragen of opmerkingen over het sport-/beweegaanbod kunt u contact opnemen met de buurtsportcoaches van Lent, via Linda Mekkelholt: l.mekkelholt@nijmegen.nl. Bij klachten of meldingen kunt u bellen met 14 024 of e-mailen naar gemeente@nijmegen.nl.

Pleisterplaatsviering Ressen

Zondag 5 juli bent u weer van harte welkom bij de Pleisterplaatsviering in Ressen. Hierin staat het thema Afstand & nabijheid centraal. De viering vindt plaats in het kerkje in Ressen, begint om 19.30 uur en duurt ongeveer drie kwartier. In verband met de coronarichtlijnen is het van belang u op te geven (er is slechts plek voor 15 mensen). Dit kan door te e-mailen naar winny@4-plek.nl. Graag tot dan!



- 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



Mensen
helpen?



Zorg of hulp
nodig?



Mensen
ontmoeten?



Een idee voor
de buurt?



Vragen
over regels en
papieren?

STIP NOORD
Thermion Lent

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



WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD

@StipNijmegenNoord

INTUÏTIEF TRAJECT SCHOOL VOOR INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

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

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

JEUGDTANDARTS WAALSPRONG



COME
AND FLY
WITH
US!

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

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

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

Zoekt u een dierenarts ?



- Professioneel en up to date
- Met aandacht voor mens en dier
- Eerlijk en informatief

U bent bij ons van harte welkom !

Laaauwikstraat 20 Lent

T. 024 – 3606422

www.dierenklinieklent.nl



Vakantie in eigen land

Dit jaar is anders dan anders. Géén verre reizen, maar dichtbij in eigen land, of in aangepaste vorm net over de grens. Toch hoor je en zie je dat mensen een enorme veerkracht hebben. Plotseling zijn kleine, mooie en waardevolle dingetjes in het leven weer belangrijk. Je hoort de vogels vaker en de kikkers rond de plas. Lekker op de fiets, even uitwaaien in de omgeving van Lent. Of een wandeling in de buurt. De terrassen van Lent zijn weer open en het biertje, wijntje of frisse smaakt lekkerder dan ooit! De ondernemers hebben er weer zin in en wij hopen dat zij zich snel zullen herpakken. De saamhorigheid is groter geworden, dat is het positieve in deze Corona tijd. Er zijn mooie initiatieven ontstaan om ook even om te kijken naar de zwakkeren onder ons.

Wijkraad Lent in Corona tijd

Afgelopen maanden waren ook voor ons wat lastiger. Vergaderen bij De Ster was niet mogelijk. Veel zaken verliepen via de website en e-mail. Ook wij moesten roeien met de riemen die wij hadden. Toch hebben wij de afgelopen periode, samen met een aantal betrokken wijkgenoten, diverse maatschappelijke issues aangepakt. Wij zijn (in woord en schrift) bezig de verkeerssituatie bij de Prins Mauritsingel te verbeteren, proberen het RijnWaalpad als snelfietspad te behouden, zijn met verschillende groenprojecten gestart, komen op voor de sportvoorzieningen in Lent, zoeken oplossingen voor kleine ergernissen in de wijk, hebben al tientallen welkomstpakketten uitgedeeld aan nieuwe inwoners en we onderhouden het contact met inwoners, gemeente en diverse instanties. Wij danken iedereen, die ons de laatste maanden met raad en daad heeft bijgestaan, héél hartelijk!

Wijkraad Lent met vakantie?

In juli en augustus zijn er (vooralsnog) géén wijkraadvergaderingen; de eerstvolgende vergadering is op 17 september 2020. Achter de schermen werken wij wel door aan een aantal zaken. Mochten er nog bijeenkomsten in de zomer zijn, dan houden wij u hiervan via onze website <https://lentselucht.nl/pagina/wijkraad-lent> op de hoogte. Verder zijn wij op zoek naar vrijwilligers die ons bestuur komen versterken. Interesse? Stuur ons een e-mail: info@wrlent.nl.

Wij wensen iedereen een hele fijne, ontspannen en gezellige vakantie!

Brigitte Rutten **VOORZITTER WIJKRAAD LENT**

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com



DE VIERDAGSE IN VERVULGEN TIJDEN

Wat vinden we het jammer dat de Vierdaagse dit jaar niet door kan gaan. Om toch een beetje het Vierdaagsegevoel te krijgen kunt u hier genieten van de Vierdaagse van weleer. De foto's hebben we ontvangen van enkele van onze lezers.







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.

- Hartjessprekuren
- Nieuwste echo apparatuur
- Avondspreekuren
- Echocentrum in eigen pand
- 5 dagen per week spreekuren in Lent en Elst
- Voorlichtingsavonden op de praktijk



www.studiohartebeest.com

**STUDIO
HARTEBEEST**



GRAFISCH-ILLUSTRATIEF ONTWERP IN DE RUIMTE



PERSIA ATELIER

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

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

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

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



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

H **INSTALLATIETECHNIEK**
HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL



Beeld: Theo Looschelder





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



"Uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



A portrait of Linda Louwissen, a woman with curly brown hair, smiling and wearing a blue patterned sweater. The background is a blurred outdoor scene with greenery and a distant city skyline.

LINDA LOUWISSEN

Je komt ze overal tegen. De één komt vleermuizen tellen of legt paddenpoelen aan. De ander treedt op bij een theaterfestival of doet mee aan een wielervedstrijd. Deze keer betrapten we Linda Louwissen (45). Ze verkocht haar huis in Deventer om dichterbij haar geliefde te gaan wonen. Ze vond een huis in Nijmegen maar bivakkeerde tijdelijk in Lent.

“Het is duidelijk dat als je het eco-systeem waarin je leeft om zeep helpt, je jezelf ook om zeep helpt”

NOMADEN IN LENT

Wat is je achtergrond?

“Ik ben geboren in Enschede en haalde daar mijn Vwo-diploma. Daarna ging ik levensmiddelentechnologie studeren in Bolsward. Ik wist niet goed wat ik wilde maar een voorlichtingsdag trok me over de streep. Ik had nog nooit van de opleiding gehoord maar ik werd geraakt door de praktijk zoals het maken van yoghurt en het brouwen van bier. Na de opleiding heb ik lang in de levensmiddelenindustrie gewerkt. Veel producten, zoals bijvoorbeeld vleeswaren, waren afkomstig uit de bio-industrie en die ging me steeds meer tegen staan. Daarna heb ik nog twee banen gehad in de food-sector, onder andere bij Deli XL. Dit bedrijf maakt warme maaltijden voor zorginstellingen. Ik voelde me er niet op mijn plek en binnen een jaar was ik weg.”

Werkplezier

“Acht jaar geleden ben ik voor mezelf begonnen met als belangrijkste reden het creëren van meer werkplezier. Als ZZP'er ging ik voor bedrijven werken aan lean-projecten. Lean betekent het continu verbeteren van processen. Samen met medewerkers loste ik

problemen op en dit heb ik jaren met veel plezier gedaan. Toch begon het te schuren omdat ik regelmatig werkte voor bedrijven die producten maakten waar ik niet meer achter kon staan. Omdat ik een positieve bijdrage wilde leveren aan het behoud van de aarde in plaats van er roofofbouw op te plegen, besloot ik het roer om te gooien. Ik vroeg me daarbij af hoe ik mijn passie voor de natuur kon verbinden aan mijn werk. Een aantal maanden heb ik toen uitgetrokken om me in te lezen in deze materie. Ik volgde on-line-cursussen uit de VS en bestudeerde het fenomeen biomimicry. Dit is een vakgebied waarin we leren van succesvolle strategieën uit de natuur. De natuur is extreem intelligent. Er bestaat bijvoorbeeld geen afval in de natuur, alles wordt weer hergebruikt en verwerkt. De leerpunten uit de biomimicry heb ik geïntegreerd in mijn werk en zo kwam ik uit bij de circulaire economie. Deze vorm van economie gaat niet alleen maar uit van financiële waarden maar houdt ook rekening met ecologische en sociale aspecten. Concreet begeleid ik nu bedrijven bij het ontwerp en de productie van artikelen die geen afval of voor de mens schadelijke stoffen opleveren. Momenteel ben ik betrokken bij woningcorporaties en

ondernemers uit de bouw die zich inzetten voor duurzame renovatie van woningen. Vragen die zich voordoen zijn: hoe kunnen we daken op een duurzame manier vervangen, op welke manier kunnen versleten kozijnen opgeknapt en hergebruikt worden en hoe kan gebruikt isolatiemateriaal opnieuw benut worden? Hier kan ik heel blij van worden en draag zo mijn steentje bij aan het duurzaam maken van de industrie.”

Werk je alleen of in een groep?

“Ik ben aangesloten bij een projectgroep van 24 collega's die werkt onder de naam Circo. Uitgangspunt van onze werkwijze is een boek van de Technische Universiteit Delft met als titel 'Products that last'. Het boek gaat over het circulair ontwerpen van producten en het bijbehorende circulaire verdienmodel. De kennis die Circo heeft wordt gedeeld met ondernemers, voornamelijk uit het midden- en kleinbedrijf, maar ook grotere ondernemingen doen mee. Al deze activiteiten doen we in opdracht van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. De concrete uitdaging waar we voor staan is 4000 maakbedrijven begeleiden naar circulair ondernemen.”

Lees verder op pagina 23



mansan
natural health & beauty

- * Kinderwens?
- * Zwanger+Ongemakken?
- * Menstruatie klachten?
- * Menopause+Ongemakken?
- * ME/CVS, Burn-Out?
- * Fibromialgie?
- * Rug/Nek/Schouder klachten?
- * Migraine/Hoofdpijn?
- * Afvallen?
- * Hooikoorts?

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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



UNIEK LLTV
Zomerabonnement
1 Juli t/m 10 Sept 2020

Onbeperkt tennissen voor slechts 40,- pp



Info@LLTV.nl

FIETSENWINKEL - FIETSENMAKER VAKMANSCHAP SINDS 1985



ST. ANNA STRAAT 42 NIJMEGEN WWW.WHEELSTWEEWIELERS.NL

450 m2 nieuwe & gebruikte fietsen: SENSa, BSP, TARGET, WELLINGTON




- Ruim 12,5 jaar specialist in **medische echo's** tijdens de zwangerschap, waaronder de 20 weken echo
- Persoonlijke benadering in een prettige sfeer
- Ruim de tijd om alles goed uit te leggen
- Vergoed door alle zorgverzekeraars

Locatie **Lent**: Thermionpark 11, 1e verdieping, route 5
Verwijsformulier via verloskundige of gynaecoloog

www.esperance-arnhem.nl

Te koop

Nijmegen
Terralaan 97



Deze ruime tussenwoning in Nijmegen Noord is bij ons in de verkoop.
Kijk voor meer informatie op onze website.
www.buiten.nu

VBO  **MAKELAAR**

ABuiten
Alleen aan u denken

De natuur als inspiratiebron

“Bij het adviseren aan bedrijven kijken we naar de hele keten van producten. Hierbij moet je denken aan de herkomst van grondstoffen, productie van halffabricaten en eindproducten, verkoop, gebruikersmoment en afdanken. Iedere schakel van deze keten bekijken we kritisch en sturen we bij zodat uiteindelijk de kringloop van de gehele keten gesloten wordt, net als in de natuur. Dus bij iedere schakel in de keten denken we na over hergebruik van materialen. Pas als dat lukt spreken we van een duurzaam ontwerp. Het proces verschilt dan niet meer van een natuurlijk proces waarbij eveneens alle afval weer verwerkt wordt. De overheid is er inmiddels ook van door- drongen dat we op de huidige manier van produceren op termijn vastlopen. In 2050 zou onze economie circulair moeten zijn, zo is het streven. Gevolg van het huidige beleid is dat de aarde uitgeput raakt en de biodiversiteit schrik- barend terug loopt. Iedereen merkt dat. Toen ik jong was, en dat is nog maar 35 jaar geleden, hoorde je overal in het buitengebied vogels flui- ten. Je hoort ze nu bijna niet meer. Voor mijn gevoel moeten we de uitstoot van CO2 veel zwaarder belasten zodat we wel gedwongen worden maatregelen te treffen. Op één of andere manier is de mens losgeraakt van de natuur terwijl we zelf notabene natuur zijn! Dat moet zo'n 100 jaar geleden begonnen zijn. Het besef is verdwenen dat als je slecht bent voor de natuur je ook slecht zorgt voor jezelf. Het is duidelijk dat als je het ecosys- teem waar je in leeft om zeep helpt, je jezelf ook om zeep helpt. Ik ben een positief mens en wil niet negatief overkomen maar voel wel sterk het besef iets te moeten doen.

Mijn werk bestaat er uit dat ik tips geef aan bedrijven hoe ze het ontwerp van hun pro- ducten duurzamer kunnen maken. Hierbij is de natuur mijn inspiratiebron: niets mag verloren gaan. Ik kom er graag mijn bed voor uit, ik verdien er mijn geld mee en ik heb er vooral plezier in. Ik ontmoet via mijn werk mooie mensen die ook snappen dat het zo niet langer kan. Op veel vragen zijn nog geen antwoorden maar het spannende van mijn werk is die antwoorden te vinden. Ze moeten wel gevonden worden want als we zo doorgaan raken de materialen op. Denk bijvoorbeeld aan materialen die in zonnepa-

opstarten en doorlopen. Deze ontwikkeling past precies bij de natuur: wat zich aanpast overleeft. Consequentie is wel dat ik de hele dag voor het beeldscherm zit. Ik krijg daar deels energie van maar ik vind dit tegelijkertijd inhumain, ik mis de sociale contacten heel erg. Van harte hoop ik dat deze manier van werken niet al te lang zal gaan duren.”

Waar sta je over tien jaar?

“Mijn antwoord op die vraag is spiritueel want ik voorvoel dat ik nog iets anders te doen heb in dit leven. Het is nog niet concreet maar het hangt wel in de lucht. Ik kom steeds meer in mijn kracht en vertrouw er op dat er moge- lijkheden op mijn pad komen. Het kan zomaar zijn dat ik een moestuincomplex of een bedrijf ga runnen. Wat ik ga doen moet in ieder geval bijdragen aan een holistische maatschappij. Ik probeer open te staan voor mensen die op mijn pad komen, al ben ik ontzettend gelukkig in het hier en nu. Van huis uit ben ik een ondernemend type en ik ben er van overtuigd dat ik nog dingen ga doen waarvan ik zeg: dat is echt Linda. Ik laat me verrassen door het leven, het kan zoveel kanten op. Sowieso ga ik een bijdrage leveren aan ecologische of sociale innovatie. Ik vind het spannend om nu nog niet te weten wat ik over tien jaar doe. Op een bepaalde manier ben ik avontuurlijk en daarnaast idealist. In ieder geval is duidelijk dat ik de wereld mooier wil maken!”

Meer weten? Zie www.circonl.nl

TEXST Joop Koopman ● BEELD Jorg Verweij

“Omdat ik een positieve bijdrage wilde leveren aan het behoud van de aarde in plaats van er roofbouw op te plegen, besloot ik het roer om te gooien”

nelen verwerkt worden, het einde daarvan is nu al in zicht. De meeste mensen hebben niet door wat er in de naaste toekomst op ons af komt. De machtsverhoudingen in de wereld zullen gaan verschuiven en dat gaat ongetwijfeld leiden tot grote conflicten.”

Had je last van de corona-crisis?

“Toen de crisis begon viel mijn werk hele- maal stil en maakte ik me ongerust. We hebben er snel op geanticipeerd en ik heb met een aantal mensen digitaal leermateri- aal ontwikkeld. Toen dat af was kregen we het heel druk. Alle projecten konden weer

duqaat
moderne boekhouders



024 234 01 02

info@duqaat.nl

www.duqaat.nl

Uw woning verkopen?

Kies voor zekerheid en expertise van
Strijbosch Thunnissen Makelaars

024 365 10 10 | stmakelaars.nl

Al ruim 85 jaar uw specialist op het gebied van

- ✓ Verkoop
- ✓ Aankoop
- ✓ Taxaties
- ✓ Hypotheken
- ✓ Verzekeringen



Strijbosch Thunnissen
DYNAMIE Makelaars



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



Tuinontwerp, realisatiebegeleiding en onderhoud

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



15.000 m²
woonplezier
onder
één dak



OPENINGSTIJDEN:

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

Zansen

EST. 1966
totaal wonen



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

jansentotaalwonen.nl

VAKANTIE IN EIGEN STRAAT

ZORG EN WELZIJN



Langzaam worden verschillende versoepelingen doorgevoerd. Zo kunnen we alweer buiten sporten, gaan de kinderen weer naar school en zijn de terrassen weer geopend. Nog een maandje en dan is het zomervakantie...

Een aantal landen om ons heen is ook weer geopend, dus mogelijk kies je voor een week of wat in Frankrijk. Veel mensen lijken dit jaar echter de voorkeur te geven aan vakantie in eigen land. Er is een run ontstaan op de vakantiehuisjes en campingplaatsen in Nederland. Als dit geen optie voor jou is, om welke reden dan ook, hoe ga je dan de zomervakantie doorbrengen? Vakantie in eigen straat of stad: een nieuwe ervaring. Hoe gaan we die tijd doorkomen, zonder Vierdaagsefeesten en grote evenementen?

Als de mussen van het dak vallen dan bieden de Lentse Plas en de nevengeul natuurlijk een verkoelende uitkomst. Speeltuinen zoals De Leemkuil en Brakkefort zijn ook weer geopend en een aantal bouwkampen gaat door. Stichting Leergeld biedt de mogelijkheid voor een tegemoetkoming in de kosten hiervan, als u een laag inkomen heeft. Meer informatie vindt u op: www.leergeldnijmegen.nl/hulp-voor-uw-kind/zomeractiviteiten.

Andere mogelijkheden zijn bijvoorbeeld de St. Stevenstoren beklimmen, één van de vele musea bezoeken, de Virtuele Vierdaagse wandelen, een rondje fietsen door een wijk die je minder goed kent, bootjes kijken aan de Waal of wandelen in één van de vele mooie bossen rondom Nijmegen. Als je toch thuisblijft dan is een buurtborrel misschien wel een idee; samen komen met de mensen uit de straat of de coronahulp-app en elkaar live leren kennen. Of een vossenjacht organiseren in Park Lingezegen. Advies of ondersteuning nodig bij het opzetten van zulke activiteiten? Neem gerust contact met me op via paul.reuling@bindkracht10.nl of 06 5332 9025.

In de zomervakantie zal Bindkracht10 ook een aantal activiteiten organiseren in de wijken, houd hiervoor onze website www.bindkracht10.nl in de gaten.

Paul Reuling OPBOUWWERKER NIJMEGEN-NOORD, BINDKRACHT10

LENTSE WOLKJES

Leren zelf je kleding te naaien? Naailes op alle niveaus bij Naaiatelier Krul in Lent. Maken wat je zelf wilt, 1 op 1 les, 1,5m afstand, bij juf Ineke. Kijk voor alle info op www.naaiatelierkrul.nl.

Mama in jouw Kracht. Kom lekker sporten als de kids naar school zijn, op bed liggen of neem ze mee in de buggy/draagzak! ZwangerFit / MamaFit / VrouwFit / Ouder-Kind Fit & Yoga. App of bel Ushi: 06 5372 3616 of kijk op www.mamainjouwkracht.nl.

Spirituele Lifecoach Suzan Wattimena. Deze periode vraagt veel van je. Zit je niet lekker in je vel, ben je gestrest? Bel mij. Ik ben er voor je. Eerste gesprek zal 3 kwartier duren en is gratis. Zorg goed voor jezelf! 06 2928 8094

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

Druk en tóch lekker, gezond en verantwoord eten? Anneke kookt! Elke week kun je op woongemeenschap Eikpunt een vegan & bio maaltijd afhalen. Kosten tussen € 7 en 9,50. Kind 50%. Voor actuele data: www.lovinglywholesome.nl/afhaalmaaltijden of meld je aan voor de nieuwsbrief.

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. massage therapie in Lent. Vergoeding mogelijk. Sijtje Princen, 06-48856967, www.zachtekracht.nu

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.

Ruim 15 jaar kun je bij **Intuïtief Traject** terecht voor praktisch leren gebruiken van je intuïtie, bewustwording en ontwikkelen van jezelf. Loop binnen voor info over onze cursussen. Neem een proefles en ontvang een gratis reading/healing. Aanmelden en meer info: www.intuïtieftraject.nl.

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden?

Een particuliere mededeling of oproep kost € 4,00 en een zakelijke € 12,50. Voor sluitingsdatum (zie colofon) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl.



APPELS, PEREN EN KRUIDNAGELS

GESPREKKEN MET MOLUKSE LENTENAREN

MULTICULTI

In Lent wonen mensen met allerlei verschillende etnische en culturele achtergronden. In dit nummer zoomen we in op Molukse Lentenaren. Inmiddels wonen er al 70 jaar Molukkers in Nederland, ook in Lent. In deze

Lentse Lucht leest u interviews met de 12-jarige Storm Kapel en de 50-jarige Maurice Rugebregt. In de volgende editie, na de zomerstop, volgen interviews met Daan en Anneke Patty en Kyra Retuadan-Sopacua.

Storm Kapel

Dat de 12-jarige Storm Kapel 'maar' voor een kwart Moluks is, doet niets af aan zijn interesse voor dat deel van zijn identiteit. Op zijn

slaapkamer heeft Storm de landkaart van de Molukken hangen. Voor school is hij bezig met een werkstuk waarvoor hij zich verdiept in de familiegeschiedenis van zijn vaders kant.

Molukkers herkennen elkaar als één volk

Storms vader Dick is half Moluks, met een Molukse vader die op 9-jarige leeftijd vanuit Ambon naar Nederland kwam. Diens vader, Storms overgrootvader, had een belangrijke functie in het KNIL, het Koninklijk Nederlands Indisch Leger. "Hij was sergeant majoor, is gewond geraakt in de oorlog en heeft ook gevangen gezeten. Hij kreeg zelfs een erepenning," weet Storm. "Hij was ook

deel van de zogenoemde Aponno delegatie, dat waren Molukse mensen die in overleg met de Nederlandse overheid besloten de Molukkers naar Nederland te halen. Ze dachten toen dat dat tijdelijk zou zijn, maar we weten nu dat het zo niet uitpakte."

"Als soldaat had mijn overgrootvader gevochten voor Nederland, maar na de oorlog mochten hij en anderen van Indonesië niet terug naar de Molukken. Daarom werden ze in Nederland opgevangen. Dat zou tijdelijk zijn, maar uiteindelijk konden ze nooit meer terug. In Nederland kwam mijn familie terecht in een kamp in Plasmolen. Mijn overgrootvader was daar kampoudste. Eigenlijk mochten ze niet eens zelf koken in het kamp, maar mijn overgrootvader zorgde ervoor dat dat veranderde," vertelt Storm zichtbaar trots.¹

"Op 25 april hangen we de Molukse vlag uit. Op die datum werd in 1951 namelijk de Molukse onafhankelijke staat RMS uitgeroepen. Maar dat werd niet erkend door Indonesië. Mensen op de Molukken worden gemarteld of in de gevangenis gegooid als ze op 25 april de vlag uithangen. Daarom doen wij het hier juist wél!" Storm weet precies waar de letter RMS voor staan: "Republik Maluku Selatan."

"We kennen heel veel Molukse mensen. Als we die tegenkomen op straat, hier of in de stad, dan groeten we elkaar altijd. We komen ook nog vaak in de Molukse wijk in Hatert, waar familie woont, en dan spelen we met heel veel 'neefjes en nichtjes'. Dat zijn niet allemaal echte neefjes en nichtjes, maar zo noemen wij dat. Vader Dick beaamt dit: "De Molukken kennen ongelofelijk veel eilanden. Van welk eiland je komt en van welk specifiek dorp heeft betekenis, maar tegelijkertijd herkennen Molukkers elkaar als één volk."

Storm kan niet wachten om zelf naar de Molukken te gaan. "We zouden deze zomer gaan. Maar dat kan nu niet door corona. We praten wel met familie via Facetime, maar ik hoop dat we zo snel mogelijk toch kunnen gaan!"

Maurice Rugebregt

De 51-jarige Maurice Rugebregt, leraar ukulele in De Ster, begint zijn verhaal met te vertellen wat er niet typisch Moluks aan hem is. “Ik ben opgegroeid in Delft, buiten een ‘Molukse wijk’, gewoon ‘in ‘t wild’ dus. Daarbij was ik enig kind, en ook dat was niet heel gebruikelijk bij Molukkers. En mijn achternaam associeer je ook niet direct met de Molukken. De familie Rugebregt kwam oorspronkelijk van het eiland Haruku. Veel Molukkers hebben Nederlandse of Portugese namen, vanuit de koloniale tijd. Verder sprak ik als kind geen Maleis, omdat mijn ouders er voor kozen mij alleen Nederlandstalig op te voeden. Nu spreek ik overigens wel Maleis.”

“Mijn familie is in 1951 met het eerste schip, de Kota Inten, naar Nederland gekomen. Ik heb ook nog de originele scheepskist van mijn oudtante uit die tijd.” Hij wijst op een groen geverfde houten kist met daarop in grote witte verfletters *Zuster Pauline Gerrits*. Mijn ouders hebben nog in Schattenberg gewoond, voormalig concentratiekamp Westerbork. Tijdens mijn eerste reis naar de Molukken in 1996, heb ik op Saparua een *parang* laten maken, een soort kapmes, dat symbool staat voor onze vrijheid. Maar al met al ben ik meer geïnteresseerd in de culturele kant van mijn afkomst, zoals de muziek, dan in de politieke kant.”

Pas op latere leeftijd ging Maurice zich verdiepen in zijn Molukse roots. “Voor mijn afstuderen aan het conservatorium in Rotterdam speelde ik naast jazz en Braziliaanse muziek ook een Molukse traditionaal. Mijn idee om die 3 stijlen te mixen werd opgemerkt door de Wereldomroep en gaandeweg werd het zo’n beetje mijn handelsmerk,” vertelt Maurice.

“De ukulele, waar ik les in geef, is een typisch Moluks instrument, ook al is het door de Portugezen naar Hawaii gebracht. Eén van mijn dochters speelt het ook, en zingt erbij. We treden regelmatig samen op en geven ukulele workshops in diverse



Molukse wijken. Ook in Lent hebben we op verschillende plekken opgetreden. Muziek maken wordt Molukkers sowieso met de

Er is altijd wel iemand met een gitaar of ukulele

paplepel ingegoten. Er is altijd iemand met een gitaar of een ukulele,” lacht Maurice. “In de Molukse band Massada zat een neef van mijn vader,” vertelt hij. “Hij speelt *Sajang E* vlotjes weg op de ukulele. Het bekende lied stond in 1980 wekenlang hoog in de hitlijsten en gaat over de Molukse kwestie. Het betekent ooit zul je terugkeren.”

Maurice is inmiddels zelf ook een bekende Molukker. “Ik heb meerdere keren opgetreden op de Molukken zelf, dat was heel bijzonder. In 2003 kwam mijn eerste CD uit, en op het openingsnummer hoor je de zingende stem van mijn inmiddels overleden oma.² Daarna zijn er nog twee CD’s verschenen en er zijn plannen voor een vierde CD onder mijn naam.”

Voor meer foto’s en genoemde filmpjes zie website Lentse Lucht.

Met dank aan: Maurice Rugebregt (www.mauricerugebregt.com), Dick en Storm Kapel

TEXST Jolanda Brunneke
BEELD Jorg Verweij

1. Filmpje familie Kapel: zie website Lentse Lucht
2. Voor geluidsfragment zie website Lentse Lucht

Relatietherapie in Nijmegen

Relatietherapie en individuele therapie
met o.a. ACT en mindfulness

Bel, app of mail voor een afspraak

www.maakpositiefverschil.nl

fenno@maakpositiefverschil.nl

06 - 336 761 65

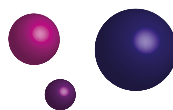


Drukwerkspecialist
in klein en groot
formaat



Koopmansweg 2, 6515 AL Nijmegen (Oosterhout)
t [024] 34 54 124 info@drukwerkfabriek.nl
www.drukwerkfabriek.nl

Mieke Stapelkamp



Het Buske 79, 6663 KP Lent
06 21 64 86 21

De combinatie van Oost en West

Praktijk voor Fysiotherapie,
Oedeemtherapie, Acupressuur
Bowen, Fascie Technieken,
Triggerpoint Reset, VIP en
Traject voor Chronische Pijn
www.miekestapelkamp.nl



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.

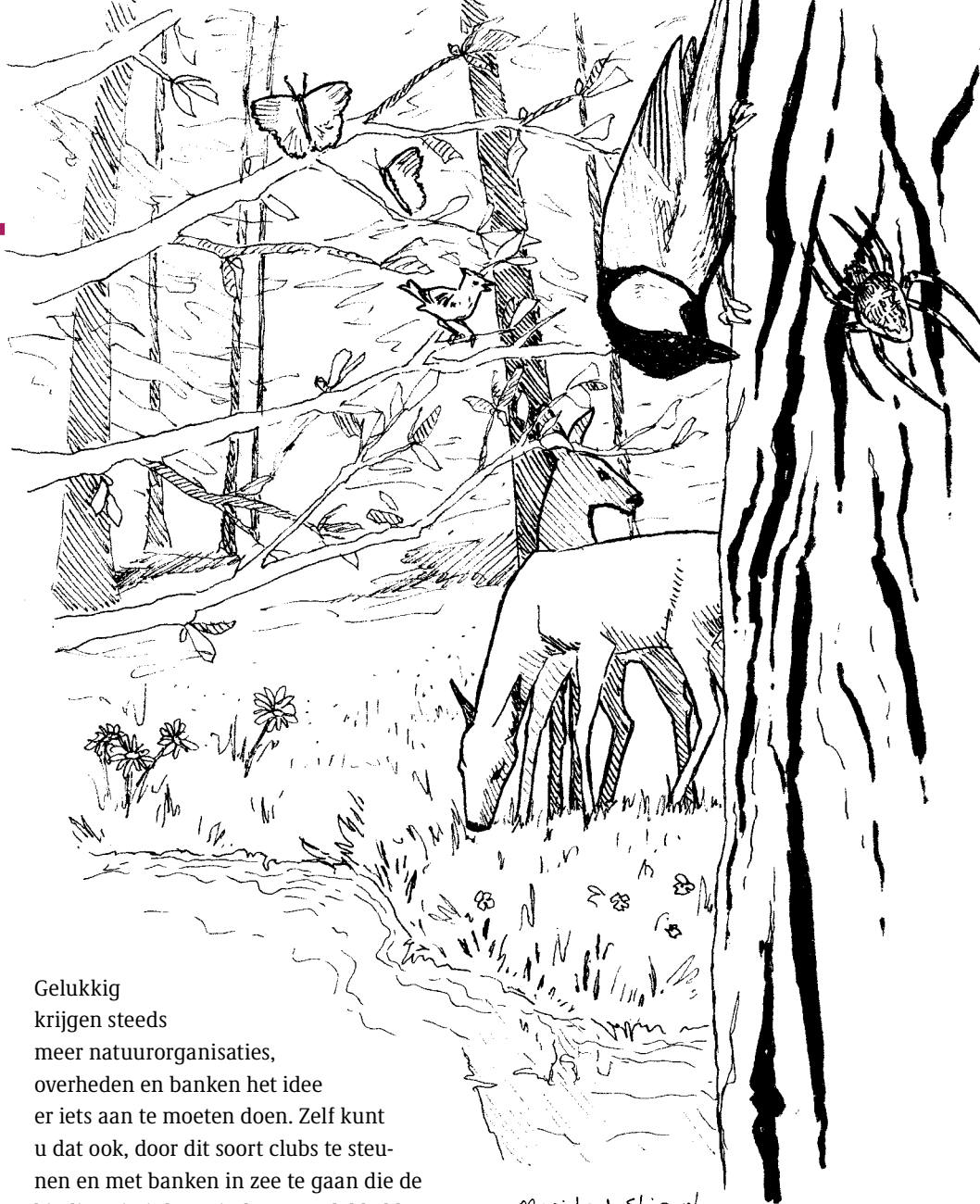


Pontanusstraat 1 | 6524 HA Nijmegen | 024 - 322 36 26 | info@vananken.nl | www.vananken.nl

BIODIVERSITEIT

OPEN LUCHT

De biodiversiteit neemt de laatste tijd schrikbarend af. Het begint ook door te dringen tot ons dagelijks leven. Afgelopen herfst waren er bijvoorbeeld nog nauwelijks kruisspinnen te zien. Dit moet een direct gevolg zijn van de sterke afname van vliegende insecten, het stapelvoedsel van kruisspinnen. Sinds 1990 nam het aantal vliegende insecten met 70% af. Naast de spinnen hebben de insectenetende vogels er ook van te lijden. Allerlei oorzaken hebben het verlies van biodiversiteit in de hand gewerkt. De meest bekende zijn: opschaling van de landbouw, gebruik van pesticiden, depositie van stikstof en het landschap en tuinen te netjes willen maken. Biodiversiteitsverlies heeft ontegenzeggelijk ook een negatief effect op de mens. Op het eerste gezicht lijkt het of het uitsterven van vogels of insecten ons niet veel raakt. Bedenk dan dat alle levensvormen, die tijdens het lange evolutieproces ontstaan zijn, iets met elkaar te maken hebben. Ze vormen een gigantisch web waar we nog maar heel weinig van weten. Gevoelsmatig zijn we erg gesteld op biodiversiteit. We gaan nu eenmaal liever op vakantie naar een bosrijk, parkachtig landschap dan naar de Flevopolder. Het is bekend dat hoge natuurwaarden een positief effect hebben op de WOZ-waarde van huizen. En als je rondfietst wil je graag genieten van bloemrijke bermen, van de zingende veldleeuwerik of van grazende reeën tegen de bosrand.



Gelukkig krijgen steeds meer natuurorganisaties, overheden en banken het idee er iets aan te moeten doen. Zelf kunt u dat ook, door dit soort clubs te steunen en met banken in zee te gaan die de biodiversiteit hoog in het vaandel hebben. Daarnaast kunt u als tuinbezitter een vuist maken. Het oppervlak aan tuinen bedraagt in Nederland 30.000 hectare, ofwel 44.000 voetbalvelden! Helaas is 40% van deze oppervlakte betegeld. We kunnen dus zelf bijdragen aan een gezonde leefomgeving. Als we bijvoorbeeld verharding nodig hebben voor een parkeerplaats kunnen we kiezen voor honingraatmatten of open betonstenen, in plaats van tegels. Er zijn speciale zaadmengsels van laagblijvende planten zoals madeliefjes, kruipende boterbloem, klaversoorten en biggenkruid in de handel die gezaaid kunnen worden in deze semiverharding. Een gazon dat niet volledig gebruikt wordt hoeft minder gemaaid te worden. Uit eigen ervaring weet ik dat allerlei bloemen er van profiteren, zoals madeliefjes, robertskruid en duizendblad. Wat is er nou mooier dan eind april het oranjetipje te zien vliegen en zijn eitjes te zien afzetten op de pinksterbloemen?

MariekedeStip.nl

Dit zijn maar een paar voorbeelden van wat u zelf kunt doen. Ook als u geen tuin heeft is er van alles mogelijk, overheden staan steeds meer open voor groene initiatieven. Zo vormde een groepje bewoners in Utrecht (Kokkenhoflaan) een verwilderde plantenborder met bramen en brandnetels om tot een parkachtig landschapje, met veel afwisseling aan soorten en met leuke doorkijkjes. Het tij kan gekeerd worden, maar dan moeten we er ons van bewust worden dat verlies aan biodiversiteit op termijn ook voor ons negatief gaat uitpakken. In het bestek van deze column kon ik maar op enkele aspecten ingaan. Een grote tuinketen is samen met Naturalis een campagne gestart om biodiversiteit te bevorderen en heeft allerlei tips online gezet. Zie: intratuin.nl/category/biodiversiteit

TEXST Johannes

ILLUSTRATIE Marieke van Stippent

**VOOR ALLE
BARBECUE FANS**

ONS ASSORTIMENT

- PICANHA
- COTE DE BOEUF
- BLACK ANGUSSTEAK
- BAVETTE
- SATE
- SCAMPI'S
- HAMBURGER
- MERGUEZ
- SALCICCIA

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP
YVOMULDER.NL

**HUISGEMAAKTE
BLACK ANGUSSTEAK**

2,49
100 GRAM

YVO MULDER

**DE BESTE
SPARERIBS
VAN**

Nijmegen Oost

1,69
100 GRAM



CLUBSPORT.NL



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

BAKKER AREND
LANGE HEZELSTRAAT 31 NIJMEGEN



024-3220652
BIOLOGISCH BROOD EN GEBAK



**WAARDEBON
VOOR EEN
GRATIS
MUESLIBOL!**



**id by
aimee.**

- ontwerp
- kleuradvies
- lichtplan
- meubelplan
- styling
- maatwerk

interieuradvies op maat

Komende tijd veel thuis en zin
om je huis aan te pakken?

Uw bedrijf 1,5 meter proof maken?

Nu ook advies op afstand:
telefonisch/e-mail/Facetime/Skype

Neem vrijblijvend contact op
info@idbyaimee.com 06 - 42 30 13 16
www.idbyaimee.com

landwinkel®
De Woerd

Altijd wat te beleven:
Fairs - Appelplukdagen
Klompenpad - Excursies



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





LENTSE ANDERHALVE METERSAMENLEVING

BEELD Lenny Rijken



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503

Sinds 1999 woont Elma van Dongen (50) in Lent en is zij aardig ingevoerd in het Lentse reilen en zeilen. Na gestart te zijn in de verpleging kwam zij na haar studie algemene sociale wetenschappen in 2016 bij mijnbuurtje.nl terecht. Elma vertelt over het wel en wee van deze sociale onderneming met een maatschappelijke doelstelling.

ELMA VAN DONGEN

IN BEELD

Wat is mijnbuurtje.nl?

“Mijn collega, Eric Hendriks, is in 2011 gestart met het opzetten van een buurtverbindend platform in Nijmegen-Oost. Hij is tevens verbonden aan de wijkkrant aldaar. Dit initiatief breidde zich in 2013 uit naar Lent en is gelinkt aan onze wijkkrant Lentse Lucht. Inmiddels zijn er in ruim 60 gemeenten mijnbuurtje-platforms. Het idee is om mensen in een buurt online te verbinden, waardoor er offline contacten ontstaan. Dit gebeurt doordat zowel inwoners als organisaties, ondernemers en gemeenten oproepjes, mededelingen en berichten kunnen plaatsen. Bijkomend voordeel is dat je een eigen pagina kunt maken waarop je nieuws deelt over jouw initiatief of organisatie, zoals van een wijkraad of over zwerfafval. Als inwoner blijf je zo beter op de hoogte over alle dingen die gebeuren in jouw buurt.”

Wat is jouw functie?

“Ik ben trainer en adviseur bij mijnbuurtje.nl. In de meeste gevallen is de gemeente initiatiefnemer om met inwoners dit platform op te starten. Met een aantal inwoners en die gemeente ga ik dan om tafel zitten en maken we een plan. Vervolgens train ik die inwoners tot buurtverbinders. De één gaat graag aan de slag om mensen te enthousiasmeren voor een activiteit, de ander onderhoudt liever de website. Zo'n platform bestaat per gemeente meestal uit één professional en een aantal inwoners, de buurtverbinders. Alleen in Nijmegen en Lent heeft de website dezelfde naam als de wijkkrant. In andere gemeenten bedenken ze een nieuwe naam. Normaal gesproken ben ik vaak onderweg om de diverse platforms te bezoeken

en te adviseren of om workshops en trainingen te geven aan gemeenten. Door de coronacrisis werk ik nu veel vanuit huis en op ons kantoor in Nijmegen-Oost. Juist nu is er meer behoefte aan informatie en de gemeenten maken daarvan goed gebruik via deze platforms. Maar ook oproepjes en hulpvragen van inwoners zijn nu talrijker.”



Hoe loopt lentselucht.nl?

“We zijn erg tevreden: we tellen 21.000 unieke bezoekers per jaar, meer dan 100.000 paginaweergaven en 1.150 huishoudens hebben een profiel. Je kunt lentselucht.nl ook als webapp op het startscherm van je mobiel zetten. Al 65% van de gebruikers doet dit. Uit een onderzoek van de Erasmus Universiteit Rotterdam onder al onze platforms blijkt dat iedere deelnemer gemiddeld 22 nieuwe mensen via het buurtplatform leert kennen. Het Lentse platform is voornamelijk nog een online gebeuren. De webredactie wordt bememd door Marc Jeuken en Rein Koning. Nieuwe buurtverbinders, die graag aan de slag willen met het verbinden van inwoners, zijn van harte welkom. Het lijkt mij mooi om ook Lentenaren hierin te kunnen begeleiden.”

Oproep

Wil je iets betekenen voor jouw buurt of buurtverbinder worden, meld je dan via lentselucht.nl of webredactie@lentselucht.nl. Daarnaast zijn mooie verhalen, belevenissen en foto's altijd welkom!