

LENTSE

LUCHT

De Lentse Lucht is groen!

Ineke Schutter woont in het groen
Groene daken in de Dalidastraat
Groene architecten aan het woord

Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Wendy Marechal



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Paul Reuling



Lenny Rijken



Brigitte Rutten



Marieke van Stippent



Meis Thewissen



Krijn Torringa



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

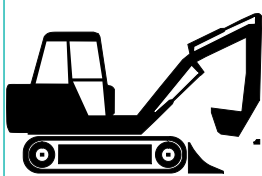
Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503

Minigraver



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

Groen

Uit de lucht

U weet vast wat rentenieren betekent: leven van de opbrengsten uit je vermogen. Onlangs werd ik er op geattendeerd dat ook ik met mijn moestuin aan het rentenieren ben. Ik had er alleen nog nooit zo naar gekeken.

De zomerstop van Lentse Lucht is aanbroken. Prachtige verhalen heeft u het afgelopen half jaar gelezen in ons blad. Wij, vrijwilligers van Lentse Lucht, genieten van de luxe dat we met velen zijn. Hoe anders is de situatie bij de wijkraad. Met pijn in haar hart vertelt Brigitte Rutten, nu nog voorzitter van de Stichting Wijkraad Lent, dat zij wegens privéomstandigheden haar stokje moet doorgeven. Maar ja, wie neemt dat stokje over? Iemand zal zich toch hard moeten maken voor bijvoorbeeld een groen Dorpsplein?

Dat 'groen' de rode draad in deze editie is zal u duidelijk worden.

Anne en Sjoerd verhuisden vanuit Nijmegen Oost naar de Dalidestraat in Lent. Ze waren erg tevreden met hun huis, maar het tuintje had groter gemogen. Zij snakten naar meer groen. Lees hoe hun groene plannen uitgroeiden tot een collectief buurtproject. En er valt meer over 'groen' te lezen, namelijk over de groene daken



van twee markante gebouwen aan het uiteinde van alweer een groene wijk in ons dorp. Lentse Lucht sprak met de twee verantwoordelijke architecten. Zij nemen ons mee in de totstandkoming van het project. Enthousiast vertellen ze over een vijfsterrenhotel voor bijen en een kartonnen doos die het gebouw uiteindelijk vorm gaf.

Ik zal deze zomer vooral in mijn eigen tuin actief zijn. Mijn moestuin geeft me veel voldoening, en ik ben niet de enige. Steeds meer mensen ontdekken de geneugten van zelf groenten telen en de rust die je krijgt als je in de groene wereld stapt. Een goede vriend zei laatst: "Jij kunt bijna leven van de opbrengsten uit je moestuin." Het deed ons beiden denken aan rentenieren. Lachend kwam hij op een nieuw woord: "Jij kunt wel gaan groentenieren." Misschien is dat ook iets voor u? In uw tuin, op uw dak of op het Dorpsplein, ter ere van Brigitte.

Namens alle vrijwilligers van Lentse Lucht wens ik u een fijne zomer met veel zon en veel groen.

tekst Henry Jansen • illustratie Janneke Jansen

Dit is het laatste nummer voor de vakantie. De volgende editie verschijnt in september. Lentse Lucht wenst iedereen een hele mooie zomer!

Colofon

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

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

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

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

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

Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: Van der Weerd. Oplage: 4.500 exemplaren.

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 6
sept. 2022

Ineke Schutter

Als ik na mijn werk het laantje inrijd, merk ik hoe ongecompliceerd het hier is

Wonen in Lent

In laantje Doornik staat een klein houten huisje met een bewogen geschiedenis. In het laatste oorlogsjaar werd Huize Doornik volledig vernield. De toenmalige bewoners, de familie Gorzeman, bevonden zich op dat moment op een veilig evacuatieadres in Hummelo. Na de bevrijding werd dit huisje niet ver van de vernielde boerderij gebouwd, zodat de familie Gorzeman tijdens de wederopbouw van de boerderij een onderkomen had. Het huisje was samen met twee andere huisjes een geschenk van de

Zweedse regering aan de gemeente Bemmelen. Ruim 75 jaar na de bouw ligt het huisje er mooi bij, geflankeerd door een enorme treurwilg en een magnoliastruik. Ineke Schutter (61) ontdekte het huisje 23 jaar geleden tijdens een hardlooptocht. Voor de vorige bewoners was het huis te klein geworden. Er stond een verkoopbord in de tuin, maar helaas was het net verkocht. Toen de verkoop ineens niet doorging deden Ineke en haar toenmalige partner een bod dat werd geaccepteerd. Sinds twaalf jaar woont ze er alleen. Lentse Lucht zocht haar op.



Ook de Nijmeegse Vierdaagse kan na twee jaar in de derde week van juli weer van start. Voor de deelnemers gaat daar een hele voorbereiding aan vooraf. Mirjam Kabki (47) en dochter Nina (15) vertellen hoe en waarvoor zij dit doen.

Dit is jullie eerste keer?

“Het idee ontstond in 2020,” vertelt Nina. “Compassion in World Farming benaderde ons om met een groep wandelaars voor deze organisatie de Vierdaagse te lopen. Dat leek ons wel wat. Het ging wel om de veertig kilometer. Voor mij, toen net dertien jaar, best veel, maar haalbaar.” Door corona ging het hele wandelfeest niet door. Nu gaan moeder en dochter alsnog samen op voor de eerste keer en de dertig kilometer. En wéér voor het goede doel.

Waar staat Compassion in World Farming voor?

Mirjam: “CIWF werd in 1967 opgericht door een Britse melkveehouder die zich zorgen maakte over de verregaande industrialisering van de veehouderij. Ook wij maken ons daar zorgen over. Nina en ik vinden dierenwelzijn allebei belangrijk. Toen we besloten om dit jaar samen de Vierdaagse te lopen, hebben we eerst naar andere goede doelen gekeken. We wilden in ieder geval iets steunen voor milieu of dierenwelzijn. Daar zijn ontzettend veel organisaties voor, maar we kozen uiteindelijk weer voor CIWF. Hun grootste succes is de actie ‘Stop de kooien’, waarna de Europese Unie heeft toegezegd de komende jaren alle kooien in de Europese veehouderij af te schaffen. Dit betekent een beter leven voor alle kippen, konijnen en kalfjes die nu achter tralies zitten.”



Via de site van de Vierdaagse zijn Nina en Mirjam te sponsoren. Wellicht lopen beide (jonge)dames in een herkenbaar t-shirt. Of misschien wordt het wel iedere dag een vrolijke stropdas. “Waarom? Gewoon, omdat het



Moeder en dochter lopen Vierdaagse voor goede doel

kan!” lacht Mirjam. “Hoe dan ook trekken we die woensdag roze aan,” aldus Nina.

Meelopen betekent vooraf veel trainen, toch?

Nina: “Sinds april lopen we om het weekend samen een zelf uitgestippelde route. We zijn begonnen met tien kilometer en iedere keer wat meer. Via de app Footpath worden het traject en het aantal kilometers bijgehouden. Onderweg zie ik dan precies of we op schema lopen. Gemiddeld willen we vijf kilometer per uur lopen.” Onderweg hebben moeder en dochter animerende gesprekken; het ver-

sterkt hun band. Normaal gesproken zien ze elkaar regelmatig en ondernemen ze samen van alles, maar niet zo intensief. Als één van beiden er even doorheen zit, leidt de ander haar af. “Maar het gaat heel goed hoor,” zegt Nina vol vertrouwen. “We doen het op onze manier: voldoende water mee, fruit, reepjes, een boterham en met Pasen paaseitjes.” Het liefst lopen ze allebei stevig door en rusten ze niet te veel, behalve als er een geitje, schaap of paard langs de kant van de weg staat. Die wil Nina altijd even aandacht geven. Ook verzinnen ze verhalen over mensen die ze onderweg tegenkomen. Samen een prestatie leveren is uiteindelijk het mooiste.

Jullie hebben logees met de Vierdaagse?

“Ja, er slapen hier twee vrouwen die allebei ‘de veertig’ gaan lopen. Een van hen loopt ook voor de eerste keer mee. Het lijkt ons wel gezellig en gekookt wordt er toch, dus voor twee meer of minder maakt dan niet zoveel uit. We zorgen voor een goedgevulde koelkast, zodat ieder iets van haar gading vindt.”

Lentse Lucht wenst Nina en Mirjam en hun logees alvast veel succes én veel plezier!

tekst Anne-Rie Bus • beeld Lenny Rijken

De QR code en link naar de actiepagina van de Vierdaagse sponsorloop:



<https://www.devierdaagsesponsorloop.nl/actie/nina-kabki>



We wilden in ieder geval iets steunen voor milieu of dierenwelzijn

DISVELD MAKELAARDIJ

WONING VERKOPEN IN LENT?

Dat laat je toch over aan een echte Lentse makelaar.

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

Bel of mail Onno Disveld voor een persoonlijke kennismaking.

06 424 855 58

disveldmakelaardij.nl

H INSTALLATIETECHNIEK HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

het Gymlokaal

HET GYMLOKAAL IN LENT

Vergeet alles wat je weet van een reguliere sportschool.

Het Gymlokaal is een sportboutique met een nieuwe verrissende kijk op fitness. Wij bieden jou het volgende:

- *Persoonlijke* hoogwaardige trainingsprogramma's gemaakt door Lifestyle Coaches.
- Persoonlijke begeleiding gecombineerd met de nieuwste trainingstechnieken voor fitness *op maat* in 30 minuten.
- Zelfs als je denkt dat fitness niets voor jou is, willen wij graag je mening doen veranderen!

Sport nu met korting tot 40% op jouw lidmaatschap via bedrijfsfitness!



www.gymlokaal.com | info@gymlokaal.com |
024-2045002 | Griftdijk Noord 9B, 6663 AA Lent



"uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



OSTEOPATHIE
L E N T

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



De schaduwkant van de zon

Weren,
smeren
of kleren

De huisarts

De zomer is eindelijk aangebroken! Gelukkig hoeft u niet ver weg, want de Lentse Plas is dé hotspot van Nijmegen en omgeving. Hoe feller de zon schijnt, hoe meer bloot – al dan niet opgeleukt met een tatoeage – er te zien is. Superfijn natuurlijk, want ontspannen aan de waterzijde doet goed. Ook is wat zonneschijn niet verkeerd. Je lichaam maakt vitamine D aan en mensen met bepaalde huidaandoeningen, zoals psoriasis, hebben er baat bij.

Toch is er een schaduwzijde aan de zon. Te veel en te intensieve blootstelling aan zonlicht is bepaald niet zonder risico's. Ten eerste kun je natuurlijk 'verbranden'. Overdag zit je dan lekker in een briesje in de zon, maar 's avonds begint de ellende als de huid gaat ontsteken met felle roodheid en veel pijn als gevolg. Dan helpt alleen nog pijnstilling, omwikkelen met natte lappen, en enkele dagen absolute schaduw. Maar gevaarlijker dan acute verbranding is de schade op lange termijn. Teveel zon beschadigt de huid en dat kan leiden tot ruwe plekken (actinische keratose), die weer huidkanker kunnen worden. Soms kunnen onschuldige moedervlekken ontsporen tot een nog gevaarlijkere vorm van huidkanker: het melanoom.

Oud-Lentenaar Judith Serrarens weet er alles van. Zij is de dochter van onze oud-huisarts (en ex-Lentse Luchtenaar) Ton Serrarens, maar ook dermatoloog (huidarts). In die hoedanigheid dringt zij er – evenals huisartsen – op aan om voorzichtig te zijn met de zon. Vooral als het gaat om kinderen, van wie de huid extra kwetsbaar is en die eindeloos kunnen keutelen in of rond het water. Zorg er dus voor dat kinderen bij



voor-
keur in
een schaduwrijke
omgeving spelen en smeer
ze in met zonnecrème met een hoge factor.
En als *finishing touch* zou je rekening
kunnen houden met de kledingkeus.
Judith ontwikkelde – geïnspireerd
door haar eigen kinderen – speciale
uv-werende speelkleding waarmee
een kind in de zon kan spelen
zonder te verbranden (Google,
en u zult vinden).

Lekker genieten van de
buitenlucht en de zon is dus
prima en gezond en er zijn veel
manieren om je te beschermen.
Samengevat gaat het om 'weren,
smeren of kleren'. Een tatoeage is
gaaf maar beschermt niet, ook niet
als je een parasol laat zetten. Namens
iedereen in Thermion wens ik u en
uw huid een zonnige en huid-vei-
lige vakantie toe!

tekst Floris van de Laar
illustratie Marije Braakman



Wereld van Groene Daken: Uw specialist in groene daken van de Betuwe en omstreken.

We streven ernaar de wereld een beetje groener te maken. En wij hopen u ook. Want groene daken dragen bij aan biodiversiteit, energiebesparing, isolatie, duurzaamheid, waterberging en leefbaarheid vooral nu in deze tijden van verstedelijking en klimaatverandering. Voor elke toepassing geschikt* of het nu uw mooie uitbouw, veranda of tuinhuis etc betreft, wij kunnen u voorzien van een prachtig groen dak. Wist u dat een groen dak 1 kg fijnstof/m² bindt? En dat een groen dak ook CO₂ en stikstof filtert uit de lucht? En met een groen dak is uw ruimte 4-7°C koeler in de zomer en 5°C warmer in de winter! Onze producten worden al 25 jaar met ervaring en vakmanschap gekweekt en komen van Nederlandse bodem. Gegarandeerd 90% begroeid aangeleverd.

Kijk voor al onze producten en informatie op onze website:
www.wereldvangroenedaken.nl

Burgemeester Chevallierplein 6
 6673 BS ANDELST
 Tel: 06-10831146





Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769

SK superkeukens

8.3

1443 beoordelingen



Jouw keuken, onze inspiratie!

Jij maakt 'm super

**Rodez beton
terragrau**

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

compleet
met apparatuur
€ 6.799,-
 340 x 186 cm



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

Siebo van der Veen

Een verteller in hart en nieren



in Lent
Lezen

Voor Lentse Lucht mag ik regelmatig op mooie plekken komen waar ik anders nooit het bestaan van zou weten. Zo mag ik nu in de tuin zitten bij Siebo

van der Veen (84). Het is een prachtige groene tuin met veel bloemen en vogels. Een plezierige plek om met Siebo te praten over zijn nieuwe boek *DagPauwOog*.

Iets heel bijzonders...

Dit nieuwste boek is in juni 2022 uitgekomen en het is een verhalenbundel met vijftwintig verhalen. De helft is gebaseerd op gebeurtenissen in Nijmegen en Lent. Zo is er vrij recent in de protestantse kerk hier in Lent een graf ontdekt van een adellijk iemand. En in dat graf is iets heel bijzonders gevonden. "Maar wat dat precies is, moeten mensen maar in het boek lezen," zegt Siebo, met zijn blauwe ogen twinkelend van plezier. Dit was niet het eerste boek dat hij schreef. Al eerder schreef hij drie kinderboeken, drie historische romans en een streekroman. En toen was hij klaar met schrijven. "Zeven boeken vond ik eigenlijk wel genoeg. Vervolgens overleed ook nog mijn tweede partner, dus toen had ik al helemaal geen rust in de kop om iets te schrijven." Peinzend kijkt hij even de tuin in. "Maar op een gegeven moment ontstond toch wat ik graag noem het 'broei-geesteffect'. Het gaat broeien in je hoofd en op een gegeven moment komt er toch weer een boek uit."



Leef

Beleef 't Geloof in en de Hoop op...
Beleef de Liefde in, van of voor...
Beleef de veelheid van de eenvoud,
Want morgen is het anders.

Leef het liefhebben.
Leef de hartstocht.
Leef de vreugde in het geloof,
Dat morgen anders is.

Doorsta de pijnen.
Doorsta 't verdriet.
Doorsta 't lijden,
Dat niemand anders ziet.

Want morgen is het anders,
Is 't niet hier, dan wel elders.
Leef het leven van vandaag,
Immers, morgen is het anders.

Siebo van der Veen

Geschiedenislessen

Siebo heeft in het verleden jarenlang les gegeven op de W.I. Rijndersschool (het gebouw staat aan de Weverstraat, inmiddels is er een kinderdagverblijf in gevestigd - MZ). Ook daar zat het verhalen vertellen er al in. Hij gaf zijn eigen flair aan de geschiedenislessen door ze te vertellen vanuit een bepaald persoon. Hij vertelde verhalen over twee Germaanse jongens die naar Rome trokken en over de avonturen die ze beleefden. "Zo ging de geschiedenis veel meer leven en bleef er ook meer informatie hangen bij de kinderen." Ik kan zien dat hij er nog steeds met plezier aan terugdenkt. Hij glundert als hij vertelt dat er regelmatig leerlingen terug zijn gekomen op zijn verhalen.

Hoop

De inspiratie voor zijn schrijfwerk is gebaseerd op drie grote pijlers in zijn bestaan: geloof, hoop en liefde. Het ontroert me diep als hij vertelt over enkele gebeurtenissen in zijn leven en dat hij daar als motto uit heeft gedestilleerd: 'Er komt altijd weer hoop. Ook na tijden van diepe droefenis.' Die hoop kun je terugvinden in veel van zijn verhalen. Ik hoop van harte dat DagPauwOog een groot succes zal worden.

DagPauwOog is te koop via de uitgever op boekscout.nl en binnenkort ook in de boekhandels

tekst en beeld Marion Zwart



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

dewoerdt.nl - Ressen

Wools Bloemen van Schaijk Advocaten

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

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



Nieuwe Aamsestraat 88a te Elst
Oranjesingel 75 te Nijmegen
T 0481 - 365252 | E info@wbvs-advocaten.nl
www.wbvs-advocaten.nl



Praktijk Grondsteen Verlies- en rouwbegeleiding

Praktijk Grondsteen biedt begeleiding aan volwassenen bij verlies van naasten, werk of gezondheid

Paulo Kessler
Baumgartenstraat 31 6663LH Lent
0642859318 | 0243550562
praktijkgrondsteen.nl

WINNEN MET PLASTIC+



Plastic+afval is een goede grondstof voor nieuwe producten. Bijvoorbeeld een nieuwe shampoofles. Het is daarom belangrijk om plastic+ goed te scheiden en geen ander afval bij het plastic+afval te doen. Jij scheidt toch ook jouw plastic+?

Samen gaan we voor de winst!

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



SCHEIDEN DUS!



WINNEN MET
PLASTIC+
SCHEIDEN DUS!

Dar®



Een beetje natuur. samen met je buurt

Collectief groenedaken-project maakt nieuwbouwbuurt leefbaarder en duurzamer

Uitgroening

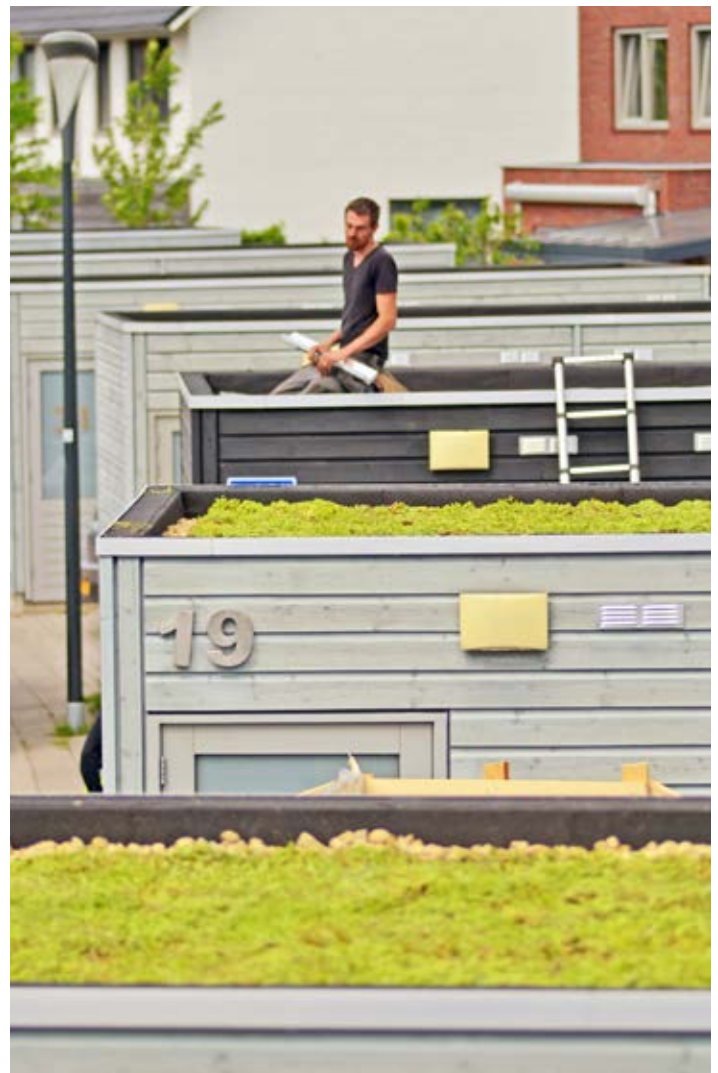
Steen en grijze daken

Initiatiefnemers Anne Martens en Sjoerd van Dijk kwamen twee jaar geleden vanuit een appartement in het relatief groene Nijmegen-Oost naar de vinex-nieuwbouw in de Dalidastraat in Lent. “Het huis was ideaal, maar het tuintje wel erg minimaal. Vanuit de bovenetage zag je eigenlijk alleen maar steen en grijze daken. We snakten zo naar groen!”

De tuin werd aangepakt en er werd een terrasoverkapping gebouwd die ze groen wilden maken. Maar voor ze begonnen met de aanleg van hun groene dak kregen ze een idee. Overleg met de burens werd enthousiast ontvangen en al snel ontwikkelden ze een plan om de daken van hun schuurtjes samen te verrijken. De buurt-apps werden ingeschakeld, de overburen van de Gilbert Bécaudstraat legden contact met hun kant van de straat en voordat ze het wisten was er een flink project van 25 sedumdaken ontstaan.

Aanleg

De geselecteerde uitvoerder komt van dichtbij uit Andelst en is een bevlogen man die als motto heeft: ‘alle door nieuwbouw verdwenen groen moet vervangen worden door nieuw groen!’ Het aanleggen van de sedumdaken vereist vakkundigheid, vertelt Noud Rooijackers. “De sedumlaag wordt aangebracht door de bitumen van het dak te halen en een kunststof drainagelaag aan te brengen, die overtollig water naar een rondom geplaatste goot met kiezels geleidt. De kunststof laag beschermt het dak, terwijl



Lees verder op pagina 15



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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



LLTV

Bij onze vereniging kan iedereen terecht, van beginner tot gevorderd, voor tennisles, competitie en toernooien maar vooral voor gezellig sportief samenzijn.

Voor meer info: www.lltv.nl en mocht u vragen hebben, dan info@lltv.nl

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

ESPÉRANCE
ECHO CENTRUM

In het prachtige Thermion gebouw in Lent bevindt zich Echocentrum Espérance.

Al ruim 15 jaar specialist in medische echo's tijdens de zwangerschap zoals de 20-weeken echo.

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog



Thermionpark 11 in Lent
www.echocentrum-esperance.nl



@maaske-volmondiglogopedie

Volg ons op Instagram voor tips!

Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar

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





We snakten zo naar groen!

Vervolg van pagina 13

de daarop gelegde dikke laag steenwol maar liefst 45 liter per vierkante meter water vast kan houden. Dit water vormt de groeibodem voor de sedumplantjes.”

Onderhoud

Noud: “Het is raadzaam om in voorjaar en najaar even de groei van de sedum te controleren en lege plekken wat bij te zaaien. Voor het onderhoud is de sedumlaag beloopbaar en al is het niet wenselijk om het dagelijks te doen, een glazenwasser kan er zonder problemen overheen lopen. Idealiter plaats je dan nog een regenton in de afvoer, zodat je het op de grond groeiende groen met het overvloedige regenwater kunt besproeien.” Het project werd voortvarend uitgevoerd en binnen een dag zag de straat er al anders uit vanuit de woning van Anne en Sjoerd. Het geplaatste groen betekent een verbetering van het uitzicht, maar vooral van het algehele woongevoel.

Saamhorigheid

Een onvoorzien maar aangenaam bijkomend verschijnsel is het contact in de buurt dat is ontstaan. Het initiatief heeft tot veel saamhorigheid geleid. Er komt een heuse buurtbijeenkomst voor de eindoplevering, die toevallig samenvalt met Anne's verjaardag.



tekst Krijn Torringa • beeld Jorg Verweij



De architecten achter twee nieuwe kloeke Lentse aanwinsten

Architectuur

Het is vast niet veel mensen ontgaan: Lent heeft er twee markante gebouwen bij. Ze staan aan het einde van het groene wijkje Stelt Zuid: sporthal De Stelt en kind-centrum De Verbinding. De twee verantwoordelijke architecten kunnen uren vertellen over hun bijzondere ontwerpen. Dat vond deze redacteur helemaal niet erg, want je ziet en beleeft dit stukje Lent hierna heel anders.

Twee paar stralende ogen. Die kijken je aan als je spreekt met architecten Martin-Paul Neys (53) en Koen van de Braak (42). Het is duidelijk dat ze het mooiste vak van de wereld hebben: iets onderscheidends en duurzaam ontwerpen waar alle gebruikers blij van worden. De in Lent woonachtige Martin-Paul werd voor zijn sporthalontwerp zelfs genomineerd voor de Nijmeegse Architectuurpublieksprijs.

Laten we met de uitdagingen beginnen. Waren het lastige projecten?

Martin-Paul, mede-eigenaar van Level of Detail Architecten, trapt af: "Je weet van te voren dat er altijd dingen zijn die anders lopen of anders uitpakken. Vaak heeft dat met budget en stijgende kosten te maken. Het hoort bij het spel en het is de kunst om oplossingen te vinden die nog steeds recht

voor een schoolgebouw. De krappe ruimte dwong ons als vanzelf tot een andere vorm. We kwamen uit bij de klassieke Friese kop-hals-rompboerderijen. Door de knik in het midden paste het gebouw wel. En deze vorm sluit perfect aan bij de verschillende functies van het gebouw. Want naast een basisschool in de 'romp' huisvest De Verbinding in de 'kop' ook een kinderdagverblijf.

De entreehal(s) is de centrale plek waar alles bij elkaar komt."

Een groendak nodigt verschillende soorten insecten en vogels uit

doen aan je ontwerp en de gebruikers. Hier vormden de beperkte bouwruimte en alle bekabeling in de grond een uitdaging. Het was passen en meten, maar dankzij goed overleg en bijvoorbeeld slimme parkeeroplossingen is het allemaal gelukt."

Koen, eigenaar van B2 Architecten, vult aan: "Net als Martin-Paul wilden wij geen rechte doos bouwen, vaak de standaard

Wat krijg je allemaal aan voorwaarden mee voor je gaat ontwerpen?

"Dat is een heel lijstje", zegt Martin-Paul. "Je hebt onder andere

stedenbouwkundige randvoorwaarden, een programma van eisen met veel aandacht voor duurzaamheid, technische eisen, wensen van gebruikers en prijsafspraken. Ook moesten de gebouwen aansluiten bij de omgeving: aan de ene kant de kronkelende dijk met de meestromende Waal en aan de andere kant de woonwijk Stelt Zuid."

Voor scholen komt daar nog iets bij, vertelt Koen. “Hier is de onderwijsvisie leidend voor je ontwerp. Die staat altijd voorop. Een schoolontwerp ontstaat daarom altijd samen met anderen. De gebruikers weten haarfijn waar behoefte aan is. Juist dat maakt het ontwerpen van een schoolgebouw zo inspirerend. We hebben met iedereen gesproken en goed geluisterd naar hun wensen. Ja, ook naar de kinderen. Die wilden bijvoorbeeld een kabelbaan, dierenpark, zwembad of grote boom,” lacht Koen. “Dat is niet allemaal haalbaar, maar neem je wel mee als inspiratie. Daarom staat er nu een uitkijktoren in de natuurspeeltuin en in de hal een grote houten boom.”

En hoe gaat het dan verder?

Martin-Paul: “Wij zijn letterlijk gaan ‘spelen’ met een kartonnen schoendoos. Duwen, trekken, inkepingen maken zodat er een nieuwe vorm ontstaat. We wilden niet alleen een afwijkend gevormd dak, maar ook schuine wanden zodat het gebouw zo goed mogelijk zou aansluiten bij de omgeving. Inspiratie vonden we onder andere bij oude kapschuren, de omliggende natuur en de basaltblokken onderaan de dijk. De stroom van de rivier zie je nu terug in de horizontaal verspringende latten rondom de naam. De bakstenen verwijzen naar de basaltblokken. Ze zijn met een troffel doormidden gekapt en met de ‘verkeerde’ kant naar buiten gemetseld. Deze ruwheid maakt het gebouw extra stoer.”

Koen: “De gevelstenen van De Verbinding zijn in drie formaten speciaal gebakken bij een lokale steenfabriek. Ook de kinderen hebben meegeholpen. Je vindt ze voorzien van een naam, tekening of datum terug bij de entree. Superleuk! Het voorste deel, de kop, is net als een boerderij van steen. De romp, het achterste deel waar het vee staat, is van hout. Hier bevinden zich vier identieke ‘leerpleinen’. Vanuit de centrale hal - de hals, waar de boer zijn klompen uittrekt - heb je overal zicht op. Hier staat ook bewust de enige koffiemachine: zo ontstaan vanzelf spontane ontmoetingen.”

Lees verder op pagina 19





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

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



GOEDVRIEND
pensioencoach




Later wil je het toch ook goed hebben?
Ook al is het misschien een ver-van-je-bed show, pensioen is wel heel belangrijk!

Met welke vragen kun je zoal bij mij terecht?

- Hoe spaar ik (extra) voor mijn pensioen?
- Hoe vul ik mijn pensioengat op?
- Wat gebeurt er met mijn pensioen nu ik ga scheiden?
- Ik wil met deeltijdpensioen. Wat is de beste keuze?
- Ik wil mijn pensioen vervroegen/uitstellen? Wat is wijsheid?

Meer weten? Mail, app of bel me gerust voor een gratis intakegesprek bij jou thuis. Meer informatie vind je op goedvriendpensioen.nl of scan de QR-code.

Lent Gennep Nijmegen | jorg@goedvriendpensioen.nl
06 - 29 473 495
www.goedvriendpensioen.nl





Kapper de Krul

Kapper de Krul

Laauijkstraat 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 Bemmelen T: 0481-451100

Kom werken bij KION!

Wij zoeken nieuwe collega's! Bij onze kinderdagverblijven, de peutergroepen én speciaal bij onze locaties voor buitenschoolse opvang ben je van harte welkom. Er is altijd wel een locatie die bij jou past.

Heb je zin in een nieuwe uitdaging? Mail onze recruiter Lonneke via werken@kion.nl of kijk op onze site www.werkenbijkion.nl.



De Geldershof,
Klimop, De Groene
Wereld, De Verbinding,
De Verwondering,
De Boomgaard,
Goudwinde



Vervolg van pagina 17

Opvallend aan beide gebouwen zijn de groendaken. Maar er is meer, of niet?

Koen: “Beide bureaus zijn gespecialiseerd in natuurinclusief en duurzaam bouwen. Een groendak hoort daar tegenwoordig vanzelfsprekend bij. Los van alle voordelen zoals extra verkoeling en het aantrekken van allerlei insecten en vogels, is het vanaf de dijk ook een machtig mooi gezicht. Zeker omdat het groendak van de sporthal met zijn meer rode tinten prachtig afsteekt tegen het frisse groen van de school. Ook fijn dat het ondanks het krappe budget gelukt is om zonnepanelen te plaatsen. Met een paar extra panelen erbij kan de school zelfs energieneutraal worden. Het hellende dak, met een extra grote overstek aan de achterkant, is zo gemaakt dat het extra gewicht aan kan.”

Enthousiast valt Martin-Paul bij: “Normaal zijn groendaken vlak. Wij hebben in samenwerking met Vogelbescherming minihoeuveltjes bedacht en aangebracht. Hierdoor ontstaat er een zonne- en een schaduwzijde, waardoor je verschillende soorten insecten en vogels uitnodigt. Ook zijn er bijenkasten ingemetseld, de *Bug-Inn*, een vijfsterren-bijenhôtel. En er hangen verschillende nestkasten voor vogels en vleermuizen. Aan de oostkant huizen de gierzwaluwen en de mussen kunnen om de hoek, aan de zuidoostkant, terecht. Daar kan ik enorm van genieten! En ik verheug me erg op de groei van de meeverkleurende wingerd aan de voorkant. In de herfst straalt straks de gevel prachtig felrood. Nu zijn de letters nog te lezen, maar over drie jaar is het pand hopelijk helemaal overwoekerd.”

Heren, hartelijk dank voor dit interessante en gezellige gesprek. Jammer dat we helaas ‘maar’ 1000 woorden hebben. Nu kan ik niets meer kwijt over de landschapsarchitect die de buitenruimte vorm gaf of Martin-Pauls voorkeur voor afwijkende daken. Wie weet, een andere keer?

tekst en beeld Karin Veenendaal



VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



**mét Gratis
Parkeer
Plaatsen**

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl



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



www.deopstap-nijmegen.nl



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 Bommel



Fysiotherapie in Lent!

MMfysio is een brede fysiotherapiepraktijk waarbij de focus ligt op algemene fysiotherapie en sportfysiotherapie. Wij behandelen niet alleen een knie of een rug, maar gaan bij elke patiënt uit van de volledige persoon. We hechten er veel waarde aan een toegankelijke, vriendelijke praktijk te zijn voor iedereen die bij ons binnenkomt.



Sammy Tilburgs



Joris Botman



Kasper Vullings

Onze Specialiteiten

- + Sport fysiotherapie
(o.a hardlopen, zwem- en balsporten)
- + Handtherapie
- + COPD
- + Covid-19 revalidatie
- + Manuele therapie
- + Schouderklachten
- + Artrose
- + Rugklachten

**MAAK NU EEN
AFSPRAAK**

www.mmfysio.nl | info@mmfysio.nl
Griftdijk Noord 9B, 6663 AA Lent

024-3580779

Lents Allerlei

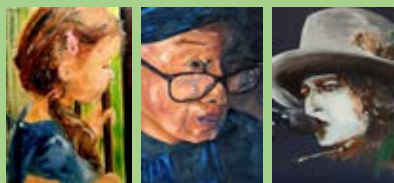
EXPOSITIE SCHILDERWERKEN

Dorpsschuur Oosterhoutsedijk 29 6663 KS Lent

Zaterdag 2 en zondag 3 juli 2022 van 11.00-17.00 uur

Marlies Fuchs, Gerard ter Hart en Gerard Boeijen

Wij schilderen al geruime tijd samen met begeleiding van Bart Elfrink. We hebben daar veel plezier in. Ieder heeft een eigen stijl en accenten. Alle drie richten we ons op portretten, met daarnaast ook landschappen (Marlies), vogels (Gerard t H) en non-figuratief (Gerard B). Het is tijd om ons werk aan anderen te laten zien.



Marlies Fuchs

Gerard ter Hart

Gerard Boeijen

10 september 11-20 uur WoordenStroomFestival

In de ochtend een workshop voor kinderen om kennis te maken met literatuur en poëzie. In de middag en avond optredens van diverse artiesten. Onder andere Wout Waanders, de oude stadsdichter van Nijmegen, en Maurice van Hoek met band. Plaats: restaurant Stroom, Vossenpelsstraat 16 in Lent.

Aanmelden kan via info@stroomlents.nl.
Houd sociale media en website in de gaten voor meer informatie!

Zomeragenda De Warmoes

* Opgave via contact@dewarmoes.nl

- 3 juli *Wildplukwandeling* in de ochtend met Lene. *
- 31 juli *Seizoenslunch* van 12-14u bereid met verse oogst uit de tuin. *
- 4 augustus 19.30-21u *Workshop verschillende manier van conserveren aan de hand van de zomeroogst*. *
- 28 augustus *Seizoenslunch* van 12-14u bereid met verse oogst uit de tuin. *
- 4 september 14-16u *lezing Historisch Kookatelier Eetverleiden met proeverij*. Opgave via www.eetverleiden.nl
- 17 september *Oude Ambachten Markt | Open Monumentendag*
- 25 september *Seizoenslunch* van 12-14u bereid met verse oogst uit de tuin. *
- 29 september *Workshop zelf zaden oogsten* in samenwerking met Velt. Opgave en meer informatie via de website van Velt <https://velt.nu>

FORTUNA KLINIEK VOOR TANDHEELKUNDE

Uw glimlach voor een betere wereld

Passie • Kwaliteit • Persoonlijke aandacht

fortunakliniek.nl

Vanaf deze zomer gevestigd in gezondheidsplein 'De Boog' (naast de Aldi).
U bent van harte welkom zich alvast in te schrijven via onze website. Tot gauw!



Al jaren een begrip in de regio:

Lent, Nijmegen Noord, Elst, Oosterhout, Driel, Zetten, Herveld, Valburg, Slijk-Ewijk, Heteren en Andelst.

Wij willen jullie als aanstaande ouders, op een persoonlijke manier begeleiden met zorg op maat. Met ons hele team zetten we ons in om van jullie zwangerschap en bevalling een veilige en bijzondere ervaring te maken, waarbij wij openstaan voor jullie eigen inbreng.

- Persoonlijk, laagdrempelig, betrokken
- 2x per week hartjessprekuren (Lent & Elst)
- 2x per week avondsprekuren (Lent & Elst)
- Pretecho's – waaronder geslachtsbepaling
- Echocentrum in eigen pand
- 5 dagen per week spreekuren in Lent en Elst



NU IN ONZE WEBWINKEL VERKRIJGBAAR!

en in de Nijmeegse
boekhandels en musea

www.studiohartebeest.com



Het boek *Theophanu, prinses uit het Oosten, keizerin van het Westen*. Over een van de belangrijkste vrouwen van de 10e eeuw en haar bijzondere band met Nijmegen. Bekend van de muurschildering aan de Waalkade.

STUDIO
HARTEBEEST

GRAFISCH-ILLUSTRATIEF ONTWERP IN DE RUIMTE





15.000 m²
woonplezier
onder
één dak

OPENINGSTIJDEN:

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

Jansen EST. 1966
totaal wonen

ELKE DAG OPEN!

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

Zwanger en opzoek naar verloskundige zorg waarbij:

- jouw wensen serieus worden genomen;
- er tijd voor jullie is;
- je de verloskundigen goed leert kennen;
- er flexibele spreekuren zijn en
- je elke controle een pretecho krijgt?

Neem dan contact met ons op!



verloskundigenpraktijk Partus

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



CHIROPRO
gezond in beweging met chiropractie

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

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

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent

Met een beetje hulp langer thuis



Praktische hulp
Ouderenadvies
Deel de Dag
Veilig wonen

Langer Thuis NIJMEGEN

Langer Thuis is er voor ouderen in Nijmegen die zelfstandig wonen en dat zo lang mogelijk op hun eigen manier willen blijven doen.

www.langerthuisnijmegen.nl
088 - 00 17 121
Onderdeel van Sterker sociaal werk

Wijkraad Lent in nood!

Lentgenoten

Al meerdere keren vroeg Wijkraad Lent om nieuwe bestuursleden. Momenteel is er een noodbestuur actief. Wilt u democratie, burgerparticipatie en een leefbaar Lent? Bent u bereid gemiddeld twee uur per week vrij te maken om de stem van Lentenaren te laten horen?

Kom op, doe mee en help de grootste wijk van Nijmegen aan een goed functionerende wijkraad! Vergeet niet: vele handen maken licht werk en dat komt de burgerparticipatie ten goede!

Brigitte: dank!

Brigitte Rutten legde op 16 juni haar bestuursfunctie neer wegens privéomstandigheden. Ook werd haar eenmanspositie haar teveel. Ze heeft zich enorm ingezet, met een niet te evenaren energie. Veel Lentenaren deden een beroep op haar en ze dook in elk Lents onderwerp. Met bewondering zag ik hoe ze in haar eentje het bestuur van de vorige wijkraad overnam en hoe snel ze was ingewerkt. De Verkeerswerkgroep heeft haar daarbij ondersteund, maar de verantwoordelijkheid lag geheel bij haar. Brigitte, dank daarvoor!

Geen eenmansklus

Een wijkraad besturen is geen eenmansklus. Uit de totale gemeenschap moet verantwoordelijkheid komen voor dit belangrijke burgerplatform. Half juni neem ik het stokje over als vicevoorzitter. Een nieuwe bewoner

uit Hof van Holland wordt penningmeester. Maar een tweemansbestuur is te mager. Bovendien zit ik in meerdere werkgroepen en wil ik waken voor belangenverstrengeling. Willen we de taken goed verdelen, dan is een bestuur van vijf personen ideaal, liefst gespreid over Lent. Wie wil voorzitter of secretaris worden, of ons ondersteunen in de niet-bestuurlijke functies van notulist en websitemedewerker? We kunnen volop rekenen op onze wijkregisseurs van de Gebiedstafel Noord. Voor wijksignalen die de gemeente aangaan, kan iedere Lentenaar rechtstreeks bij hen terecht. Dat betekent dat het wijkraadbestuur zich als platform op het gezamenlijke Lentse burgerbelang kan richten.

Platform

De wijkraad is een platform waar burgers, werkgroepen, buurtverenigingen, belangengroepen en wijkmanagers elkaar ontmoeten, informeren, initiatieven delen en ondersteunen. Samen de belangen onder de loep nemen en op elkaar afstemmen. Burgerparticipatie moet passen binnen de toekomstige Omgevingswet; het is wezenlijk dat we elkaar zo vroeg mogelijk bij plannen betrekken. Daarvoor wil ik me graag inzetten.

Doe mee

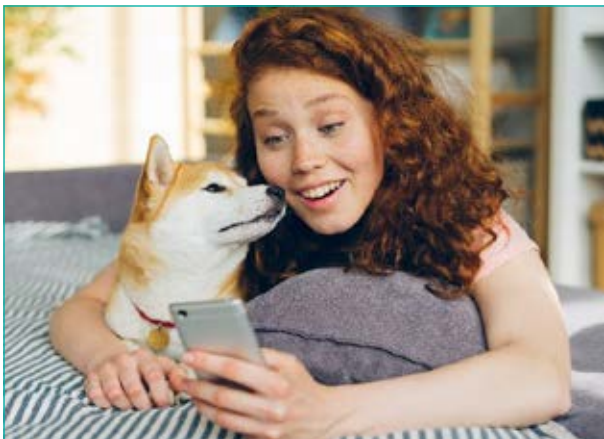
Uw (oudere) buurtgenoten hebben zich als bestuurders, sinds de oprichting van de wijkraad in 2007, voor heel Lent, voor jong en oud, voor blijvers en nieuwkomers ingezet. Het is nu úw beurt, anders zal de wijkraad zichzelf moeten opheffen. Wilt u bestuurslid worden om de wijkraad nieuw leven in te blazen? Of kent u iemand in uw Lentse netwerk die bereid is een bestuurde of ondersteunende taak op zich te nemen? Draag dan bij aan de leefbaarheid van Lent, mopper niet, maar help ideeën realiseren!

De eerstvolgende wijkraadvergadering is op 22 september van 20.00–21.30u in Eikpunt, Duitslandstraat 4. Op de website van Lentse Lucht vindt u alle informatie (www.lentselucht.nl).

tekst Léonie Schuijt-Overgoor




Wijkraad Lent
samen in beweging



U kunt nu ook

Online een afspraak maken

Maar bellen kan natuurlijk ook
gewoon: 024 360 64 22



www.dierenklinieklent.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

duqaat
moderne boekhouders



☎ 024 234 01 02

✉ info@duqaat.nl

www.duqaat.nl

Wil je weten wat jouw kind je wil vertellen met zijn of haar gedrag?

Als **Kindertolk** laat ik je zien dat jij de sleutel bent in wat je bij je kind zo lastig vindt. Je kind spiegelt namelijk jouw persoonlijke blinde vlek door je te raken. Ik kan je helpen door deze spiegel van je kind te vertalen, zodat je weet wat er in beweging wil komen.

Zo kun jij weer de ouder zijn die je wil zijn,
in contact met je kind!



Anke Zegers

jezelfgeheelinbeeld.nl

Eerst telefonisch
kennismaken?

06 19 21 43 45



Jezelf
GEHEEL IN BEELD



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Leon Pennings
Annemieke de Grood**

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

www.tandarts-villawesthof.nl

Nachtbrakers in Lent

Natuur

We weten wel zo'n beetje welke dieren er overdag rondstruinen in onze tuinen. Welke soorten er 's nachts onze tuinen bezoeken is vooralsnog een raadsel. Wij plaatsten een aantal nachten een cameraval in onze tuin en waren verrast door de vele bezoekers. Dit is deel drie van de serie.

Wild konijn

Het wilde konijn is een vaste bewoner van de randen van Lent. Wie bijvoorbeeld in het Spiegelbos wandelt ziet regelmatig de latrines met de keutels van de konijnen. Ook zijn de krabgaatjes te zien waarmee ze zich toegang verschaffen tot de sappige plantenwortels. De laatste tijd zijn er niet veel konijnen te zien. Virale ziekten dunden de populatie behoorlijk uit. Ook leven hier predatoren zoals buizerd en vos. Ze bewegen zich voort over vaste paadjes, goed te zien in het landschap. Deze foto is gemaakt in onze boomgaard, waar we de camera bij zo'n konijnenpaadje plaatsten. Konijnen zijn echte schemerdieren.

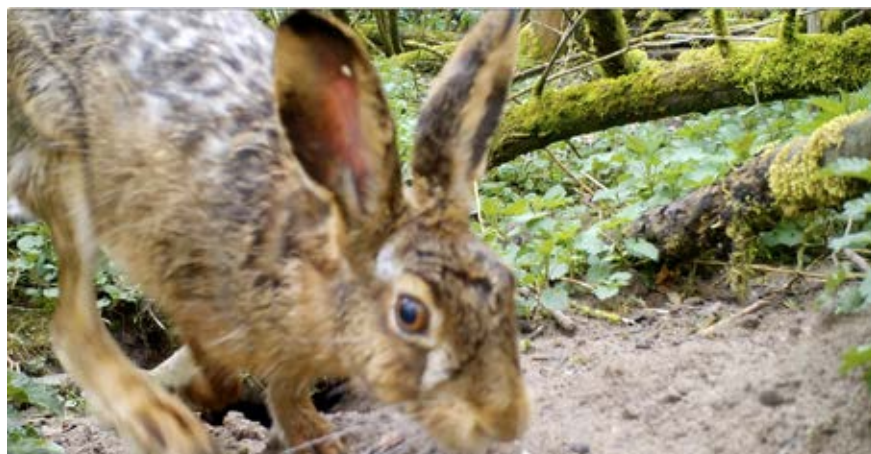


Tam konijn

Op 10 mei 2020 werd door een onbekende een nestje jonge konijnen gedumpt in onze tuin. Ze hadden allerlei kleuren: zilvergrijs, zwart, wildkleur en wit. Het lukte ons niet ze te vangen, ze werden met de dag sneller. We dachten dat ze maar kort zouden leven gezien alle gevaren in de omgeving, en inderdaad verdwenen ze één voor één. Toch zag één konijntje kans om lang te overleven, zelfs meer dan een jaar. Dit is de laatste foto die van het konijntje gemaakt is. We zagen zijn einde al naderen, want deze foto is genomen bij de ingang van een vossenhol.

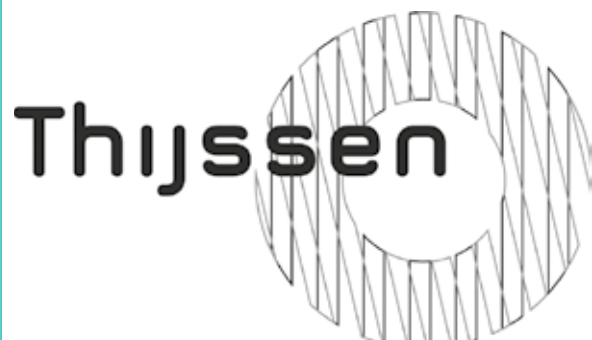
Haas

Hazen zijn vaste bewoners van de weidegebieden rond Lent. Afgelopen zomer zag ik er acht tegelijk in een weiland ten westen van Hof van Holland. Deze haas is op dezelfde plek gefotografeerd als het witte konijntje, namelijk bij de ingang van een vossenburcht. De wildcamera, die een week bij het nest stond, registreerde de haas overdag hoewel de haas in principe een nachtdier is. Frappant is, dat op het filmpje ook een wild konijn te zien was dat op de achtergrond het beeld binnen huppelde. Bij ons zijn hazen passanten die van het Spiegelbos op weg zijn naar de uiterwaarden of omgekeerd. We faciliteren deze mogelijkheid door geen afrasteringen te plaatsen zodat allerlei dieren, maar soms ook mensen, zich van A naar B kunnen verplaatsen.



tekst Joop Koopman • beeld Linda Louwisen

**Welkom...
in de Wereld van**



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl

Vakantie en verhuizing
van 18/7 t/m 4/9
**Feestelijke opening
10 september**

**Stip
Noord
gaat
verhuizen**

Na de zomer
vind je ons in
**De Boog in Lent,
Dick Boerrigter-
plein 2**
(bij de Aldi)



✉ noord@stipnijmegen.nl
f @StipNijmegenNoord
Ma 15.00 - 18.00 (vanaf sept)
Di 13.30 - 16.30
Do 9.30 - 12.30

STIP-LIJN
024 - 350 2000
(ma-vr | 9.00-17.00)

**School voor
intuïtieve
ontwikkeling**

JE INTUÏTIE VERTELT JE ALLES WAT JE MOET WETEN

Al 20 jaar de plek om je intuïtie en jezelf te ontwikkelen
workshops - cursussen - opleidingen - readings

Train je intuïtieve vaardigheden en creëer helderheid in je leven. In **januari, april** en **september** kun je bij ons starten met een basiscursus. www.intuïtieftraject.nl

**ZOMERWEEK!
INTUÏTIE**

20 t/m 28 AUGUSTUS

De basiscursus
intuïtieve vaardigheden
in 1 week. Les op inspirerende
locaties in en om Nijmegen.

**Apotheek
in polikliniek
CWZ Waalsprong**

voor al uw medicijnen

Openingstijden
elke werkdag
van 8.00-17.00 uur.
Carbatinastraat 3, Nijmegen
www.cwz.nl/waalsprong



Lentse Wolkjes

Nieuw in Lent: Meer lucht, **wandelcoaching voor (jonge) ouders**. Bewustere keuzes maken in een stressvol leven. Kijk voor meer informatie op www.meerlucht.nu en neem bij vragen gerust contact op. Hester van Vliet (psycholoog en wandelcoach).

Nijmeegse Vierdaagse? Een **sportmassage** maakt stijve spieren weer los. Zo loop je soepel de Vierdaagse! Nog slechts enkele plaatsen vrij. www.messagepraktijkpantarhei Reserveer per mail: mieke@messagepraktijkpantarhei of 06-37471979.

Vakkundig **Pianostemmen en Reparatie**. Ook voor een goede gebruikte piano of advies. **Jos Rensen, de goed gestemde pianostemmer**, www.rensenpianoservice.nl Vrouwe Udasingel 251, 06 23837559. Tarief € 85,- incl.

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.

Welkom prachtige vrouw, met alles wat er in je leeft. Liefdevolle aandachtige aanraking is als voeding voor je lichaam en geest, hart en ziel. Ik help je om de taal van je lichaam weer te verstaan. Sijtje Princen www.zachtekracht.nu 06 48856967.

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.

Lentse Pinkster Rally



Op tweede pinksterdag werd de vierde editie van de Lentse Pinkster Rally verreden. De ultieme toertocht voor de klassieke autoliefhebber van Lent en wijde omgeving!

beeld Lenny Rijken

Van de Jeugdredactie



De zomervakantie staat voor de deur. Het is het einde van het schooljaar en onze Jeugdredactie neemt nu een grote pauze. We hebben deze maand helaas onze schrijfster Janne uitgezwaaid. Dankjewel voor al jouw artikelen Janne! En gelukkig ook weer drie nieuwe leden mogen begroeten: Lynn, Aniek en Rosalie, wees van harte welkom!



De Jeugdredactie wenst alle lezers een fijne, vrolijke, warme zomer toe. Wat je ook gaat doen, veel plezier!

Groetjes van Guusje, Noa, Puck, Rosalie, Lynn, Aniek en Janne



illustratie Puck en Rosalie

Het is bijna zomervakantie dat betekent lekker zwemmen, uitslapen en misschien ga je ook nog lekker op vakantie. En daarna weer lekker aan de bak op school. Maar voor sommigen is het ook tijd voor een nieuw begin: de middelbare school. Veel achtste groebers beginnen aan een nieuwe school. Sommigen vinden het doodeng en anderen hebben er juist veel zin in. Het is natuurlijk een grote stap die je neemt. Bij sommigen is de nieuwe school heel dicht bij huis en voor anderen weer verder weg. Hopelijk vind je dan een leuk fietsmaatje of zelfs fietsgroepje, dan gaat de tijd van onderweg zijn wat sneller en vergeet je de regen en wind tijdens de donkere dagen van het jaar... Voor iedereen die dit jaar naar de middelbare school gaat: veel succes!

tekst Lynn



illustratie Guusje



CLUBSPORT.NL

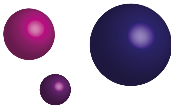


DIAGNOSE - ONDERHOUD - TUNING
GRIFTDIJK ZUID 93 - 6663 BC LENT - 024 322 1171

**Drukwerkspecialist
in klein en groot
formaat**



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

Mieke Stapelkamp 

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

De combinatie van Oost en West

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



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

Samen jezelf leren kennen

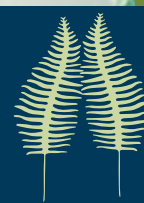
"Het was eerst een noodzaak.
Nu voelt het als een cadeau aan onszelf."

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

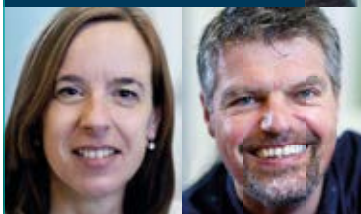
We werken met bewezen methodieken, zoals ACT en Verbindende Communicatie.



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



Meijer & de Wit
Therapie en coaching



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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

Stippelmotten

Open
lucht

Twée jaar geleden zag ik voor het eerst een volwassen wilgenboom die volledig ingepakt was door een wit spinsel. Hij stond in Kekerdom naast het zandpad dat de Waaldijk met de Millinger Theetuin verbindt. Een klein nachtvlindertje, de wilgenstippelmot, was de boosdoener. Ineens realiseerde ik me dat de wereldberoemde

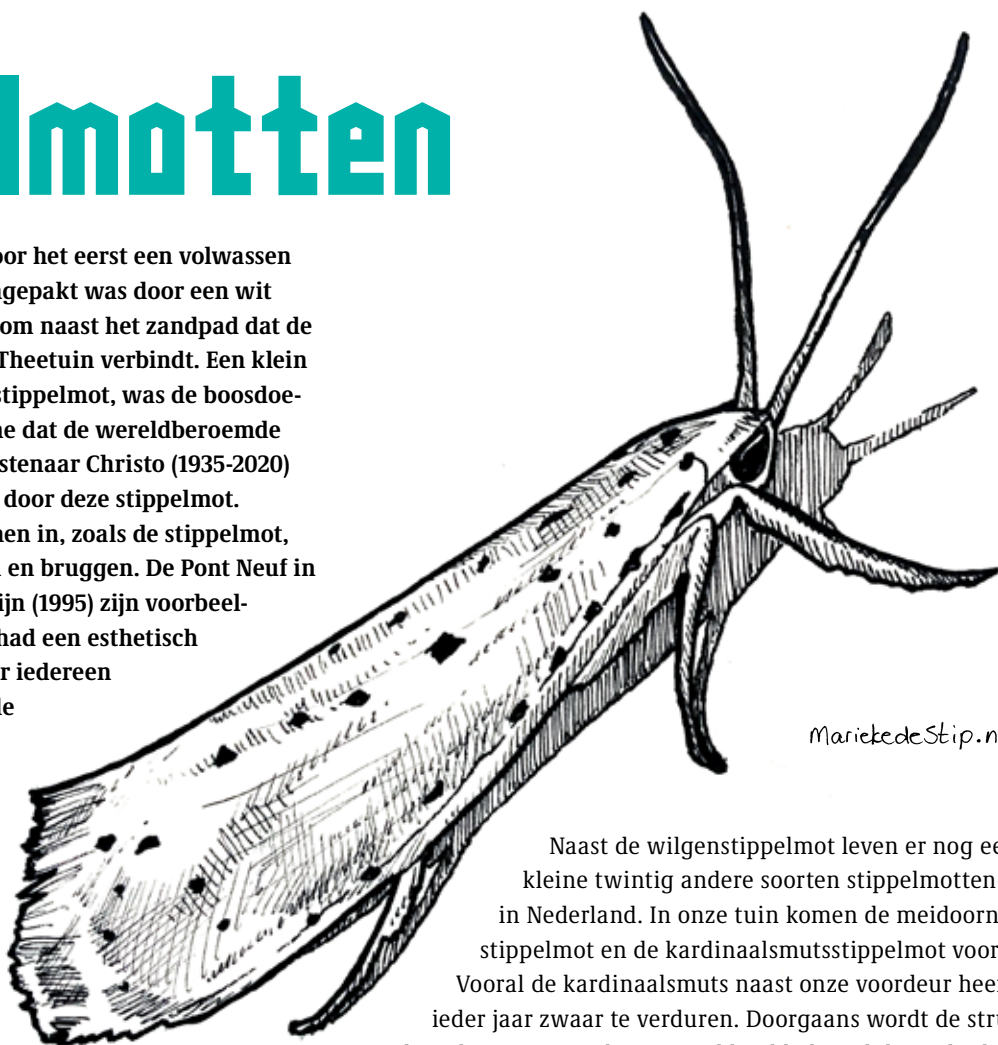
Bulgaars-Amerikaanse kunstenaar Christo (1935-2020)

zich moet hebben laten inspireren door deze stippelmot.

Christo pakte weliswaar geen bomen in, zoals de stippelmot, maar grote objecten als gebouwen en bruggen. De Pont Neuf in Parijs (1985) en de Rijksdag in Berlijn (1995) zijn voorbeelden van deze inpakkunst. Christo had een esthetisch doel voor ogen en wilde kunst voor iedereen toegankelijk maken. Maar hij wilde vooral dat mensen met andere ogen naar hun omgeving leerden kijken. Na zijn dood in 2020 is de Arc de Triomphe in Parijs nog ingepakt. Christo had de plannen al in 1962 op papier gezet. Eigenlijk zou het project in 2020 starten, maar ook hier gooide de coronacrisis roet in het eten.

Terug naar de stippelmotten. Ze behoren tot de microvlinders, die weer tot de nachtvlinders gerekend worden. De naam stippelmot hebben ze gekregen omdat hun witgrijze voorvleugels bedekt zijn met kleine zwarte stipjes. De achtervleugels zijn bruin. In rust worden de vleugels als een soort dakje boven het lichaam gedragen. De wilgenstippelmot vliegt van juni tot september en de spanwijdte bedraagt 19 tot 24 millimeter. De eitjes worden op de waardplant, in dit geval de schietwilg, gelegd. Ieder motje produceert een pakketje van ongeveer vijftig eitjes. De eitjes overwinteren en in mei komen de rupsen tevoorschijn. Ze beginnen meteen van het blad te eten en spinsels te vormen. In de spinsels zijn de rupsjes goed zichtbaar en in de loop van de tijd verschijnen er steeds meer zwarte puntjes in de spinsels. Het is de ontlasting van de snelgroeïende rupsen. Het inpakken doen ze niet omdat het zo esthetisch is, maar om zich te beschermen tegen natuurlijke vijanden. Een heel leger rupsen is in korte tijd in staat al het blad van de waardplant op te eten.

*Een heel leger rupsen
is in korte tijd in staat
al het blad van de
waardplant op te eten*



Naast de wilgenstippelmot leven er nog een kleine twintig andere soorten stippelmotten in Nederland. In onze tuin komen de meidoornstippelmot en de kardinaalsmutsstippelmot voor. Vooral de kardinaalsmuts naast onze voordeur heeft het ieder jaar zwaar te verduren. Doorgaans wordt de struik door de rupsen ontdaan van al het blad. Toch herpakt de

kardinaalsmuts zich weer na de rupseninvase, want enkele weken later ziet de struik er weer uit alsof er niets gebeurd is. De rupsjes van de meidoornstippelmot zijn wat minder gulzig. De schade blijft meestal beperkt tot enkele takken. Wel zijn de meidoornstippelmotten iets minder kieskeurig, want ze snoepen ook van de sleedoorn en de appelbomen. Dit jaar waren ze zelfs actief in onze oude boomgaard. Kennelijk was het een goed

jaar voor de stippelmotten want zowel van familie in Lelystad als in Doetinchem kregen we foto's van aangevreten appelbomen. Ondanks de schade kijk ik met grote bewondering naar de ingepakte bomen, zoals Christo ook ooit gedaan moet hebben.

tekst Johannes • illustratie Marieke van Stippent



Brigitte Rutten

In beeld

Vandaag spreek ik met Brigitte Rutten (62), nu nog voorzitter van Stichting Wijkraad Lent. Voordat ze tegenover me komt zitten, zet ze een lekker bakje koffie. Op de tafel staat een schaal met koek en chocola. In de kamer is alles op elkaar afgestemd: de meubels, de accessoires, de kunst. Veel zandtinten, heel rustig. Ze is een verzorgde verschijning. Haar haren netjes, een bescheiden make-upje. Zo op het eerste gezicht een vrouw die het goed voor elkaar heeft. Toch schuilt achter dit mooie plaatje hartzeer, en dit is de reden dat zij stopt als voorzitter van de wijkraad. Haar man is ernstig ziek. Ze vertelt: “We leven nu al twee jaar met de wetenschap dat mijn man niet meer beter zal worden. In de tijd die we nog samen hebben, proberen we zoveel mogelijk in rust te genieten van leuke uitjes en reizen.” Ik zie de emotie achter haar kalm uitgesproken woorden.

Goed luisteren

Ook als ze vertelt over haar besluit te stoppen als voorzitter van de wijkraad, zie je de emotie doorschemeren. Het is duidelijk dat ze zich met hart en ziel heeft ingezet om, zoals ze zelf zegt, de leefbaarheid in Lent te vergroten. “Als wijkraad heb je kortere lijntjes met instanties dan als individuele burger. Je hebt overleg met bijvoorbeeld de provincie, de gemeente, ondernemers, vrijwilligersorganisaties. Heel afwisselend. Voordat ik in de wijkraad stapte had ik geen bestuurlijke ervaring, maar je leert het gaandeweg. De wijkraad doe je met zijn allen. Ook door goed te luisteren naar wat inwoners van Lent zelf aangeven. Hierbij probeer je dan vooral te kijken naar het algemeen belang, de big picture voor ogen te houden.”

Mauritssingel

Een van de grote zaken die opgepakt zijn in de drie jaren dat Brigitte nu voorzitter is, is de verkeerssituatie op de Mauritssingel. De uitstoot van auto's, maar ook de geluidsoverlast, is van grote invloed op het woongenot van de aanwonenden. “Je moet soms een lange adem hebben in het contact met de gemeente, maar als je dan resultaten boekt is het natuurlijk fantastisch. Er is ruim vier ton beschikbaar om bomen en struiken aan te planten, zodat de Mauritssingel meer zal aanvoelen als een stedelijk gebied in plaats van als een aanloop naar de snelweg. Als dat eenmaal gerealiseerd is, dan is dat al een grote stap naar een betere leefomgeving. Het begin is er, maar er zijn meer maatregelen nodig om die vijftig kilometer per uur te handhaven.”

De wijkraad doe je met zijn allen

Een groot en warm hart voor Lent

Andere actuele zaken zijn bijvoorbeeld het nog lopende beroep over het snelfietspad ter hoogte van de Lentse Plas. De wijkraad wil dit pad behouden als snelfietspad, dus niet toegankelijk voor auto's. Ook is een werkgroep (Groene Hart Lent) bezig met plannen rondom het Dorpsplein en het Speelweijtje. Vergroening, het aanleggen van een beweegroute en het verbinden van jong en oud staan hierin centraal. Eigenlijk zou Brigitte nog graag alles afronden, samen met haar collega's en in werkgroepen, maar soms vragen de omstandigheden om een andere keuze. Het zou natuurlijk fantastisch zijn als andere inwoners, die net als Brigitte een groot en warm hart voor Lent hebben, het bestuur komen versterken.

Er zijn meerdere bestuursposities vrij. Wil je je aanmelden of meer informatie, mail dan gerust naar info@wrlent.nl.