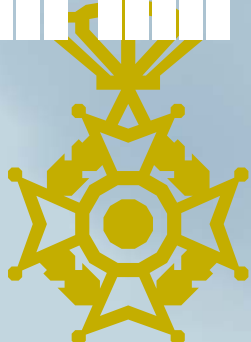


LENTSE



LUCHT



HOUD HET
WAALSTRAND
SCHOON
BEDANKT!

LINTJES
IN LENT



DE WAAL ALS
... AFVALBAK
... BRON VAN KLEI

AAN LENTSE LUCHT WERKEN MEE



Martin Bos



Marije Braakman



Jolanda Brunnekreef



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Gerco Hiddink



Sjaan Huisman



Henry Jansen



Janneke Jansen



Mirre Janssen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Jeroen Naus



Marloes Müller



Paul Reuling



Lenny Rijken



Brigitte Rutten



Léonie
Schuijt-Overgoor



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



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

PLOGGEN EN PLANDELEN

UIT DE LUCHT

Beste ploggers en plandelaars. Gij onbezongen helden. Bij deze wil ik u hartelijk danken. Als ik kon, zou ik u allen een lintje uitreiken. Een eer die dit jaar maar liefst vier Lentenaren te beurt is gevallen. Maar helaas heb ik geen gekroond hoofd, geen paleizen en buitenhuizen en ook geen drie dochters. Misschien dan als dank een leuke puppy in cadeauverpakking? Een harige vriend voor eenzame dagen? Zo'n spontane verrassing is echter niet altijd een goed idee, zo leert ons de column van de dierendokter.



Toch moeten we iets verzinnen. U trotseert immers het helse Lentse verkeer om uw bestemming te bereiken. Een mozaïek van gesmoorde ideeën en doodlopende afslagen, dat met de ogen dicht door de ambtenaren in het stadhuis werd gelegd. Goed, nu overdrijf ik de visie van onze wijkraad op het verkeersbeleid misschien een tikje. Maar fietsen en rijden door Lent is niet overal een pretje nietwaar? Dat wordt wel weer duidelijk uit het interview met Stef de Grood. De gepensioneerde tandarts en huidige voorzitter van DVOL maakte een flinke smak met zijn fiets over de beruchte drempel in de Laauwikstraat. Van de hersenschudding die hij opliep heeft hij nu nog last. Misschien biedt de vliegende tandenborstel, waarover hij zijn kinderen voorlas, uitkomst in het Lentse verkeer.

Maar u, ploggers, plandelmannen en plandelvrouwen, trotseert de drempels die worden opgeworpen. U zet altijd door. De vruchten van uw arbeid komen misschien wel terecht bij stichting Fabri-

kaat. Deze ontwerpers staan met hun voeten ferm in de Lentse klei en maken bekers, eetgerei en nog veel meer producten van rivierklei, botten en schelpen, en wie weet in de toekomst ook van plastic of berenklauw.

Hoe dankbaar het werk ook is, ploggen en plandelen gaat je niet altijd in de koude kleren zitten. Dan is het goed om te weten dat de Stip er is om je bij te staan. Ook in deze editie kunnen we daarover lezen. Wellicht is niets zo helend als lekker bezig zijn in de groene rust van uw tuin. Een bezigheid waarvan de effecten zo fraai beschreven worden door Johannes, een bezigheid die hooguit wordt verstoord door feestende burens, bassende *drill rap*, verkeerslawaaï en ontgassende binnenvaarttankers. Maar de echte ploggers en plandelaars verlaten vroeg of laat toch hun eigen groene paradijs om de grote buitenwereld een klein beetje mooier te maken. Hulde!

TEKST Martin Bos ● ILLUSTRATIE Janneke Jansen

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: 4.300 exemplaren.

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 15
juni 2021



LINTJESREGEN: VIER LENTENAREN GERIDDERD

Het behaagde de koning dit jaar vier Lentenaren te decoreren met een koninklijke onderscheiding vanwege hun verdiensten voor de maatschappij. Lentse Lucht sprak met hen.

Wichert de Lange (72)

Lid in de orde van Oranje-Nassau

“Maandagmorgen 26 april stond burgemeester Bruls onverwacht op de stoep om het lintje uit te reiken. Ik werkte bij de Rabobank en ging op mijn 59ste met pensioen. Van 1988 tot juli 2020 was ik lid van de Kerkenraad en het college van kerkrentmeesters in Lent. Lange tijd was ik voorzitter van de colleges en verzorgde samen met andere vrijwilligers onder andere onderhoud en restauratie van kerkgebouw en kerkhof. Dezelfde functies had ik ook in streekgemeente de 4-Plek. Daarnaast was ik ruim vijftien jaar lid van Classis Nijmegen, een overkoepelend college voor 25 protestantse gemeenten in de Betuwe en het Land van Maas en Waal. Ook heb ik twaalf jaar de Nederlandse Kerk in Duitsland ondersteund op juridisch, kerkelijk en financieel gebied. In dezelfde periode was ik zes jaar lid van de synode en voorzitter van de financiële commissie van de Protestantse Kerk Nederland (PKN). Sinds 2009 ben ik lid van het College van Beheerszaken van de PKN in de provincie Gelderland. Verder ben ik voorzitter van de Stichting Wouter Izaäk Reinders. De netto opbrengsten besteden we aan goede doelen, onder andere een nieuwe koelbus voor de Voedselbank, een school in India en Sport en Spel in Lent. Bij de oprichting van de Stichting Hulp Haïti Driel was ik ook betrokken. Drie keer heb ik een maand in en rond een ziekenhuis in het armste deel van Haïti gewerkt. Tot slot adviseer ik kleine bedrijven en particulieren op financieel gebied en heb mantelzorg verleend aan een Lentse familie. Ik had het in de afgelopen jaren drukker dan toen ik nog werkte.”

Cor van Antwerpen (77)

Lid in de orde van Oranje-Nassau

“Met een smoesje werd ik naar de kerk gelokt. Ik had al gauw in de gaten dat het om een lintje ging. Mijn hele werkzame leven werkte ik met veel plezier bij potplantenkwekerij Maters in Lent. De afstand tot mijn huis was 750 meter, dus heb ik nooit een auto nodig gehad. Het lintje kreeg ik onder andere vanwege mijn vrijwilligerswerk bij DVOL. Ik ben al zestig jaar lid, eerst als speler en later als vrijwilliger. Zo regelde ik dertig jaar lang dat er elke tweede vrijdag van de maand oud papier ingezameld werd. De opbrengsten kwamen ten goede aan DVOL. Verder ben ik vrijwilliger bij de Maria Geboortekerk. Vier dagen per week maak ik de kerk open en dicht en ik ben lid van de schoonmaakclub. Samen met anderen verzorgen we het kerkhof. Voor bijna alles word ik gebeld, bijvoorbeeld bij storingen en alarm. Al vele jaren bezorg ik het kerkblad bij de Lentse parochianen. Verder ben ik mantelzorger voor mijn gehandicapte broer Wim. Hij woont in een woonzorgcentrum in de buurt. Tot slot was ik gedurende twintig jaar demonstratiepatiënt bij het Radboudziekenhuis. Het is jammer dat ik het lintje niet een jaar eerder kreeg. Dan had mijn vrouw het nog kunnen meemaken. Ze overleed eind vorig jaar.”

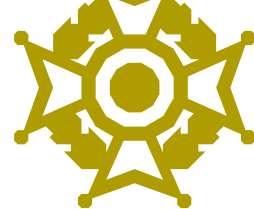
Volkomen onverwacht kwam burgemeester Bruls door de poort de achtertuin binnen. Ik wist meteen hoe laat het was



Jan Hein Natrop (74)

Lid in de orde van Oranje-Nassau

"Mijn broer vroeg mij maandag 26 april om me netjes aan te kleden en me te melden in de garage onder het appartement waar we beiden wonen. We zouden dan samen naar de kerk gaan waar iemand een lintje zou krijgen. Toen ik in de kerk kwam bleek die 'iemand' ikzelf te zijn. Samen met Cor van Antwerpen kregen we het lintje van burgemeester Bruls. Ik heb jaren als vrijwilliger gewerkt bij het Oud Burgeren Gasthuis (OBG) aan de Archipelstraat in Nijmegen. Ik was daar zaalbeheerder en stond achter de bar. Ook regelde ik de verhuur van zalen voor bijeenkomsten, vergaderingen en koorrepetities. Verder ben ik al ruim dertig jaar vrijwilliger bij de Maria Geboortekerk, waar ik ooit als misdienaar begon. Ik houd me bezig met het verzorgen van de begraafplaats en de administratie die daarbij hoort. De vrijwilligers die het kerkhof verzorgen worden door mij aangestuurd. Ik heb altijd gezegd dat ik geen onderscheiding wilde, maar het kerkbestuur dacht daar kennelijk anders over. Ook was ik ruim vijftientig jaar bestuurslid en penningmeester van het Polencomité Lent-Dobrow. We wilden een brug slaan tussen Oost en West en bekijken hoe we over en weer iets voor elkaar konden betekenen. Tot slot steek ik veel tijd in de mantelzorg voor een vriend, opgenomen in het OBG. In 2008 kreeg hij zijn eerste herseninfarct en nu lijdt hij aan vasculaire dementie. Bijna iedere dag bezoek ik hem."



Ton Serrarens (70)

Ridder in de orde van Oranje-Nassau

"Volkomen onverwacht kwam op maandag 26 april burgemeester Bruls door de poort de achtertuin binnen waar we met ons gezin net aan de koffie zaten. Ik wist meteen hoe laat het was. In zijn toespraak somde Bruls mijn verdiensten op. Toen ik dat allemaal hoorde, voelde ik me vereerd en was ik best trots op mezelf. Ik was jarenlang huisarts in Lent, maar daar kreeg ik het lintje niet voor. Het waren de zaken die ik ernaast deed die de doorslag gaven. Het belangrijkste wapenfeit dat door de burgemeester gememoreerd werd, was de oprichting van het dorpsmagazine 'Lentse Lucht'. Zo'n vijftientig jaar geleden merkte ik op mijn spreekuur dat er nogal wat onvrede was onder de Lentenaren vanwege de Waalsprong. Ik dacht toen dat een dorpsblad zou kunnen bijdragen aan de oplossing van dit probleem. Door zowel oude als nieuwe bewoners bij het blad te betrekken zou er begrip over en weer gekweekt kunnen worden, was het idee. Gelukkig bestaat het blad nog steeds en tegenwoordig ook nog met een prachtige lay-out. Na mijn pensionering ben ik zeven jaar straatdokter geweest voor de Nijmeegse daklozen en ongedocumenteerden. Verder stond ik aan de wieg van verpleeghuis De Linge in Bommel, waar ik bijna tien jaar als secretaris in de Raad van Toezicht heb gezeten. Tevens vervulde ik gedurende acht jaar een bestuursfunctie bij de Trombosediens Nijmegen-Arnhem en het Integraal Kankercentrum Oost. Tot slot hebben een buurtgenoot en ik voor een buurt-AED gezorgd."

TEKST Joop Koopman ● BEELD Lenny Rijken




CLUBSPORT.NL

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



landwinkel®
De Woerd

Altijd wat te beleven:
Fairs - Appelplukdagen
Klompenpad - Excursies

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

IN NIJMEGEN VINDEN WE VOORAL PEUKEN EN BIERDOPPEN

MILIEU

Iedereen kent waarschijnlijk wel de vreselijke beelden van allerlei dieren die verstrikt zitten in of vol zitten met plastic afval. Ook van het begrip 'plastic soep' heb je vast wel eens gehoord. In onze oceanen en zeeën hopen zich enorme hoeveelheden plastic op. Wat niet iedereen weet, is dat er zich in onze rivieren – en dus ook in de Waal – waarschijnlijk veel meer plastic ophoopt dan in de zee. Tim van Emmerik doet hier onderzoek naar. Daar willen we graag meer van weten!

Tim werkt sinds twee jaar als onderzoeker en universitair docent aan de Universiteit van Wageningen (WU). Ooit studeerde hij aan de TU Delft af als civiel ingenieur. De laatste tien jaar specialiseerde hij zich "in het meten van alles wat met water te maken heeft", aldus Tim. Per toeval stuitte hij op het plastic-probleem in onze wateren. "Het sprak me extra aan, omdat alles nog bedacht moest worden. Er waren nog geen betrouwbare meetmethodes."

Basale vragen

Bij The Ocean Cleanup vond hij een baan als leider van het onderzoek naar 'rivier-plastic'. Tim blikt terug: "Ik kwam er daar achter dat er nog heel veel open vragen waren. Zowel praktische als fundamentele vragen." Gevraagd naar een voorbeeld zegt hij: "Eigenlijk hebben we op de meest basale vragen nog steeds geen antwoorden. Bijvoorbeeld: hoe komt nou precies dat afval terecht in de rivieren, hoe wordt het vervolgens vervoerd en waar gaat het heen? Maar vooral: wat gebeurt er met al dat plastic dat niet in de zee eindigt?!"

De bron

Na twee jaar maakte Tim de overstap naar de WU. "Ik had ooit bedacht dat als ik oud en wijs zou zijn, dat ik dan zou gaan werken aan de universiteit van Wageningen." Gelukkig kwam er bij de afdeling Hydrologie en Kwantitatief Waterbeheer al veel eerder een interessante vacature vrij, die perfect aansloot bij zijn werk voor The Ocean Cleanup. "In Wageningen heb ik de tijd en ruimte om dieper onderzoek te doen naar al die prangende vragen. En als je eenmaal weet waar het zich ophoopt, dan wil je daarna vooral weten hoe het komt dat al dat afval zich juist dáár ophoopt..." Want als we die antwoorden hebben, dan kunnen we het probleem bij de bron aanpakken? "Precies. Dat is veel efficiënter dan dure schoonmaakacties op zee."



dr.ir. Tim van Emmerik

Hetzelfde patroon

Keiharde bewijzen zijn er nog niet – het onderzoek is tenslotte nog in volle gang – maar alles wijst erop dat er zich veel meer afval in de rivieren ophoopt dan ooit gedacht. "We meten niet alleen in Nederland, maar bijvoorbeeld ook in en rondom rivieren in Ghana, Vietnam en Java. En overal zie je hetzelfde patroon. Dat komt doordat we gebruik maken van verschillende universele meetmethodes, waardoor je betrouwbare en vergelijkbare informatie krijgt."

Meetmethodes

Dat meten gaat van ouderwets handwerk tot *high tech* oplossingen. Het hangt er maar net vanaf wat in een bepaald land kan en mag. De methodes die Tim en zijn studenten inzetten zijn deels



De studenten Niels, Paolo en Vivien vonden de eerste keer meer dan 1000 peuken op het Waalstrandje. Vandaag was de oogst een stuk minder. Fijn voor het milieu, minder fijn voor het onderzoek.

zelf ontwikkeld en deels zijn het aanpassingen van bestaande methodes. Niet alles is overal inzetbaar. Het is dus altijd maatwerk. “In Frankrijk mag je bijvoorbeeld geen drones inzetten voor filmopnames, dus dan gebruiken we andere methodes. Zolang de uitkomsten maar vergelijkbaar zijn met alle andere onderzoeken binnen dit project.” Gewoon rapen en turven is ook nog steeds zinvol, zegt Tim. “Maar we kijken ook hoe we vanuit de ruimte, aan de hand van satellietbeelden, plastic hotspots in de wateren kunnen detecteren en analyseren. Dat heeft nog nooit iemand gedaan; dat is echt pionieren.”

Wetenschappelijk aanvliegen

We zijn natuurlijk reuze benieuwd naar alle vondsten in en rondom de Waal. Wat kan Tim hierover kwijt? Lachend: “Nijmegen wijkt duidelijk af van andere steden. Langs de waalstrandjes vinden we vooral peuken en bierdopjes. Bij Arnhem en Ravenstein bijvoorbeeld, kom je dit nauwelijks tegen.” Ontmoedigd raken Tim en zijn team gelukkig niet van alle zooi die ze aantreffen. “We vliegen het wetenschappelijk aan. Dat voorkomt dat je te chagrijnig wordt.”

Meehelpen aan het onderzoek

Tim moedigt iedereen aan om zwerfafval te rapen. En als je wilt, kun je zelfs bijdragen aan het wetenschappelijke onderzoek. “Via <https://crowdwater.ch/en> kun je een eenvoudige app downloaden en gebruiken om heel simpele metingen in en rondom rivieren te registreren. Ook dit is nuttig en draagt bij aan betrouwbare informatie. En dat is hard nodig, want er zijn zoveel aannames en iedereen wijst naar een ander, terwijl het een heel complexe materie is. En aan objectieve data heb je uiteindelijk veel meer dan aan zielige plaatjes van verstrikte dieren.”



Foto: Yvra Reaj via www.pixabay.com



Foto: Mary Evans via www.ndla.no

WIST JE DAT:

- plastic op een stortplaats er zo'n duizend jaar over doet om te ontbinden?
- 73% van al het wereldwijde strandafval uit plastic bestaat?
- er iedere minuut gemiddeld twee miljoen plastic tasjes wereldwijd worden gebruikt en dat een tasje ongeveer twaalf minuten wordt gebruikt?
- plastic jaarlijks meer dan 1.1 miljoen zeevogels en -dieren doodt?

Bron: <https://ndla.no>

PLANDLEN OF PLOGGEN

Je hebt ze vast wel eens gezien: Lentenaren met (of zonder) hesje die met een grijpstok grote plastic zakken vullen met allerlei zwerfafval. Voor deze nobele daad bestond tot voor kort nog geen werkwoord. Maar inmiddels is onze taal twee begrippen rijker: ploggen en plandelen. Ploggen is afkomstig uit Zweden en is een combinatie van 'plocka up' dat oprapen betekent en joggen. Plandelen is een nieuw Nederlands woord: het is een samentrekking van wandelen + plastic rapen. Nederland kent met journalist/redacteur Anton Damen zelfs een echte plandelman. Op zijn website www.plandelen.nl vind je inspirerende verhalen en handige tips!



Illustratie: Peter Konig

Wil je meehelpen? Een uurtje plandelen per week maakt al een groot verschil. Het is gezellig en niet moeilijk. De gemeente is samen met de Dar het initiatief 'Wijkhelden' gestart. Kijk op <https://www.wijk-helden.nl>. Een kind kan de was doen. Wat zeg je? Krijgt die zelfs een kleine beloning?! Dat is mooi meegenomen. Vraag de gratis hulpmiddelen aan via <https://www.wijk-helden.nl/nijmegen/#bestellen-ophalen>.

O ja! En als je het leuk vindt om bij te dragen aan het onderzoek van Tim, vergeet dan niet de app van *Crowdwater* te downloaden en te gebruiken: <https://crowdwater.ch/en>

TEKST EN BEELD Karin Veenendaal



Anderson Counseling

Miranda Anderson

Counseling

Sjamanistische healing

Horoscopen

Rust, ontspanning en inzicht

Rosa Luxemburgstraat 7, Lent

06-39424863

www.andersoncounseling.nl

Ruim 25 jaar ervaring



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



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



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

jansentotaalwonen.nl

NIEUWE DIERSOORTEN: DE DOGGO & CATTACORONA

DE DIERENDOKTER

Een nieuw huisdier! Hoera! Een huisdier is leuk en vaak een mooie aanvulling op het gezin of een maatje voor iemand die alleen is. Een huisdier heeft vele voordelen. Voor kinderen is het een knuffel, een vriendje, een huisgenoot die troost kan bieden en waar je uren tegen aan kunt praten zonder onderbroken te worden. Kinderen worden er sociaal van, verantwoordelijker, en een huisdier heeft een positief effect op de afweer van het kind. Kinderen die met dieren opgroeien hebben minder last van allergieën, zijn zelfverzekerder, empathischer en sociaal vaardiger. En pubers? Juist ook in de puberteit kan een huisdier een grote steun en toeverlaat zijn voor die 'lastige' en onhandige pubers. Negentig procent van de kinderen tussen de drie en dertien jaar geeft aan heel blij te zijn met hun huisdier, en er veel baat bij te hebben.

Voor alleenstaanden is een huisdier vaak letterlijk een levensmaatje en een reddingsboei. Het dier zorgt voor regelmaat en structuur en kan troost bieden, maar ook veel plezier opleveren en helpen bij sociale contacten. Alleen al het rustig aaien van een huisdier levert een enorme gezondheidswinst op. De bloeddruk wordt lager, de hartslag gaat naar beneden en het eigen immuunsysteem gaat beter werken.

Kortom, genoeg redenen om een huisdier aan te schaffen. Maar bezint eer ge begint. Een pup moet je niet in een opwelling kopen. Neem je tijd, verdiep je in het ras en raadpleeg betrouwbare bronnen,



bijvoorbeeld die van het LICG (Landelijk Informatie Centrum Gezelschapsdieren). De hondenhandel is berucht. Zieke pups uit de Oostbloklanden worden massaal geïmporteerd, met maar één doel: heel veel geld verdienen. Ze komen ziek aan (of dood) met vaak vervalste paspoorten en meestal ook te jong.

Zeker dit laatste is echt een probleem. Deze pups zijn vaker ziek en hebben op latere leeftijd meer socialisatieproblemen. Jonge pups moeten minimaal acht weken bij de moeder blijven (volgens de wet zeven weken). Maar steeds meer deskundigen pleiten ervoor om pups pas naar de nieuwe eigenaar te laten gaan als ze een week of tien, twaalf zijn. Kittens van raskatten mogen ook pas weg als ze twaalf weken oud zijn, en daar is best iets voor te zeggen. Terwijl onze huis- tuin- en keuken-

kat (de Europese korthaar) vaak al weggaat als ze zeven à acht weken oud is.

Misschien moeten we iets meer geduld opbrengen en de nare hondenhandel minder kans geven. Maar dan hebben we wel meer nestjes nodig van leuke kruisingen. Wie durft?

TEST Hans Dekker
ILLUSTRATIE Daniëlle van Reen



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



huidcoach
hannah
central

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



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



IN GESPREK MET...

Verkeersgroep Wijkraad. v.l.n.r.
Brigitte Rutten, Léonie Schuijt-Overgoor, Rob Stoof, Charles Meijers

WERKGROEP VERKEER

LENTGENOTEN Stichting Wijkraad Lent wordt bij onderwerpen in verband met infrastructuur en mobiliteit ondersteund door Rob Stoof, Charles Meijers en Léonie Schuijt. Zij informeren buurten bij specifieke verkeersproblemen en zijn ook actief bij wijk-overstijgende onderwerpen. Wij waarderen hun vakkundige, professionele aanpak en tomeloze inzet en hulp enorm! In deze 'Lentgenoten' laten wij hen graag eens zelf aan het woord.

Rob: "Ik ben sinds 2011 als volger betrokken bij Wijkraad Lent omdat ik geïnteresseerd ben in mijn woonomgeving en een bijdrage wil leveren aan het vormgeven en onderhouden daarvan. Ik ben niet als bestuurslid actief, maar raakte vanuit mijn interesse voor ruimtelijke ordening betrokken bij het Lentse Draagvlak, dat de realisatie van de Dorpensingel als belangrijkste focus had, met als doel de leefbaarheid in Lent Oost te verbeteren. Charles zat al in deze werkgroep."

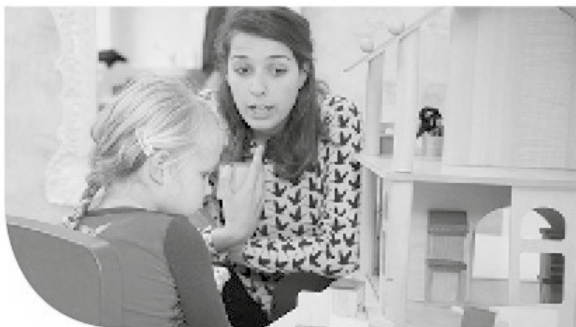
Charles: "We wilden voorkomen dat het doorgaand verkeer van en naar Lingewaard via Lent zou rijden. Maar door de vertraging van de Dorpensingel staat de Laauwikstraat - een fietsstraat - nu al vele jaren onnodig onder druk."

Léonie: "Via de wijkraad raakte ik betrokken bij de Lentse verkeersproblematiek. Door samenwerking met de Dorpsraad Ressen kwam er uiteindelijk schot in de kwestie van de Dorpensingel. Maar het blijft een probleem, dat er steeds nieuwe gemeentelijke projectleiders worden aangesteld die onvoldoende kennis hebben van de historie en van eerdere afspraken met burgers. Je moet super-alert blijven. Daarom is de verkeerswerkgroep van Wijkraad Lent opgericht!"

Rob: "Na de oprichting van de verkeerswerkgroep haakte ik daarbij aan, afhankelijk van de onderwerpen. In 2012 en 2013 was ik 'trekker' van de actie 'Handen Af van Sportpark Vossenpels' met als resultaat dat het sportpark intact is gebleven

en mogelijk sluipverkeer vanuit Bemmeler richting de Vrouwe Udsingel werd voorkomen. Mijn inbreng met betrekking tot het gebied Vossenpels-Noord was eveneens gericht op het voorkomen van sluipverkeer, en ook dat is in het ambitiedocument gehonoreerd. Momenteel maken wij alledrie deel uit van Klankbordgroep 'Stadseiland: Veur-Lent / Hoge Bongerd'. Ik vind dat de gemeente onvoldoende rekening houdt met inbreng en wensen uit het verleden. Zo worden resultaten van burger-bijeenkomsten in 2014 over de toekomst van Veur-Lent zomaar opzij geschoven. Ook in deze klankbordgroep word ik geconfronteerd met een probleem waar ik al jaren tegenaan loop. De ruimtelijke ordening in Nijmegen-Noord wordt telkens aangepakt per deelgebiedje, zonder voldoende stil te staan bij de samenhang met én de gevolgen voor het totale gebied. Dit geldt vooral voor verkeer, waarbij problemen veroorzaakt door de ontwikkeling in het ene gebied worden afgewenteld op de wijken eromheen. Het ontbreekt de gemeente al jaren aan een totaalvisie op Nijmegen-Noord. Steeds worden 'onvoorziene' effecten van beslissingen opgelapt met niet-optimale oplossingen. Er wordt niet geleerd van fouten!"

lees verder op pagina 13



- 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.intuitieftraject.nl

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

**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



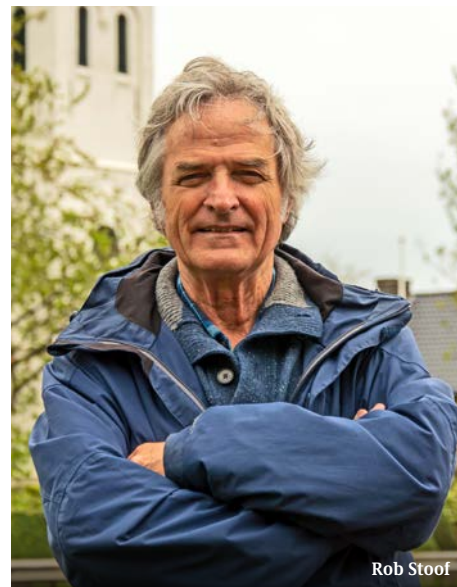
CWZ een
santeon
ziekenhuis



Charles Meijers



Léonie Schuijt-Overgoor



Rob Stoof

vervolg van pagina 11

Charles: “Bij Wijkraad Lent vertegenwoordig ik de Ondernemersvereniging Waalsprong. Ook was ik lid van Platform Waalsprong, waar de wijkraden van Nijmegen Noord en andere belangengroeperingen in een vroeg stadium betrokken werden bij de planvorming van de gemeente (GEM). Door die brede burgervertegenwoordiging ontstond een helicopterview en werd het effect van de projecten op de totale infrastructuur in de Waalsprong duidelijk. In 2017 werd dit platformoverleg stopgezet.

Via Ondernemersvereniging Waalsprong ben ik nog wel betrokken bij het industrieterrein De Grift / Rietgraaf en de verbreding van viaduct ‘Knoop 38’ met de aansluiting op de A15. Ook neem ik deel aan klankbordgroepen bij de ontwikkeling van diverse Waalsprong-projecten die met infrastructuur en verkeer te maken hebben. Doordat Platform Waalsprong is opgeheven mist de gemeente nu aan de voorkant de inbreng van burgers. We signaleren dat bij de ontwikkeling van nieuwe wijken de bestaande ontsluitingswegen onder druk komen te staan door nieuwe verkeersbewegingen en door het achterblijven van bijbehorende infrastructuur. De Turennesingel zou oorspronkelijk onder het spoor doorlopen naar Hof van Holland, maar deze doorgang loopt dood. Vossenpels is echter wel via de Turenne- en Parmasingel verbonden met Veur-Lent en Hoge Bongerd. Door de beperkte ontsluiting van het hele gebied zal dit ook het verkeer op de Prins Mauritsingel beïnvloeden. Daarom is een nieuwe actuele verkeersvisie voor de Waalsprong nodig. Straks is het niet meer mogelijk om bij te sturen.”

Léonie: “Tot 2018 was ik drie jaar bestuurslid van Wijkraad Lent en ik ben nog altijd actief binnen een aantal klankbordgroepen en werkgroepen. Naast verbinding tussen burgers en buurten hebben vooral infrastructuur en verkeersveiligheid mijn aandacht. In 2017 bracht de Werkgroep Vossenpels Noord de Lentse verkeersknelpunten uitgebreid in kaart. Leden van die groep hebben zich ook ingezet om het bouwverkeer door Lent te minimaliseren. Die groep Lentenaren werd via de Verkeerswerkgroep door de wijkraad ondersteund. Nu spelen de vergroening en de snelheidsbeperkende maatregelen op de Mauritsingel een belangrijke rol. Samen met wijkraad, betrokken Lentenaren, ambtenaren, wijkmanager en wijkregisseur hebben we naar oplossingen gezocht en een rapport met aanbevelingen aangeboden aan het Nijmeegse bestuur.

En nu zijn de ontwikkelingen rond het Stadseiland hét onderwerp. Wat Rob en Charles signaleren, zie ik ook. De plannen in de eerste ontwikkelfase voor heel Nijmegen-Noord zien er anders uit dan wat er in deelgebieden wordt gerealiseerd. Die ‘organische’ aanpak pretendeert maatwerk en wendbaarheid op te leveren, waardoor plannen snel zouden kunnen worden aangepast aan veranderingen, nieuwe politieke stromingen, voortgaande techniek en financiële tegenvallers. Maar deze wendbaarheid veroorzaakt juist een beperkte infrastructurele gebiedssamenhang en vergroot het risico op een politiek stokpaardjesbeleid. Door dit organische beleid lopen kosten juist hoog op als keuzes niet goed uitvallen en zaken weer aangepast moeten worden. Ook loop je het risico dat

buurten tegen elkaar worden uitgespeeld of dat een nieuw bestuur de plannen niet verwezenlijkt.

Bij het Stadseiland is de vraag: moeten de ambities niet drastisch worden bijgesteld? Kunnen Oosterhoutsedijk, Parmasingel en Griftdijk Zuid de nieuwe bouw- en recreatieplannen op Veur Lent en de Hoge Bongerd wel aan? Griftdijk Zuid is sinds 2014 een fietsstraat (‘auto’s te gast’) waar veel scholieren gebruik van maken. De ontsluiting naar het stationsplein, de verhoogde kruising (verkeerstafel) bij de Weverstraat en het sluipverkeer via de berm van de Prins Mauritsingel veroorzaken gevaarlijke verkeerssituaties voor fietsers. Er wordt geladen, gelost en gesport, en automobilisten houden zich niet aan de 30 km. Straks vormen Parmasingel en Griftdijk Zuid de hoofdaders voor de verkeersafwikkeling. Daarom is bij de ontwikkeling van het Stadseiland een verkeersplan, gebaseerd op onderzoek ter plekke, onmisbaar.”



Wijkraad Lent
samen in beweging

TEXST Brigitte Rutten
i.s.m. Werkgroep Verkeer
BEELD Marc Jeuken

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

**Open Dag
zondag
5 sept. 2021
12.00-15.00 uur**
de Ark van Oost
Cipresstraat 154
Nijmegen



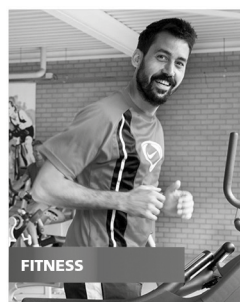
Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

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 Bemmel

Kom sporten bij Laco sportcentrum Bemmel!



FITNESS



KNUFFELZWEMMEN



ZWEM-ABC



RECREATIEF



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

LENTS ALLERLEI



Bewegen in de openbare ruimte

Freerunning is een groeiende sport. Om meer inspiratie te krijgen over de mogelijkheden in de wijk hebben Lukas en Siem als fanatieke *freerunners* zelf contact opgenomen met de buurtsportcoach. Bij *freerunning* beweeg je je met behulp van gymnastische technieken over allerlei obstakels. In samenwerking met de Hazenkamp heeft er een wijk-safari plaatsgevonden, waarbij allerlei nieuwe hotspots zijn ontdekt. Om ook andere kinderen uit de wijk te inspireren en het bewegen in de openbare ruimte te stimuleren, hebben deze kartrekkers ondersteuning aangeboden aan de *freerun clinics* tijdens de diverse wijk sportactiviteiten. Door samen op te trekken kunnen kinderen op een uitdagende en actieve manier in de openbare ruimte met elkaar bewegen. Zie jij mogelijkheden rond sporten / bewegen in de wijk of wil jij graag meedenken, neem dan contact op met de buurtsportcoaches via noordsport@nijmegen.nl

Vragen over het OV?

Op het telefonisch OV-spreekuur kunnen senioren terecht met vragen over reizen met het openbaar vervoer. OV-ambassadeurs zitten klaar om mensen 'op weg' te helpen op maandag t/m vrijdag van 10.00-12.00 uur, op maandag- en woensdagavond van 18.30-20.00 uur en op dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30-15.00 uur. Het telefoonnummer is 038-303 70 10.



Informatiebijeenkomst versterking Waaldijk

De Waaldijk tussen Sprok (Lent) en Wolferen (Overbetuwe) wordt versterkt, om deze voor de toekomst voldoende veilig te maken. De plannen van Waterschap Rivierenland zijn klaar; op dit moment loopt de besluitvormingsprocedure. Aanemercombinatie De Betuwse Waard start na de zomer met de werkzaamheden. Dinsdag 8 juni is er om 19.00u een digitale informatiebijeenkomst. Als u langs de Waaldijk woont of geïnteresseerd bent in de dijkversterking, bent u van harte uitgenodigd. Tijdens deze avond krijgt u informatie over de planning van de werkzaamheden en hoort u hoe u op de hoogte kunt blijven. De avond gaat niet over de formele besluitvormingsprocedure. Aanmelden: stuur een e-mail met uw naam en woonadres naar m.secretariaatwos@wsrl.nl. Daarna ontvangt u een zoom-link om deel te nemen. www.dijkversterkingWolferenSprok.nl

Voucher voor om- en bijscholing

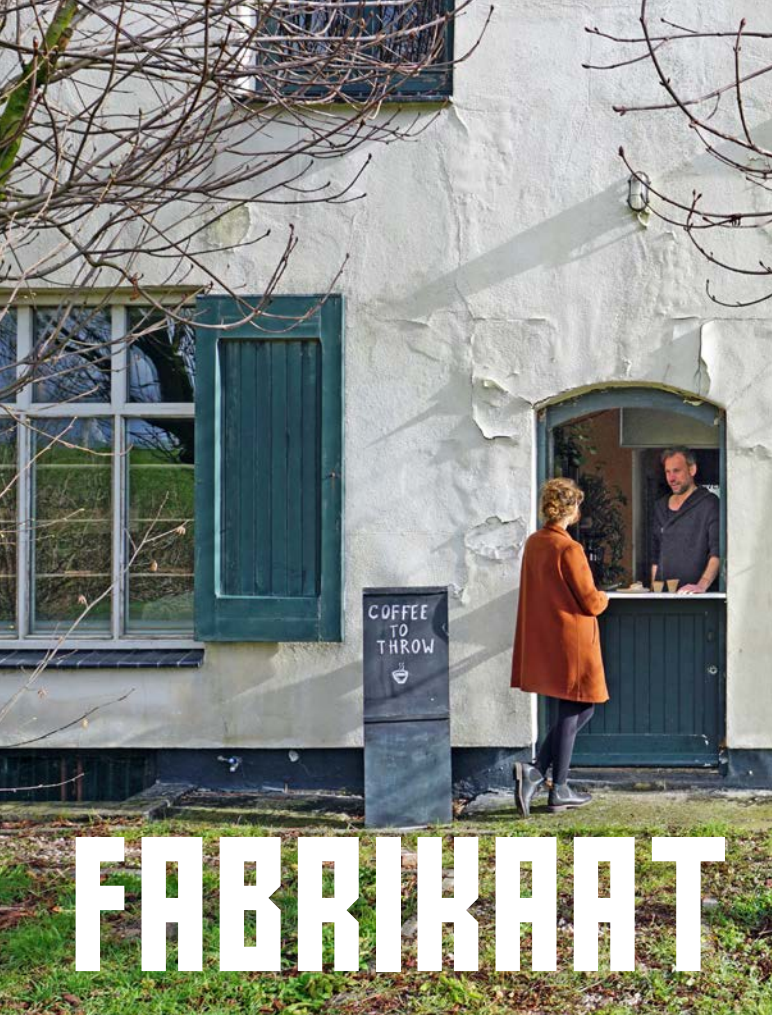
Inwoners van Nijmegen kunnen een verzoek indienen voor een transitievoucher bij het Leerwerk-loket Rijk van Nijmegen. Met deze gift van maximaal €1500 kan een kortdurende scholing bij een erkende opleider gevolgd worden. De voucher is bedoeld om de arbeidsmarktpositie te versterken van werkenden die met werkloosheid bedreigd worden en van zelfstandige ondernemers met verminderde inkomsten vanwege corona. Meer informatie over de voorwaarden of een verzoek indienen voor de transitievoucher? Kijk op rijkvan nijmegen.lerenenwerken.nl.

Groen Doen!

Bureau Wijland en Lentekracht zijn het project Groen Doen! gestart. Met dit project verkennen, ondersteunen en stimuleren wij duurzame en groene initiatieven van wijkbewoners. Wij roepen alle inwoners op om hun ideeën (bijvoorbeeld het bouwen van een insectenhotel met de kinderen, het planten van bomen en struiken in het buurtplantsoen, het verbannen van plastic uit de wijk, of het tegengaan van eenzaamheid bij ouderen door hulp bij tuinonderhoud) bij ons aan te melden. Wij ondersteunen u bij het vinden van de benodigde middelen en kennis om uw groene initiatief te verwezenlijken. Voor inschrijving of meer informatie: bram@lentekracht.com en kleurrijkgroen@bureauwijland.nl

De Oversteek

Op zaterdagavond 4 en zondag 5 september vindt de 13e editie van festival De Oversteek plaats. De voorverkoop is gestart, in verband met de 1,5 meter is de kaartverkoop voorlopig beperkt, op is op... Dit jaar is Sprok het centrale festivalterrein, met op zaterdagavond dansbare energieke jazz van Spunk! en elektronische pop avantgarde van Marth. Liefhebbers van theater komen in de omgeving van Sprok aan hun trekken. De zondag is als vanouds: dans, theater, muziek en (kinder)activiteiten op een twintigtal sfeervolle locaties aan de Waal tussen Nijmegen-Noord, Lent en Bemmelen. Afhankelijk van de maatregelen net als verleden jaar alleen buiten. Maar wellicht kunnen we ook weer in de kerk, bij Van der Valk of in de botenloods terecht met voorstellingen en concerten. Het volledige programma wordt begin augustus bekend gemaakt. Tickets via www.festivaldeoversteek.nl. Op is op!!



FABRIKAAT

MADE IN LENT

Verrassend: naast Fort Beneden-Lent, niet ver van de Oversteek, is stichting Fabrikaat gevestigd, een organisatie voor beeldende kunst en ontwerp. Fabrikaat onderzoekt duurzaam gebruik van lokale grondstoffen. Tegenwoordig worden grondstoffen en producten over de hele wereld vervoerd om hier voor korte tijd gebruikt te worden. Fabrikaat zoekt oplossingen voor dit probleem. Lentse Lucht sprak met Katerien ter Meulen.

Hoe zou jij Fabrikaat omschrijven?

“Fabrikaat is een ontwerp bureau. Wij ontwerpen en vervaardigen producten van lokale grondstoffen uit Nijmegen-Noord, bijvoorbeeld keramiek van rivierklei. Daarnaast is het een ontmoetingsplek. Onze bezoekers willen meer weten over deze plek. We vertellen een verhaal over dit gebied, waarbij we het heden met verleden én toekomst verbinden. Dit gebied is ontzettend aan het veranderen door de ontwikkeling van Nijmegen-Noord. We maken een programma gericht op deze nieuwe omgeving en willen onze ideeën daarbij inzetten.”

Waar moeten we aan denken bij 'keramiek'?

“Rivierklei was altijd bepalend voor dit gebied. Wij bedenken met dit materiaal nieuwe toepassingen, die passen bij de huidige tijdgeest. Fabrikaat maakt gebakken en ongebakken keramiek, zoals borden en kopjes. We hebben daarbij een sterke focus op lokale ingrediënten als rivierklei, schelpen en botten.”



VAN WAALSE KLEI TOT

Wat komt erbij kijken om deze materialen te verwerken?

“We onderzoeken de eigenschappen van het materiaal. Als je er as van maakt heeft het andere minerale eigenschappen dan als je het kookt. Bot gebruiken we in de body of als glazuur in onze keramiek. Bot flocculeert tijdens het bakproces, wat een fraai effect geeft. Wat veel mensen niet weten is, dat bot ook een hoofdingrediënt is van porselein.”

Hoe combineren jullie klei met planten?

“Het toepassen van bijvoorbeeld duizendknoop is in de experimentele fase. Proefondervindelijk komen we erachter hoe we deze plant willen verwerken. De wortels en de bladeren vermalen we apart. We mengen dit dan met klei of gebruiken het puur als pigment voor textiel en voor bedrukking op onze verpakkingen.”

Fabrikaat heeft een keramische circulaire beker ontwikkeld die in de natuur uit zichzelf weer oplost tot klei. Dankzij een laagje bijenwas lost de klei niet op als je er koffie uit drinkt. Waarom lost de beker na gebruik wel op in gewoon water, maar niet in koffie?

“Het is niet de bedoeling, maar als iemand ervoor kiest om de beker in de natuur weg te gooien wordt deze onder invloed van water weer gewone klei. Na het draaien wordt de beker voorzien van een laagje bijenwas. Het onderste gedeelte van de buitenzijde krijgt deze laag niet, zodat de beker helemaal kan oplossen in water.”



Jullie hebben grote plannen voor dit product?

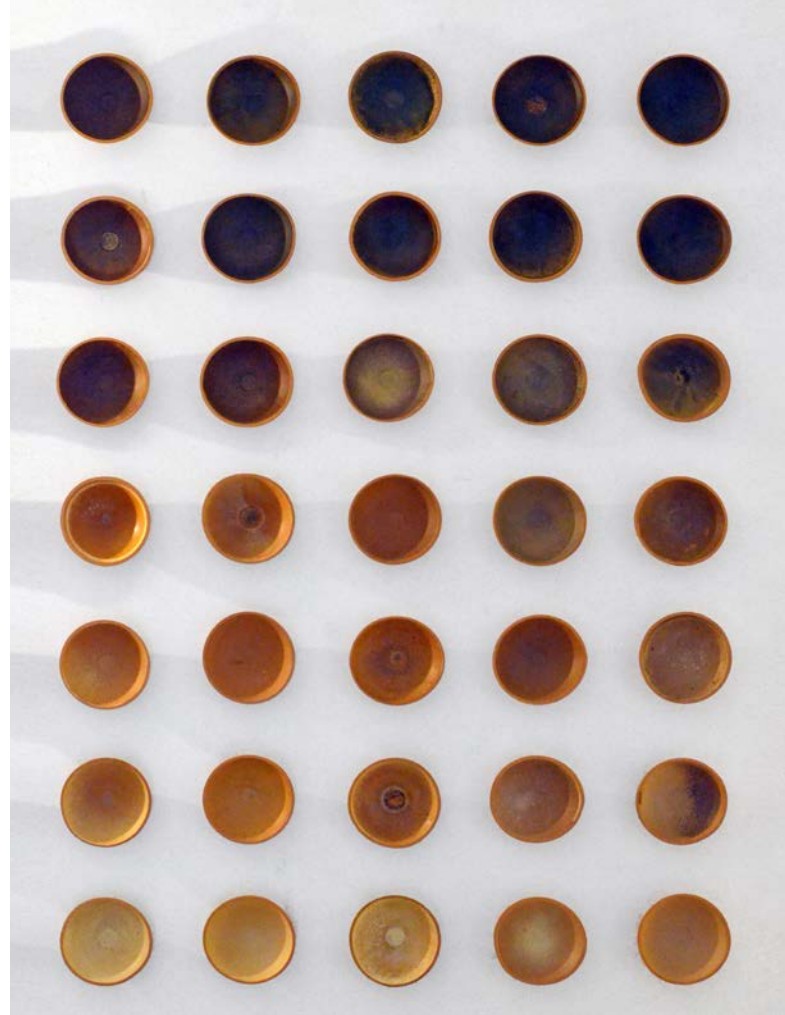
“We willen het productieproces optimaliseren zodat we de beker goedkoper en toegankelijker kunnen maken. Er is nu al veel vraag naar, onder andere voor gebruik op festivals. Binnenkort wordt duidelijk op welke evenementen de beker verkrijgbaar zal zijn.”

Gebruiken jullie nog meer technieken voor het maken van keramiek?

“Naast draaien verwerken we de klei ook door gieten, persen en drukken. Afgelopen jaar hebben we samen met Omlab onderzocht of we de rivierklei geschikt kunnen maken voor 3D-printen. Hierbij is het belangrijk om steentjes en organisch materiaal zoals strootjes eruit te zeven, zodat de nozzle van de 3d-printer niet verstopt. Het is gelukt om de knikwandpot uit de Merovingische tijd te printen, een mooie verwijzing naar de historie.”

Je vertelde dat jullie na het vormen van de klei het product zowel bakken als drogen. Wat is het verschil?

“Als je de klei bakt wordt deze sterker en minder breekbaar dan als je alleen droogt. Het bakken kost wel meer energie, wat op zich niet erg hoeft te zijn als het product duurzaam gebruikt zal worden.”



Hoe winnen en verwerken jullie de klei?

“Onze partner Delgromij wint de klei voor ons uit de directe omgeving. Hierna bewerken wij de ruwe grondstof door ze te bevochtigen, te zeven en voor te drogen. Dan is ze klaar om gevormd te worden.”

Het is gelukt om de knikwandpot uit de Merovingische tijd te printen, een mooie verwijzing naar de historie

Onderzoeken jullie ook nog andere materialen?

“Jazeker, in de omgeving groeien diverse invasieve, exotische planten zoals duizendknoop, berenklauw en reuzenbalsemien. Deze planten verwerken we ook in onze producten. Verder ligt hier in de omgeving allerlei oud materiaal zoals scherven en plastic rommel. We kijken of we dat ook kunnen hergebruiken.”

Wat biedt Fabrikaat nog meer?

“In deze tijd kunnen we helaas niet alles aanbieden, zoals bijvoorbeeld onze workshops. In de zomer gaat de B&B open via Airbnb. We bieden ook een high tea aan en gebruiken daarbij onze keramiek. Het actuele publieksprogramma zal gepubliceerd worden via onze website, Facebook en Instagram. Winkel, werkplaats en koffieloket zijn te bezoeken op afspraak en op zon- en feestdagen. Ook organiseren we arrangementen op afspraak.”

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

De fietsendokter

Robbert Baggerman
Weverstraat 11, 6663 AV Lent
Ma, Woe, Vrij 09.00 tot 12.00
13.00 tot 17.00
Donderdag 18.00 tot 20.00
Zaterdag 09.00 tot 12.00
Dinsdag en zondag gesloten

Reparatie op afspraak! 06 18538212
www.defietsendokter-lent.nl



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



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

INSTALLATIETECHNIEK HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

LENTSE WOLKJES

Voor meer harmonie in huis: bel **Jos Rensen**,
06 2383 7559, de goed gestemde pianostemmer.
Vrouwe Udasingel 251, www.rensenpianoservice.nl

Wil je **aktief zwanger** zijn? Dat kan ook in Lent.
Kijk voor informatie op www.aktiefzwanger.nl.
Ineke Dijkstra verzorgt deze lessen in De Ster op
woensdagavond om 20.00 uur.

Open atelier Andro de Jong, Els Crum, Karin
Buchholtz en Dies Janssen, beeldende kunst.
Zaterdag 26 en zondag 27 juni a.s. van 12-17 uur,
Vrouwe Udasingel 196, 210, 234 en Queenstraat 46,
Lent. Voor meer informatie: www.androdejong.nl

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

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.



Praktijk Grondsteen Verlies- en rouwbegeleiding

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

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



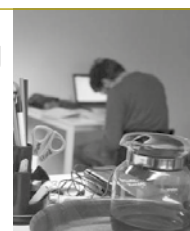
www.studiekunst.nl



Huiswerk – en studiebegeleiding

Griftdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059



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



mansan
natural health & beauty

- * 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-espérance.nl

Je hebt al genoeg te doen als je gaat verhuizen. Daarom regelen wij **alles** rondom je hypotheek.

Dit is een van de **Jazekerheden** van De Hypotheker.

Meer informatie op hypotheek.nl/jazekerheden



Jazeker. De Hypotheker.

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

Lent, Edith Piafstraat 110, (024) 645 24 25
Nijmegen St. Canisiussingel 36A (024) 3605540

HET MANNENEILAND: LOCKDOWN IN LENT

HISTORIE

In de vorige Lentse Lucht maakten we kennis met wachtmeester Lammert Bloemsma, die in de winter van '44/45 een dagboek bijhield op het Lentse Manneneiland. Voor uitleg van de situatie zie het vorige nummer. We volgen Bloemsma verder in het laatste oorlogsjaar, 1945.

Het is begin 1945 en volop winter. Hoe is het buiten Lent?

4 jan: Sluiter en ik maken zondag verkenningronde (patrouille) in omgeving. (...) Evacuatie uit omringend gebied nog steeds niet voltooid. We komen buiten Lent en dat is te zien, want hier is het nog echt slagveld voor wat betreft dode dieren. Her en der zien we die liggen, soms half vergaan (...). We gaan langs andere weg terug. Ook hier ellendebeelden waaronder soldatengraven, kapotte tanks enz. In Lent wordt zoiets zoveel mogelijk snel opgeruimd.

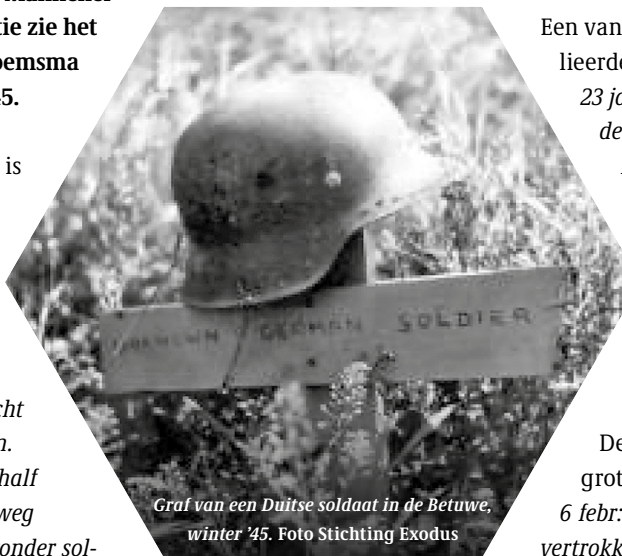
Veilig is het ook in Lent niet, de bommen en granaten vliegen nog steeds in het rond.

13 jan: Om 16u plotsklaps een vreselijke knal. We rennen naar buiten, maar zien alleen gesprongen ruiten en verschoven of gevallen dakpannen. Het blijkt, dat in de Waal een mijn gesprongen is, in de Vossens richting Bemmelen, dus voorbij Evers. (...) Om 23 u gaan we weer ter tunnel en 's nachts liggen we weer te schudden. Zal wel weer een mijn zijn.

Vanaf januari geeft Bloemsma lessen Nederlands aan de mannen van de hulppolitie. Het niveau valt behoorlijk tegen.

19 jan: Om half acht zijn alle jongens aanwezig en ik geef een dictee, onderwerp tucht. Ik verwacht hierin wel veel fouten, maar dat is niet zo erg, wanneer ze het verhaaltje maar onthouden, want tucht zit er nog niet veel in bij de jongens. 21 jan: Over het algemeen worden er veel fouten gemaakt. T. Disveld heeft wel

het ergste, die heeft 91 fouten in het dictee en van de 41 vreemde woorden heeft hij 33 fout.



Graf van een Duitse soldaat in de Betuwe, winter '45. Foto Stichting Exodus

Een van zijn taken is de inkwartiering van geallieerde soldaten.

23 jan: (Er) komt een officier van het Canadeesche leger vragen om onderdak voor 100 man en 8 officieren. Ik breng hem naar de Christelijke school, maar het staat hem niet erg aan. We gaan dan naar het Witte Huis, maar ook dat lijkt hem niet, dan lopen we nog verschillende huizen af en tenslotte breng ik ze op 17 man na onder in de Gelderschhofstraat.

De diefstallen gaan ook in 1945 door, tot grote ergernis van Bloemsma.

6 febr: De gehele Betuwe, waar de mensen vertrokken zijn, sleepen ze leeg en de gekste dingen, zelfs kinderwagens, nemen ze mee naar de stad, waar ze die natuurlijk weer verkopen. Ik vind het jammer, want de mensen houden niets over. Zelfs de militaire politie, bij het Molentje, breekt binnen het huis af, vloeren, zolders, stoelen, het biljart, het buffet, deuren en omlijstingen, alles stoken ze op in de kachel.

Het gemis van zijn gezin valt hem zwaar. Hij wordt steeds somberder.

6 febr: Ik heb geen zin om naar bed te gaan en geen zin om op te staan, ik heb geen zin in eten en geen zin om te werken. Eigenlijk heb ik maar zin aan één ding en dat is naar België gaan en mijn vrouw ophalen.

Of dat zal lukken? Zie het laatste deel van het dagboek in het julinumnummer...

TENST EN SELECTIE FRAGMENTEN Marijke Munnichs

Met dank aan het Regionaal Archief Nijmegen, waar het complete dagboek te vinden is.



Wij helpen je kind te groeien
wanneer je het zelf niet kan betalen



Stichting Leergeld Nijmegen Postbus 1111, 6501 BC Nijmegen

www.leergeldnijmegen.nl E-mail: info@leergeldnijmegen.nl

Telefoon **024 323 76 44** Bereikbaar op maandag, woensdag en vrijdag van 10-12 uur

BAKKER AREND
LANGE HEZELSTRAAT 31 NIJMEGEN



0 2 4 - 3 2 2 0 6 5 2
BIOLOGISCH BROOD EN GEBAK



**WAARDEBON
VOOR EEN
GRATIS
MUESLIBOL!**

Samen houden we de Lentse Plas schoon

Jij helpt toch ook?



Neem je afval mee

Het wordt weer mooier weer. We kunnen dan samen genieten bij de Lentse Plas. Let je na een dagje strand op het volgende?

- Telefoon mee?
- Portemonnee mee?
- Afval opgeruimd?



Vrolijk op het strand

Neem een afvalzakje mee tijdens jouw bezoek aan de Lentse Plas. Zo houden we het samen schoon. Op een schoon strand is iedereen vrolijk!



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



Dar®



ZORG EN WELZIJN

Voor jongeren (12-18) in Lent en Oosterhout draait veel, zo niet alles om persoonlijk contact en positieve aandacht. Zeker nu, in tijden van corona. De jongerenwerkers van Bindkracht10 en de jeugdcoaches van de gemeente Nijmegen snappen dit als geen ander en sluiten met hun aanbod nog bewuster aan op wat de jeugd zelf wil, zowel een-op-een als in groepsverband.

Het is stil in de twee jongerencentra in Noord. Nu de jeugd vanwege corona thuis zit, staan relaxfauteuils er werkloos bij en blijft de groepsactiviteitenkalender leeg.

Als bewoner meedenken over dit thema? Neemt u dan contact op met STIP Noord. Wij zijn op werkdagen tijdens kantooruren telefonisch (024-3502000) of per mail (vraag@stipnijmegen.nl) bereikbaar. U kunt (in coronatijd) ook een appje sturen of WhatsApp videobellen via 06-1343 3934.



Toch hebben Bindkracht10-jongerenwerkers Thomas Balvers en Joanna Allen wel degelijk oor en oog voor 'hun' jongeren, juist nu. "Sinds begin dit jaar organiseren we twee keer per week een speciaal inloopspreekuur, waar jongeren op afspraak naartoe kunnen komen, één in Lent, één in Oosterhout", vertelt Joanna. "De jongeren waarderen het enorm dat we de tijd voor ze nemen, een persoonlijk praatje maken. De spreekuren zitten steeds vol. Veel jongeren

geven aan dat ze hun leven saai vinden, andere mensen missen. Sommigen hebben het mentaal zwaar. Hier in Oosterhout is een groep skaters actief waarvan de jongens en meiden elkaar op een leuke manier ondersteunen. Iedereen hoort erbij. Laatst nam ik vanuit een spreekuur een jongere mee. Het was tof om te zien hoe hij in de community werd opgenomen. Echt een mentale opkikker."

Lekker veel praatjes

Sinds de deuren van het jongerencentrum in Oosterhout zijn gesloten, hangen jongeren wat vaker rond op straat. Zo ook Kaine (13), volgens Joanna 'een jongen met lekker veel praatjes en altijd overal aanwezig'. "Kaine is superenthousiast, maar vaak erg druk. Daardoor veroorzaakte hij geregeld overlast. Met mijn collega Mouad Belgadi, Kaines moeder en Kaine zelf is gekeken hoe we hem konden helpen om zijn energie op een positievere manier in te zetten. Zijn moeder vond het fijn als Kaine structurele begeleiding zou krijgen, dus hebben we hem gekoppeld aan jeugdcoach Abdellah El Hajji. Hij en Mouad zijn vervolgens individueel met Kaine aan de slag gegaan."

lees verder op pagina 25



Word de mooiste
versie van jezelf

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

- 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
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





vervolg van pagina 23

Sport als middel

In die individuele begeleiding speelt sport een belangrijke rol, vertelt Abdellah. “Omwonenden ervaren Kaines gedrag soms als overlast, terwijl hij dat zelf vaak anders ziet. Dat maakt het lastig hierover met hem te praten. Via sport raak je gemakkelijker met elkaar in gesprek en het is nog gezond ook. Sinds kort halen Mouad en ik Kaine twee keer per week thuis op om te kickboksen of te fitnesssen. Dan maken we hem spelenderwijs bewust van wat zijn gedrag met hemzelf en anderen kan doen.” Mouad: “Die bewustwording helpt Kaine om op zijn eigen gedrag te reflecteren en uiteindelijk anders te reageren op voor hem lastige situaties. Sport is hiervoor het ideale middel.”

Positiever aanwezig

Kaine, die eerder hulp kreeg van een psycholoog en sinds een tijdje rustgevende medicatie slikt, merkte kort na de start van zijn traject al dat het wat beter gaat. “Ik vind het fijn om te sporten, wil liefst al wat langer trainen als het kan. Ik word er blij en rustiger van. Dat zegt mijn moeder ook. En ik ben minder op straat, dus ik heb minder problemen.” Ook Abdellah is tevreden met de eerste resultaten. “Voor en na de trainingen bespreek ik met Kaine wat er tijdens de week goed en fout is gegaan. Valt er iets te sleutelen of te verbeteren, dan doen we dat, maar we geven hem

ook complimenten als hij iets goed doet. We zien hem opfleuren. Hij is positiever aanwezig in de wijk.” En daarvan heeft Mouad een mooi voorbeeld. “Een tijdje terug was Kaine betrokken bij een incident met iemand van handhaving. We wilden samen met hem het gesprek met haar aangaan, ook al vond Kaine dat hij niets fout had gedaan. Uiteindelijk kwam hij haar tegen en stapte hij zelf naar haar toe om sorry te zeggen. Hij loste het probleem helemaal in zijn eentje op. Een paar maanden terug had hij dat waarschijnlijk niet gedaan.”

Ze wijzen me op de consequenties van mijn gedrag, dat vind ik super *chill*

Jongeren als rolmodel

Nu Kaine aan het sporten is, waarbij hij soms een vriend mag meenemen, kijken Mouad en Abdellah voorzichtig vooruit naar de volgende stappen die ze samen met hem willen zetten. Mouad: “Kaine is hartstikke jong. Hij mag fouten maken, moet zijn jeugd kunnen leven. Nu wij hem begeleiden, is hij niet opeens een engeltje dat nooit meer in de problemen komt. Daarom dagen we hem via het sporten steeds meer uit om zijn grenzen op te zoeken en te verleggen, zodat hij zichzelf tegenkomt en beter leert kennen.” Abdellah: “We willen balans aanbrengen in het leven van Kaine, door te kijken wat hij nodig heeft om zich goed te voelen. Dit doen we samen met hem, maar



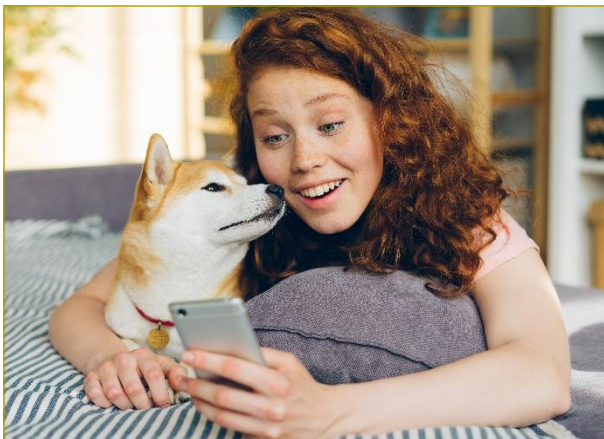
Kaine en jeugdcoach Abdellah

ook samen met zijn moeder, broer en eventuele andere sociale contacten in de wijk. Uiteindelijk willen we Kaine als rolmodel betrekken bij ons nieuwe kickboks-project in Noord, dat jongeren zelf opzetten, vormgeven en gaan draaien onder leiding

van Bindkracht10, het Sportbedrijf en de gemeente Nijmegen.”

Kaine glimlacht bij het horen van de positieve woorden van zijn begeleiders: “Abdellah en Mouad *zien* me echt, in plaats van alleen maar te wijzen. Ze spreken me aan op wat ik goed en verkeerd doe en wat daarvan de consequenties zijn. Dat vind ik super *chill*.”

Meer weten? Hulp nodig? Joanna Allen, Bindkracht10-jongerenwerker Nijmegen-Noord, helpt graag. Bel 06- 26792932 of stuur een mailtje naar: joanna.allen@bindkracht10.nl.



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



Jezelf geheel in beeld

Anke Zegers
Kindertolk® en Coach

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

Als Kindertolk® vertaal ik jouw verhaal over het gedrag van je kind terug naar jou.

- ♥ Jij bent de ouder die graag liefdevoller zou willen reageren.
- ♥ Dit lukt je niet omdat het gedrag van je kind je raakt.
- ♥ Je staat open om naar je eigen verhaal te kijken.

*De weg naar verbinding tussen
ouder en kind.*



Nieuwsgierig?
0619214345
www.jezelfgeheelinbeeld.nl



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Leon Pennings
Annemieke de Grood**

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

www.tandarts-villawesthof.nl

MANTELZORGCOMPLIMENT AANVRAGEN



ZORG EN WELZIJN

Soms kan het gebeuren dat je hulp nodig hebt, bijvoorbeeld bij de boodschappen, het huishouden, de administratie of om jezelf te verzorgen. Het kan zijn dat je partner, je volwassen kinderen, vrienden of een lieve buur je helpt. Het kan zijn dat de hulp die je nodig hebt van korte duur is. Maar wat als je langere tijd hulp nodig hebt?

Als je iemand hebt die je meer dan acht uur per week vrijwillig helpt, en de taken zijn zwaarder dan je als partner, kind of buur kunt verwachten, dan heb je een mantelzorger. De zorg wordt in veel gevallen gegeven, omdat er een persoonlijke band is tussen mantelzorger en zorgvrager. Daarmee verschilt een mantelzorger van een vrijwilliger.

De meeste mantelzorgers helpen met liefde. Toch is het fijn om jouw mantelzorger iets terug te kunnen geven. De gemeente

Nijmegen heeft het Mantelzorgcompliment, dat je kunt aanvragen voor jouw mantelzorger. Je kunt het compliment 1x per jaar aanvragen. Het bestaat uit een bedrag van 200 euro. Je kunt het bedrag aan één mantelzorger geven, of het bedrag verdelen over meerdere mantelzorgers als je van meer mensen hulp krijgt.

Het Mantelzorgcompliment kan elk jaar worden aangevraagd tot 1 juli 2021. Kijk voor de precieze voorwaarden op de website van de gemeente Nijmegen. Hier kun je ook het compliment aanvragen met je DigiD.
<https://www.nijmegen.nl/diensten/zorg-hulp-en-advies/mantelzorgcompliment/>

Wil je meer weten over regelingen voor mantelzorgers? Of misschien een zorgpauze regelen voor je mantelzorger? Of wil je als mantelzorger eens met andere mantelzorgers praten? Kijk dan op www.mantelzorg-nijmegen.nl.

Heb je hulp nodig bij het aanvragen van het Mantelzorgcompliment? Of heb je andere vragen over brieven, regelingen of zorg? Maak dan een afspraak bij de Stip. Hier krijg je advies en informatie. We kunnen je helpen bij het aanvragen van regelingen of doorverwijzen naar organisaties die je verder kunnen helpen. We werken op afspraak. Een afspraak kun je maken via de Stiplijn.

Adres: Thermionpark 16 in Lent. Stip Noord is geopend op dinsdag van 13.00u tot 17.00u en op dondag van 9.00u tot 13.00u. Je kunt een afspraak maken via de Stiplijn (024-3502000, dagelijks bereikbaar van 9.00u-17.00u).

Gabi Verzuu COÖRDINATOR STIP NIJMEGEN-NOORD

BRDEDPLAATS LENT

BEELD Marion Zwart



VAN DE KINDERREDACTIE



De kinderredactie heeft de meivakantie gebruikt om te lezen en om verhalen te schrijven. Lezen kan heel prettig zijn, thuis, tijdens regenvakanties, als je ziek bent, maar ook op school. Je gaat al lezend op reis en beleeft dan allerlei avonturen, soms in fantasie, soms waargebeurd. Janne en Mia hebben recensies geschreven over door hen gelezen boeken en verhalenverteller Sabirin heeft haar fantasie laten stromen in een vervolgverhaal. Zie hier het resultaat. (LSO)

“Lang geleden leefden mensen en dieren in harmonie. Maar dat veranderde toen de dieren het rijk in tweeën splitsten en de mensen werden verbannen uit het paradijs. Dieren werden monsters en vermoorden elk mens op hun pad. Sindsdien is er oorlog tussen mens en dier....”. Dit soort verhalen vertelden mijn ouders altijd als mijn zus Sheyda en ik iets stouts deden. Ik ben Liba, de dochter van koningin Rani en koning Ahadi. Ik ben opgegroeid tussen krijgers en vorsten. Het was een rustig leven, maar dat werd van me afgenomen toen ik niet langer werd gezien als een krijgersprinses, maar als een crimineel en verrader. Mijn verhaal gaat over hoe mijn leven veranderde van een veilig luxe leventje in een gevaarlijk avontuur; een reis naar vrede tussen mens en dier. Mijn verhaal heet ...

DE LEEUWENPRINS EN DE OORLOG...

Hoofdstuk 1: De dood van de Koninklijke families

De zon stond helder aan de hemel toen ik, Liba, het terrein opliep. In het klooster had ik met Gumay afgesproken. Onze les zou zo beginnen en in gedachten verzonken liep ik naar binnen. Ik glimlachte toen ik Gumay zag in een mooi rood gewaad, sierlijk geborduurd met gouddraad. Hij droeg een lint om zijn pikzwarte haren. “Hé Gumay,” riep ik. Snel maakte ik excuserende gebaren toen de nonnen en monniken boos naar ons keken. Gumay keek me aan, pakte me bij mijn hand en rende het klooster uit. “Wow, waar gaan we naar toe, Gun?” riep ik verbaasd. “Ja, uhm, sorry hoor, maar ik heb iets geweldigs ontdekt.” Zijn fel bruine ogen keken

mij met opwinding aan. Hij draaide zich om en rende het terrein af “KOM JE NOG?” Ik schudde mijn hoofd, maar rende toch achter hem aan. Na wat wel uren leken te zijn, stopte hij eindelijk voor een ruïne. “Wat is dit voor een plek?” mompelde ik, nog uithijgend. “Dit was vroeger een bieb in de tijd dat dieren en mensen met elkaar samenleefden en dat is nog niet alles...” Hij liep naar binnen en pakte een zwaar dik boek met smaragdgroene kaft en de titel: ‘De waarheid over hoe de oorlog echt begon’.

“Breng ons de waarheid,” zei Gumay tegen het boek. Ik keek Gumay aan en wilde vragen waarom hij tegen het boek sprak, maar hield snel mijn mond toen ik zag dat het boek zichzelf opende.

Op de opgevallende pagina stond:

‘Lang geleden was er een magiër genaamd Lord Viren. Hij was een van de eerste zwarte magiërs. Door zijn duistere magie werd zijn hart steeds zwarter en leger. De vier hoofddieren zagen dat en vroegen de mensen te vertrekken om verdere ongelukken te voorkomen. Lord Viren werd razend toen hij en zijn mensen werden verbannen en viel de dieren aan. Het werd een bloedbad. Maar de vier hoofddieren wonnen die verschrikkelijke veldslag en sloten Lord Viren op in een labyrint, waar hij tot de dag van vandaag nog steeds vastzit. Daarna gingen de hoofddieren uit elkaar en bouwden vier tunnels met elk een portaal, dat alleen kon worden geopend door de vier uitverkorenen. En samen brachten zij vrede.’

Wordt vervolgd



TEKST Sabirin ● ILLUSTRATIE Guusje

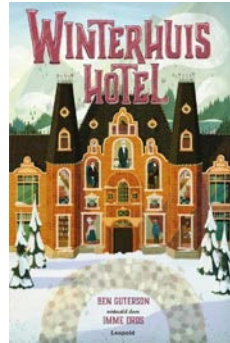
RECENSIES VAN BOEKEN

Ik hou echt van lezen, wegduiken in een boek, meegaan met de verhalen. Ik vind het vooral leuk om nieuwe werelden te ontdekken, gemaakt door de fantasie van de schrijver. Ik heb niet echt een voorkeur voor 'de beste schrijver'. In dit stukje geef ik mijn mening over drie boeken die ik gelezen heb. Ik raad je deze boeken aan, lezen is leuk tijdens de lockdown.

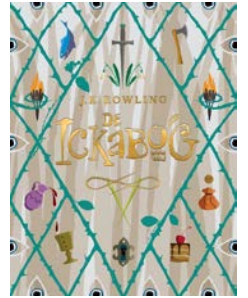
Ik begin bij *Het Ministerie van Oplossingen* geschreven door Sanne Rooseboom. Het is een goed boek, omdat het grappig is maar toch ook best serieus. Ik vind het ook mooi dat ze in het boek een oplossing vinden tegen pesten. Dit boek kan voorgelezen worden vanaf 8 jaar en gelezen worden vanaf 9 jaar.



Het Winterhuis Hotel van Ben Guterson is een boek met een meeslepend verhaal over een meisje dat naar een hotel moet van haar tante en oom. Maar het is niet zomaar een hotel. Het boek is heel spannend om te lezen, maar ook leuk. Leeftijdscategorie 10-15 jaar.



Dan *De Ickabog*, geschreven door J.K. Rowling. Het is een boek met veel fantasie, ik heb er vaak om moeten lachen. Er zitten tekeningen in die door kinderen gemaakt zijn tijdens de lockdown. Het is voor iedereen vanaf 7 jaar en ouder. Mijn moeder heeft *De Ickabog* ook gelezen,; hoe oud maakt dus verder niet uit.



TEXST Janne

ONDER DE GOLVEN HET VERHAAL VAN DOGGERLAND

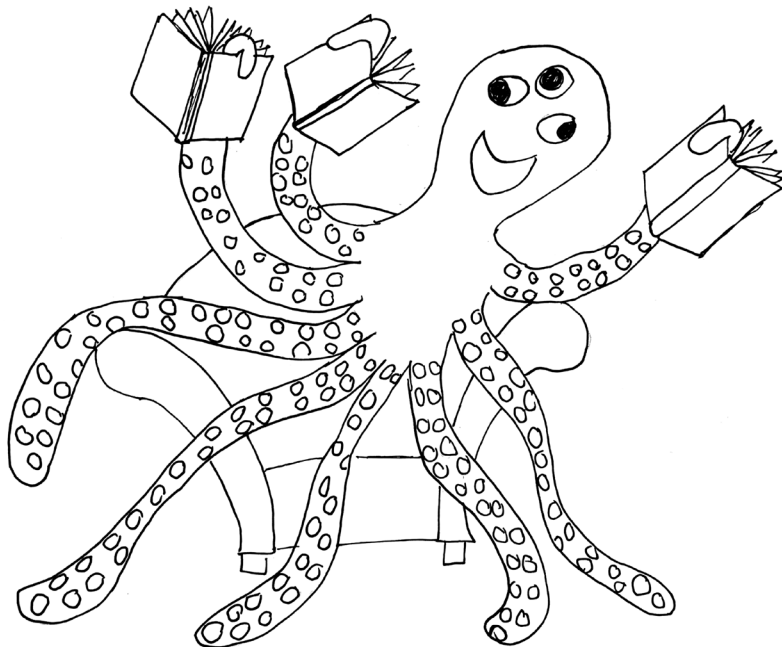
Het is geschreven door Linda Dielemans met illustraties van Djenné Fila.

Wist jij dat er een verdronken land bestaat? *Onder de golven* vertelt over dit land. Ik vind het boek een aanrader en daarom schrijf ik deze recensie.

Lang geleden was er land waar nu de Noordzee is: de naam is Doggerland. Het boek vertelt over hoe Doggerland is ontdekt, over de vondsten die tot die ontdekking hebben geleid en over de mensen die er duizenden jaren geleden moeten hebben gelopen, gejaagd en geleefd.

Het is een prachtig boek; een mengeling van informatieve stukken over archeologie en geologie en verhalen. (*Archeologen bestuderen het leven van mensen in vroegere tijden en geologen kijken naar de aarde en haar ontstaan*).

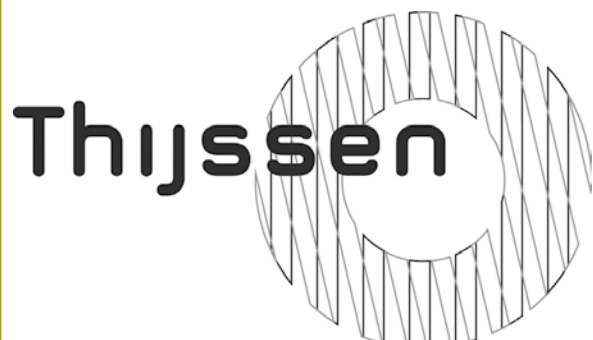
Het mooiste is dat de verhalen in elkaar overlopen maar toch ook weer niet. De slotzin van het ene verhaal wordt als openingszin



voor het andere verhaal gebruikt, maar de verhalen gaan allemaal over andere personen, plekken en gebeurtenissen. En voor de mensen die na het lezen van het boek enthousiast zijn geworden, staat er ook nog een hoofdstuk in over het zoeken en vinden van fossielen, botten en werktuigen.

TEXST Mia • ILLUSTRATIE Noa

Welkom...
in de Wereld van



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

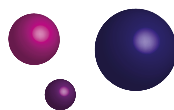
www.oogzorginbemmel.nl

Drukwerkspecialist
in klein en groot
formaat



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

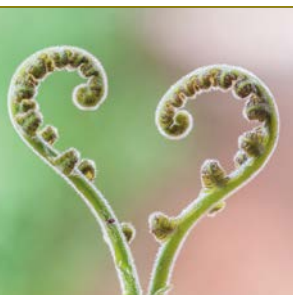
Mieke Stapelkamp



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.miestapelkamp.nl



We werken met bewezen
methodieken, zoals ACT
en Verbindende Commu-
nicatie.

Vergoeding mogelijk met
aanvullende verzekering.

Therapie Nijmegen

Individuele, gezins- en relatietherapie

Samen **jezelf** leren kennen

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

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

Nieuwsgierig?

Zie www.maakpositiefverschil.nl voor meer
informatie

Fenno Meijer en Mieke de Wit

Voor individuele, gezins-, of relatietherapie
Maak een afspraak via fenno@maakpositiefverschil.nl,
bel 06 - 336 761 65, of stuur een Whatsapp-bericht.



VR : Fitness
2a/20 : Verjaardag
Mo

do:

slomery
can Mo
nment
theek

Fitness



MarickedeStip.nl

TUINIEREN

hersenhelft. De rechter hersenhelft is sterker verbonden met het lichaam en de zintuigen, en maakt ons bewust van de rijkdom van onze omgeving. Ons vermogen tot empathie en onze diepste menselijkheid zetelt in de rechter hersenhelft. Dat geldt ook voor onze gevoelens van verbondenheid met de natuur. Ondanks de verwijdering van de natuur van de moderne mens is dit vermogen, al dan niet latent, nog in ieder van ons aanwezig.

De vraag is, nu we dit weten, of we iets kunnen doen aan veel voorkomende negatieve gevoelens zoals angsten, depressies, burn-outs en vijandige gedachten. Het antwoord is: ja. Uit steeds meer onderzoek wordt duidelijk dat onderdompeling in een groene omgeving klachten doet afnemen. Het kijken naar natuurfoto's, je omringen met kamerplanten of het bezoek aan een park hebben al duidelijke positieve effecten. Maar niets werkt zo goed als het hebben van een tuin en daarmee in de weer te zijn. Werkend in een tuin valt de achtergrondruis volledig weg. Er is niemand die nog over je oordeelt en zo ontstaat er meer vrijheid om je tevreden te voelen over jezelf. De rechter hersenhelft wordt op deze manier gevoed met de zo noodzakelijke prikkels, als tegenwicht voor de bombardementen van de linker hersenhelft

als gevolg van ons jachtige bestaan. In Zweden is zelfs een tuintherapie ontwikkeld voor mensen met stress- en burn-outklachten. Tuinwerk bevordert het vrijkomen van neurotransmitters zoals endorfinen, dopaminen en serotonine, alle met een antidepressieve werking. De therapie duurt drie maanden, maar na enkele weken zijn de klachten al significant minder.

In dit verband is het dan ook helemaal geen slecht idee van de gemeente Nijmegen om de Prins Mauritssingel aan te pakken. Een van de doelstellingen is de singel aantrekkelijker maken, onder andere door hem te vergroenen. Dit tot heil van mens en dier.

TEXST Johannes • ILLUSTRATIE Marieke van Stippent

OPEN LUCHT

Ondanks de steeds grotere welvaart ontstaan er, paradoxaal genoeg, steeds meer gevoelens van onvrede bij mensen, vooral in stedelijke gebieden. De mensheid leeft nog maar zes generaties in grote steden, terwijl door 350.000 generaties dicht bij de natuur geleefd is. Op een tijdschaal van 24 uur is dit slechts drie seconden. Veel van de negatieve effecten van het stadsleven komen voort uit het feit dat de menselijke hersenen zijn geëvolueerd in de natuur en derhalve onvoldoende uitgerust zijn voor een druk leven in de stad.

Onze hersenen bestaan uit twee hersenhelften met ieder een eigen functie. De linkerhelft zorgt voor een beperkte, sterk gerichte aandacht. Het functioneren van de rechterhelft wordt gekenmerkt door een brede en open aandacht voor de omgeving. Deze functieverdeling zien we ook bij dieren. Het vermoeden bestaat dat het verschil tussen beide hersenhelften noodzakelijk was om te overleven. Dieren moeten zich bijvoorbeeld concentreren op het doden van een prooi (linker hersenhelft) maar tegelijkertijd alert blijven op de bedreigingen in hun omgeving (rechter hersenhelft). Het idee is nu, dat er een zekere harmonie moet zijn tussen de input van beide hersenhelften. Die harmonie dreigt in deze moderne tijd te verdwijnen. Ongeveer tachtig procent van onze tijd zijn we in de weer met computers en beeldschermen, waarbij de gegevens verwerkt en geordend worden in de linker

Niets werkt zo goed als het hebben van een tuin en daarmee in de weer te zijn



STEF DE GROOD

De snelste tandarts ooit heeft nooit meer vakantie

IN BEELD

In hun karakteristieke negentiende-eeuwse Hal-lehuisboerderij, Bekkersland 10, wonen Stef de Grood, zijn vrouw Irma en hun onstuimige puberende hond James. Een gemeentelijk monument, dat de familie De Grood liet verbouwen en waar ze in 2004 in trokken, nadat de familie in 2002 hun huis aan de Pastoor van Laakstraat moest verkopen aan de gemeente. De Grood mocht de straat, die tot dan toe Bloemenstraat had geheten, hernoemen en maakte er 'Bekkersland' van, omdat uit archieven bleek dat deze plek ooit zo heette.

Stef de Grood mag met recht een bekende Lentenaar genoemd worden, ook al is hij bijna zeventig jaar geleden geboren in Nijmegen en woont hij 'pas' sinds 1982 in Lent. Zelfs de 'echte' Lentenaren - een uitstervend ras, grapt De Grood - accepteren hem op belangrijke posities, zoals voorzitter van voetbalvereniging DVOL. En posities heeft de tandarts, die na ruim 41 jaar dienst met pensioen ging, in allerlei soorten en maten gehad. Tel daarbij op zijn reislust - op nummer één Zuid-Afrika - en zijn grote gezin, met echtgenote Irma, hun vier kinderen, zes kleinkinderen en de zevende op komst, dan is al snel duidelijk dat de vijfhonderd woorden van deze rubriek bij lange na niet toereikend zijn om een volledig beeld te schetsen van deze bezige bij.

De kinderen werden voorgelezen uit Platvoetje: een heks op een tandenborstel

Dit is niet voor het eerst dat er een stukje over hem geschreven wordt. Onlangs nog stond er een mooi portret van hem in De Gelderlander. Ook kwam hij in het nieuws na een akelige val met zijn elektrische fiets in de Laauwikstraat. "Hij had een flinke hersenschudding en heeft er nu nog last van," vertelt Irma. "Het heeft een enorme impact gehad." De foto's die het echtpaar laat zien, liegen er niet om. "Hij komt nu de deur niet meer uit zonder een helmje als hij gaat fietsen," lacht Irma.

Het typeert Stef dat hij direct actie richting de gemeente ondernam om iets te doen aan de drempel in het midden van de fietsstraat, waardoor al meerdere fietsers vielen en gewond raakten. "Het had resultaat, want ik hoorde toevallig net dat de gemeente er iets aan gaat doen," vertelt hij. Maar geen tijd om stil te zitten, want de volgende actie dient zich aan: tegen de overlast van hangjongeren op het terrein van DVOL. "Lent is intussen echt deel van de stad geworden, met alle problemen van dien," aldus De Grood.

Het plakboek dat hij kreeg bij zijn afscheid als tandarts laat zien dat we hier te maken hebben met een hoog gewaardeerde collega en vader. De allereerste patiënt van zijn praktijk 'Villa Westhof' in 1979 maakte een verslag van drie kantjes over De Grood, die hij omschrijft als "een gemoedelijke man met een zware basstem. Joviaal en deskundig". Hij verdenkt zijn tandarts ervan dat deze er heimelijk genoeg in schept als de patiënt monddood in de tandartsstoel ligt: "Hij is dan aan het woord, en dat houdt hij graag zo!" Anderen noemen hem "de snelste tandarts ooit!" en voorspellen dat hij het vak zal gaan missen: "Met pensioen gaan is een hele eer, maar bedenk goed: je hebt nooit vakantie meer." Gelukkig is de praktijk in goede handen bij jongste dochter Annemieke en collega Leon Pennings.

Ontroerend zijn in het plakboek de stukjes van zijn kinderen, ook al was het niet altijd even leuk om een tandarts als vader te hebben: "doordeweeks geen frisdrank, geen suikerspinnen of zuurstokken," schrijft zoon Maarten. Een vader die altijd hard moest werken, maar ook "lekker met de paarden op stap in de weekenden", aldus dochter Annemieke. En dochter Janneke herinnert zich hoe ze voorgelezen werden uit *Platvoetje: een heks die op een tandenborstel vloog!*