

LENTSE

LUCHT



WINTER IN LENT

GEZONDE ZWEMMERS

JOHN SLAAT PIKETPAALTJES

GRDEN MET ONBEZORGD LOKAAL



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

REFLECTIE

UIT DE LUCHT

Bij ons thuis hebben we niets te klagen. Iedereen heeft werk, is gezond en we prijzen onszelf gelukkig. Soms is het niet verkeerd om dan toch eens in de spiegel te kijken en te reflecteren. Meestal komt het daar niet van, maar af en toe word je ertoe gedwongen. Zoals ik eind januari.

Ergens tussen bestormingen van Capitool en Jumbo's in, moest ik voor mijn werk naar de VS. Ik sprak daar tijdens een rit naar de binnenstad van Detroit een energieke 50-jarige Uber-taxichauffeur. De zwarte vrouw was na haar afstuderen, met tijdelijke arbeidscontracten, chemicus bij General Motors geweest. Maar door de crisis was ze op straat komen te staan. In Amerika betekent dit GEEN inkomen. Ze werkte zeven dagen per week, vijftien uur per dag en vervoerde met 150 ritten in de week mensen naar hun werk. Deze mensen kunnen zich geen auto veroorloven omdat de verzekering van een auto in Detroit 1000 (!) dollar per maand bedraagt. Het openbaar vervoer is er dramatisch geregeld en geen optie. Naast het betalen van haar hypotheek en torenhoge ziektekostenverzekering probeert de chauffeuse haar zoon te helpen met het afbetalen van een ambulancerit. Dit ritje van amper twee kilometer had hem 3800 dollar gekost. Maar, vertelde ze mij: "Biden brengt ons land niets dan onheil, Trump was tenminste goed voor de economie."

Nog steeds een beetje beduusd van deze ontmoeting neem ik u graag mee terug naar ons land, ons dorp, ons blad Lentse Lucht. Daarin neemt Floris ons mee in de wereld en werking van onze hersenen. Lezen is goed voor ons brein. Je komt in andere werelden, ontdekt andere inzichten, beleeft ervaringen van anderen en droomt over andere tijden. Kortom, lezen is ook een vorm van reflecteren. En er is meer reflectie te vinden in ons blad. In het artikel *Lentgenoten* neemt Brigitte u mee naar de heldhaftige oversteek van geallieerden, die plaatsvond aan de Waal en waardoor er bij het inmiddels verdwenen spoortunneltje iets vreselijks plaatsvond. Dan hebben we ook nog Janne, van onze kinderredactie, zij droomt over de tijd na corona en ook dat is reflectie!

COLOFON

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

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

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

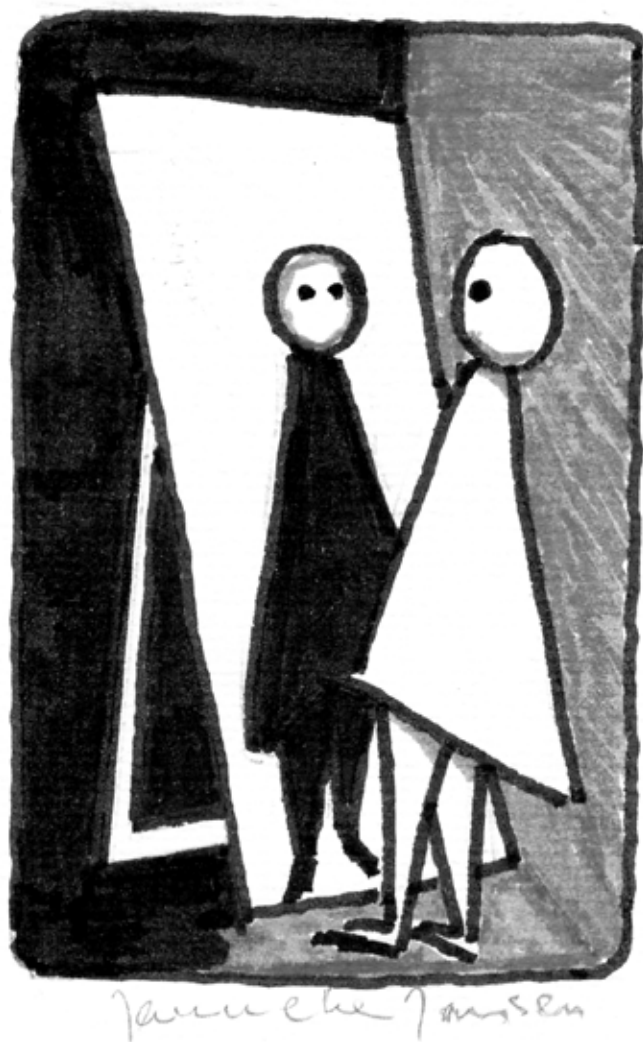
Een bijdrage is verkregen uit het budget wijkactiviteiten / bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen.

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

Drukwerk: Van der Weerd. Oplage: 4.200 exemplaren.

www.lentselucht.nl

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



Hoe mijn taxirit afliep? Ik vertelde de vrouw dat in Nederland ook niet alles uitstekend geregeld is en dat er ook bij ons zaken verkeerd gaan, maar veel dingen wel goed geregeld zijn. Na ons taxiritje bedankten we elkaar voor het half uurtje reflecteren. Het had haar doen besluiten om eerder naar huis te gaan maar ze voegde eraan toe: "Nog vijf ritten, dan haal ik in ieder geval mijn broodnodige dagbonus!" **Ik dacht: pfff, genoeg reflectie voor vandaag!**

TEXT Henry Jansen • ILLUSTRATIE Janneke Jansen

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 9
maart 2021

WINTERZWEMMERS

Hartje winter. Je loopt langs de Spiegelwaal met je hond, dikke jas aan, sjaal om, handschoenen aan. Het is een paar graden boven nul en je stapt stevig door. Had je maar geen hond moeten nemen. Ineens zie je een meter of 6 van de kant iets in het water. Is het een eend, is het een bal? Nee, het is een zwemmer... Want ook in Lent heb je ze: winterzwemmers. Lentse Lucht sprak met twee van hen: Harry en Daniëlle.

In badjas door Lent

Harry zwemt altijd in de Spiegelwaal, in zijn eentje, een paar keer per week. Hij gaat er nooit langer dan 3 minuten in. "Omdat ik alleen zwem, ga ik maar kort en blijf ik redelijk dicht bij de kant. Ik tel in het water langzaam tot 100 en dan eruit." Daniëlle: "Ik zwem met een vriendin in de Lentse Plas. Wij doen *run dip run*, maar die laatste run doen we niet. Eerst hardlopen en na het zwemmen meteen naar huis, in badjas door Lent en thuis lekker douchen." Dus meer *run dip home*? Lacht: "Ja, klopt. We blijven er trouwens niet langer dan 1 minuut in. En als alles weer normaal is, na corona, willen we dit met meer mensen gaan doen."

Gewoon doorgezwommen

Harry is inmiddels een doorgewinterde winterzwemmer. En dat terwijl hij begon als zomerzwemmer: "Ik ben begonnen in de

zomer van 2017. Ik had net hardgelopen, ik had het heel warm en ik dacht: ik ga een stukje zwemmen. Dat was ontzettend lekker en toen dacht ik: ik ga dit vaker doen. Het werd september, oktober, november - en ik ben gewoon doorgezwommen. Het water werd telkens een klein beetje kouder, dus dat wende geleidelijk. Best een goede manier om te beginnen."



Harry

Daniëlle begon afgelopen januari, dus midden in de winter. Ze deed al aan hardlopen en zit op een online platform (Sportrusten) waar mensen elkaar tips geven en motiveren op het gebied van sport en gezondheid. Zo kwam ze op het idee om wat verder te gaan dan koud douchen, wat ze al langer deed. Ze vindt het interessant om uit te zoeken wat kou en ademhaling doen met je lijf. Janneke, een vriendin, stelde voor om samen hard te lopen en daarna een duik in de plas te maken. "Dat ik al gewend was om koud te douchen maakte de stap wat makkelijker. Eigenlijk is in de Lentse Plas zwemmen minder heftig dan koud douchen..."

Extra energie

Heeft winterzwemmen een gunstig effect op de gezondheid? Zijn ze minder vaak ziek of verkouden? Harry: "Daar heb ik niet veel van gemerkt, maar ik was al niet vaak ziek. Ik knap er vooral mentaal ontzettend van op, ik krijg er heel veel energie van. Ik word er vrolijk van." Dat is ook heel gezond, toch? Hij lacht. "Ja, en

Ga niet in je eentje het koude water in!

ik heb geen hardlooplekjes meer.” Dat is vast geen toeval. “Nee, denk ik ook niet. Je krijgt een betere doorbloeding en betere afvoer van afvalstoffen.” Daniëlle: “Ik voel me gezonder, ik kan veel beter tegen kou, hoef geen dikke truien meer aan. Ik merk echt dat mijn immuunsysteem een boost krijgt. Je gaat ook heel alert de dag in na zo’n duik, met extra energie.”

Waarschuwing

Kan iedereen zomaar in het koude water springen? Beiden waren al hardlopers, dus behoorlijk sportief. Op mijn vraag zijn ze heel stellig: nee, niet doen. Harry: “Je moet vooraf echt goed opgewarmd zijn, zorg dat je ‘kern’ warm is, zoals dat heet. En je lichaam moet getraind zijn op temperatuurovergangen.” Helpt koud douchen daarbij? “Ja, maar wat echt goed is: twee emmers water ’s avonds buiten zetten en ’s morgens over je heen gooien. Koud douchen is goed om mee te beginnen.” Daniëlle: “Je moet echt wel gezond zijn. Ik zou beginnen met ademhalingsoefeningen en na het warm douchen, de douche op koud zetten. Dat hoeft maar even, het gaat om de overgang van warm naar koud.” Ook zij benadrukt dat je vooraf goed opgewarmd moet zijn, zij doet dat door hardlopen.

Ook belangrijk, zeker voor beginners: ga niet in je eentje het koude water in! Daniëlle: “Ademhaling is belangrijk, zodat je adem niet stopt als je in het koude water terecht komt. Je moet je ademhaling

oefenen zodat je rustig doorgaat met ademen. En alleen zwemmen is echt riskant.” Ook Harry zegt dat alleen zwemmen riskant kan zijn. “Ik zwem alleen omdat ik dan kan zwemmen wanneer het me uitkomt. Maar ik blijf dicht bij de kant en pas extra op als de golven wat hoger zijn. Is het te bar, dan ga ik niet.” Is het een goed idee om bij twijfel eerst naar de huisarts te gaan? Daniëlle: “Zou ik zeker doen als je twijfels hebt over je conditie.”



Janneke en Daniëlle

“Ik ga hier zeker mee door”

Winterzwemmen lijkt een hype; je hoort het steeds meer. Hebben ze daar een verklaring voor? Harry: “Nee, eigenlijk niet. Misschien omdat je er meer over hoort, dan gaan ook steeds meer mensen het doen.” Zijn ze beïnvloed door ‘ijsman’ Wim Hof?

Daniëlle zit wel in die richting. Ademhalingsoefeningen, gezondheid, verbetering immuunsysteem, het heeft absoluut haar belangstelling.

En misschien heeft corona er ook wel iets mee te maken? Een verbetering van het immuunsysteem willen we allemaal wel in deze tijd. Daniëlle: “Wat ik eigenlijk best jammer vind: mondkapjes, afstand, allemaal

prima tegen corona hoor. Maar je kunt ook zelf iets aan je gezondheid doen, je immuunsysteem verbeteren. Daar hoor je veel minder over. Het is gewoon gaaf dat je dat kunt beïnvloeden. Ik ga hier zeker mee door.”

TEST Marijke Munnichs • BEELD Lenny Rijken en Sarah Steck



NIJEUWE TIJDEEN





*Het doel is dat de
leerling met plezier
en vertrouwen
naar school gaat*

SCHOOL'S COOL:

VRIJWILLIGERS COACHEN JONGEREN IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS

Sommige leerlingen kunnen wel wat extra steun gebruiken tijdens hun middelbare schoolcarrière. Voor deze jongeren staan de Nijmeegse mentoren van *School's cool* altijd klaar. Zij geven op vrijwillige basis individuele coaching. In de regio Nijmegen, dus ook in Lent, begeleiden zo'n honderd vrijwilligers van *School's cool* wekelijks leerlingen.

Met zorg matchen

De meeste jongeren worden aangemeld door hun klassenmentor of leerkracht van groep 8. Ouders kunnen ook zelf contact opnemen met *School's cool*. Na de aanmelding volgt er een intakegesprek op school, waarna *School's cool* de leerling met zorg matcht met een geschikte mentor.

Dit gebeurt volgens mentor Robin als volgt: "*School's cool* kijkt altijd naar de persoonlijke kanten van de mentor en de leerling om een goede match te maken. Hierbij wordt gekeken naar eigenschappen, maar ook naar andere zaken zoals hobby's." De mentor komt daarna thuis bij de leerling, om kennis te maken. De persoonlijke zorg is zó belangrijk, dat hier

extra veel aandacht aan wordt besteed. Samen met de leerling worden duidelijke afspraken gemaakt.

Maatje

De mentor komt vervolgens elke week één tot anderhalf uur bij de leerling thuis. Daarbij kan geholpen worden met schoolactiviteiten en kan de leerling ook algemene vragen stellen. *School's cool*-coördinator Christiane Jennekens zegt hier over: "De mentor kan ook een soort van maatje zijn voor de jongere en ondersteunen bij allerlei soorten vragen die de leerling tegenkomt in zijn of haar middelbare schoolperiode. Het doel is dat de leerling met plezier en vertrouwen naar school toe gaat."

De 14-jarige Naminata ging vorig jaar naar de middelbare school. Via de basisschool kwam ze in contact met *School's cool* en vond er een mentor. "Ik vind het superfijn dat mijn mentor mij overal mee kan helpen", vertelt Naminata. "Mijn moeder spreekt niet zo goed Nederlands en daarom is het moeilijk om sommige dingen te regelen. Ik ben best zelfstandig, maar het is handig dat ik wat begeleiding krijg."

Dromen waarmaken

Mentor Robin kan beamen dat *School's cool* voor hem en zijn mentorleerling meer is dan gewoon schoolhulp: "We bouwen echt een band op. Het afgelopen half jaar heb ik het zelfvertrouwen van m'n mentorleerling zien groeien. En daar wil ik graag met hem verder aan werken, zodat hij zijn dromen kan gaan waarmaken." Ook mentor Daniëlle maakt bijzondere dingen mee bij *School's cool*. Haar mentorleerling mocht na een succesvolle begeleidingsperiode van mavo/havo 1 overstappen naar havo/vwo 2.



Voor leerlingen en hun ouders in Lent kan een mentor écht het verschil maken. Meer weten of ook jongeren coachen en bijdragen aan hun persoonlijke groei? Kijk op www.schoolscoolnijmegen.nl of bel 024 350 3466.

Uw woning verkopen?

Kies voor zekerheid en expertise van
Strijbosch Thunnissen Makelaars

024 365 10 10 | stmakelaars.nl

Al ruim 85 jaar uw specialist op het gebied van

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



 **Strijbosch Thunnissen**
Makelaars



Wienen

accountants en adviseurs

ZZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



Tuinontwerp, realisatiebegeleiding en onderhoud

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



15.000 m²
woonplezier
onder
één dak



OPENINGSTIJDEN:

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

Jansen

EST. 1966
totaal wonen



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

jansentotaalwonen.nl

HEERLIJKE HERSENSPINSELS

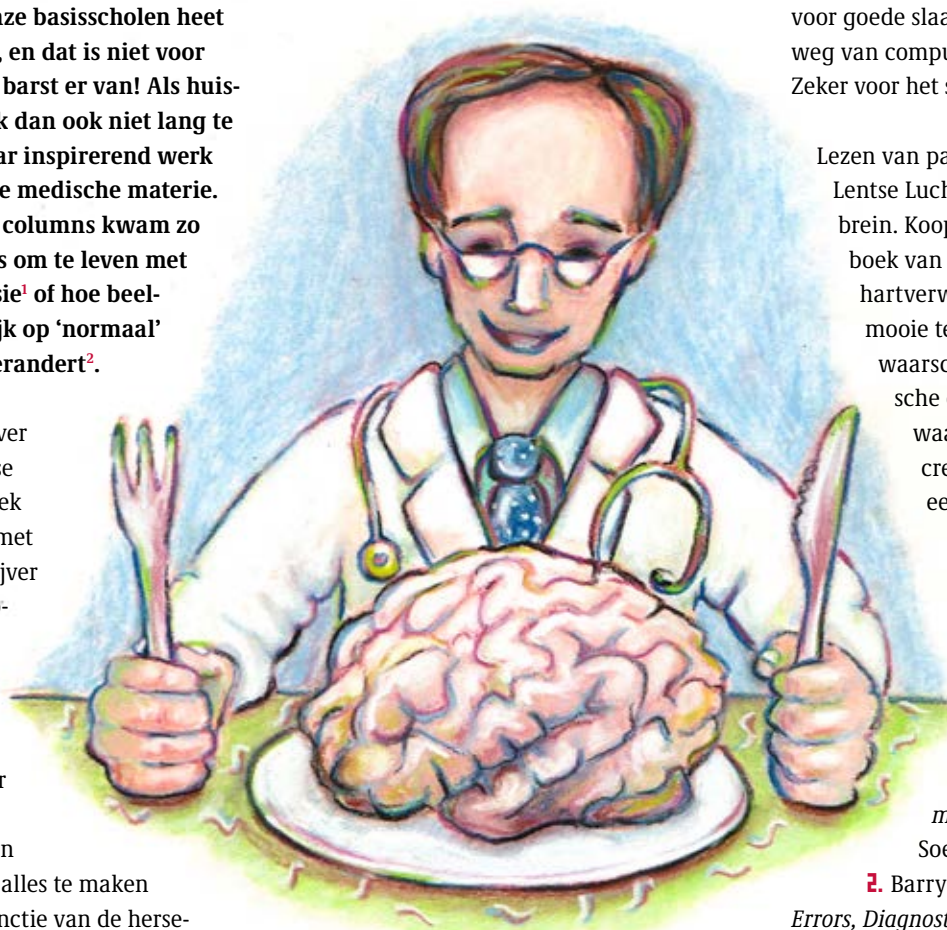
DE HUISARTS

Eén van onze basisscholen heet Het Talent, en dat is niet voor niets. Lent barst er van! Als huisarts hoef ik dan ook niet lang te zoeken naar inspirerend werk over lastige medische materie.

In eerdere columns kwam zo aan bod hoe het is om te leven met manische depressie¹ of hoe beeldende kunst je kijk op 'normaal' en 'abnormaal' verandert².

Dit keer gaat het over ons brein. De Lentse Mariëlla van de Beek verzorgde, samen met kinderboekenschrijver Fred Diks en neuropsycholoog Erik Scherder, tekst en illustraties van twee avonturen van Professor S. en de kinderen Brian en Zhé.^{3,4} Hun avonturen hebben alles te maken met de vorm en functie van de hersenen. Nu vond ik tijdens mijn studietijd de neuroanatomie (hersenenleer) ontzettend saai. Hersenen waren een glibberige drilpudding van nog geen anderhalve kilo waarvoor je heel lang moest blokken om een beetje te snappen hoe ze werken.

Niet in het universum van Mariëlla van de Beek! De hersenen zijn een wereld waarin je kunt verdwalen. Hersenen zijn opgebouwd uit verschillende onderdelen die allemaal een andere functie hebben. In de hersenstam worden bijvoorbeeld lichaamsfuncties aangestuurd als ademen, slikken en plassen. Elders is er een 'motorisch geheugen' dat er voor zorgt dat je steeds beter wordt in tafeltennis als je oefent. De *basale ganglia* nemen beslissingen – bijvoorbeeld of je een sigaret opsteekt of



toch maar een wortel eet. In de *amygdala* ontstaat angst en in de *temporale lob* wordt bepaald welke muziek je leuk vindt.

In mijn spreekkamer ben ik (onbewust) vaak via de patiënt in gesprek met de frontale lob. Dat is het deel van de hersenen waar emoties en moeilijke beslissingen geregeld worden. De lob is pas volgroeid tussen het 25e en 30e levensjaar, dus is het niet gek dat jeugdigen vaker last hebben van hun emoties. Er zijn geen wonderpillen om de frontale lob en andere hersendelen perfect te laten functioneren. Toch is er genoeg wat je kunt doen voor een gezond stel hersenen. Het begint bij een gezond lichaam: beweeg vaak, eet gezond en zorg

voor goede slaap. Blijf ook zo veel mogelijk weg van computer- en telefoonschermen. Zeker voor het slapen gaan.

Lezen van papier – zoals u nu doet in Lentse Lucht – is ook goed voor het brein. Koop en lees dus allemaal het boek van Mariëlla en collega's. Haar hartverwarmende, grappige en mooie tekeningen bewijzen dat ze waarschijnlijk de beste motorische cortex heeft van Lent. Maar waar in de hersenen zit nu de creativiteit? Hopelijk komt er een vervolg...

De Lentse 'leeslijst':

1. Geertje Jeuken (2019). *Als leven niet vanzelf gaat - Een autobiografisch verhaal van een vrouw met de bipolaire stoornis*. Soest: Boekscout.

2. Barry van der Rijt (2015). *Exquisite Errors, Diagnostic Manual of Codec Orders*. Breda: The Eriskay Connection.

3. Mariëlla van de Beek e.a. (2019). *Professor S. en de verslaafde koning*. Amsterdam: Uitgeverij Volt.

4. Mariëlla van de Beek e.a. (2020). *Professor S. en de gestolen breinbril*. Amsterdam: Uitgeverij Volt.

Wie volgt? Heeft u ook een boek, toneelstuk, stripverhaal of kunstwerk gepubliceerd met raakvlakken aan geneeskunde of het lichaam? Stuur de redactie dan een bericht: redactie@lentselucht.nl.

TEKST Floris van de Laar
ILLUSTRATIE Marije Braakman



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



www.studiohartebeest.com

STUDIO HARTEBEEST

GRAFISCH-ILLUSTRATIEF ONTWERP IN DE RUIMTE

PERSIA ATELIER

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

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

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

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



ESENSA | Saskia van Leendert

Natuurgeneeskunde

Lichaamsgerichte Therapie

Mindfulness

GESPECIALISEERD IN:

- stress / burn-out klachten
- rug-, schouder- en nekklachten
- spijsverteringsklachten
- natuurlijk afvallen
- voedingsadvies
- begeleiding bij kanker



Schoolstraat 25, Lent
024 - 388 88 02
06 - 16 64 27 89
WWW.ESENSA.NL

H INSTALLATIETECHNIEK **HULLENAAR BALK**



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

LENTS ALLERLEI



Deelkring Lent

De Deelkring Lent bestaat bijna 7 jaar, en is inmiddels een begrip in Lent/Nijmegen-Noord. Vele bezoekers (zo'n 80 per week) hebben een weg gevonden naar ons initiatief, waar men kosteloos spullen kan halen en brengen. Maar; door het overlijden van Bert Disveld, in wiens kas wij zijn gehuisvest, en de gebiedsontwikkelingen rondom het Citadel College, moeten we op zoek naar een nieuw onderkomen. We zoeken een plek van minimaal 80 m2 groot, liefst in Lent of directe omgeving.

Wij zijn een stichting op non-profit basis en werken met 15 enthousiaste vrijwilligers. Ons doel is om te delen in de ruimste zin. Niet alleen spullen geven en nemen. Elkaar ontmoeten en inspireren staan hoog in ons vaandel. Wie goede ideeën heeft voor onze toekomst, spreken we graag! Zowel t.a.v. een mogelijke plek, maar ook over een vorm van samenwerking. U kunt mailen naar annevanluijk@gmail.com of een bericht achterlaten op onze website: deelkringlent.wordpress.com.

Groeten namens het bestuur en de vrijwilligers van de Deelkring Lent,
Anne van Luijk en Thomas Klijn

RijnWaal Zorggroep zoekt vrijwilligers

RijnWaal Zorggroep is op zoek naar gastvrije, vriendelijke en zorgzame vrijwilligers die onze bewoners kunnen voorzien van een lekker kopje koffie. Ook een praatje of een gezellig spelletje doen met de bewoners behoren tot de activiteiten van deze vrijwilligers. Het is belangrijk dat u affiniteit heeft met de oudere mens. Neem voor meer informatie contact op met onze vrijwilligerscoördinator, Diny Welling, via telefoonnummer 024 381 3618 of per e-mail: d.welling@rijnwaal.nl

Telefonisch spreekuur OV

Bent u 55+ en heeft u vragen over reizen met het Openbaar Vervoer? Maak dan gebruik van het telefonisch spreekuur en bel 038 303 7010. OV-ambassadeurs geven antwoord op uw vragen over het gebruik van het OV.

- Maandag tot en met vrijdag, 10.00 - 12.00 uur
- Dinsdag en donderdag, 13.30 - 15.00 uur
- Maandag en woensdag, 18.30 - 20.00 uur

Meer informatie: www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur.

De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!

Minibieb bij St. Jozef

De afgelopen periode heeft een groepje studenten van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN), werkplaats Thermion, een nieuwe stap gezet in het realiseren van de beweeg- en ontmoetroute rondom verpleeghuis St. Jozef. Dit deden zij in samenwerking met Ed van Dael (wijkmanager gemeente Nijmegen), Lambert Zaad (voorzitter bestuur De Geldershof), Helmine Lankhorst (voormalig locatiemanager Sint Jozef), Judith Teunisse (welzijnscoach St. Jozef) en Sushma Sanders (wijkdocolent HAN). Het verpleeghuis is gevestigd in het St. Jozefklooster aan de Lentse Schoolstraat. Graag willen we u informeren over het plaatsen van een drietal minibiebs aan de voor- en achterzijde van het verpleeghuis.

Aan de voorzijde wordt een minibieb geplaatst met bibliotheekfunctie. Aan de achterzijde staan twee huisjes waarvan de ene in de toekomst gevuld gaat worden met (zelfgemaakte) kunstwerken. De ander zal gebruikt kunnen worden voor het uitruilen van stekjes. Dit alles om bewegen en ontmoeten aantrekkelijk te maken. We willen u van harte uitnodigen om eens een kijkje te nemen!

Wandelpraatje

Vind je het leuk om samen te wandelen en te praten? Wij lopen graag een uurtje met je mee door de wijk. Wij zijn werkzaam als welzijnswerker bij Bindkracht10 in de wijk Nijmegen-Noord en vinden het leuk om op deze manier wijkbewoners te ontmoeten en in gesprek te gaan. Wil je een keer met één van ons op pad gaan? Bel of mail ons, dan maken we een afspraak!

- Paul Reuling:
paul.reuling@bindkracht10.nl
06 5332 9025
- Gabi Verzuu:
gabi.verzuu@bindkracht10.nl
06 1913 6268



Word de mooiste versie van jezelf

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

- gelukkiger leven;
- wijsheid en plezier in opvoeding;
- een passende studie en beroepskeuze;
- passie in je werk en liefdevolle relaties.

Bel Marion van Diemen op 06 13397954
of mail naar info@mooitalent.nl
Praktijk: Annabellstraat 26 6515 CH Nijmegen
www.mooitalent.nl



"Uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



LENTGENOTEN

Spoordijktunneltje

Velen van u weten het misschien niet, maar Lent heeft een 'verdwenen spoortunnel'. Onder de spoorlijn Nijmegen-Arnhem ligt in de spoordijk, tussen de Parallelweg en de Oosterhoutse-dijk, een onzichtbare, 30 meter lange tunnel. Deze werd tijdens de Koude Oorlog in 1952 dichtgemaakt met zand en teer, als onderdeel van de verdedigingslinie tegen de Russen. Voor veel oudere Lentenaren staat deze tunnel echter ook symbool voor een gitzwarte dag in de geschiedenis van Lent. Al jarenlang probeert een aantal zeer betrokken Lentenaren, zoals Wim de Haan (zijn vader Piet was ooggetuige) en Frans Mikx (Historische Vereniging Marithaime) het tunneltje in ere te herstellen, maar de gemeente geeft geen gehoor.

Bevrijding van Nijmegen

Na D-Day (6 juni 1944) besefte een aantal Lentenaren dat binnen afzienbare tijd ook in Lent oorlogshandelingen zouden plaatsvinden. Zij namen daarom het initiatief om de spoortunnel als schuilplaats in te richten. Aan Lentenaren die in de omgeving van de tunnel woonden werd gevraagd geld beschikbaar te stellen, in ruil voor gebruikmaking van de schuilplek. Op 17 september 1944 begon de operatie Market Garden in Lent, met beschieting van Duits luchtdoelgeschut bij Thermion. Op woensdag 20 september klonk, tegen drie uur 's middags, een oorverdovend lawaai. Britse tanks beschoten vanaf de overzijde van de Waal de Lentse oever (bij Hof van Holland). Hiermee gaven zij vuurdekking aan de Amerikaanse parachutisten van de 82ste Airborne Division bij hun oversteek van de rivier.

Schietpartij

Terwijl de heldhaftige 'oversteek' werd gemaakt, gebeurde er bij het spoortunneltje iets vreselijks. Een doorgedraaide SS'er schreeuwde: "Feind ist drüber!" en "Die Vergeltung!", terwijl hij met een automatisch vuurwapen door de tunnel schoot. Een kind van slechts 7 jaar, Annie Schapenk, en het hoofd van de Katholieke jongensschool, de heer C. J. W. Omloo, werden dodelijk getroffen. Ook waren er vele gewonden. Mevrouw H. J. M. Span-Burgers overleed 6 weken erna in het ziekenhuis. Later bleek dat die SS'er vlak ervoor ook nog twee soldaten van de Wehrmacht (vermoedelijk Oostenrijkers) had geëxecuteerd, die zich wilden overgeven aan de geallieerden. Dezelfde avond werden de gewonden op brancards naar 'het klooster' gebracht, waar dokter Huygen een noodhospitaal inrichtte en medische hulp bood aan burgers en aan Amerikaanse, Britse en ook Duitse soldaten.



De 'verdwenen spoortunnel' heeft een enorme emotionele impact op veel Lentenaren

Spoordijktunnel een historisch monument!

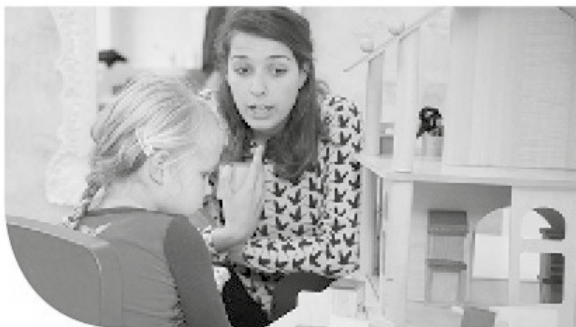
Stichting Wijkraad Lent komt volgens haar statuten ook op voor de cultuur-historische waarden van Lent. De 'verdwenen spoortunnel' heeft een enorme emotionele impact op veel Lentenaren, ook nu nog. De geschiedenis mag niet vergeten worden, de slachtoffers evenmin! Projectleider Paul de Wit van de gemeente stelt dat het herstel van de met zand en teer dichtgemaakte

tunnel niet is opgenomen in de ontwikkeling van Hof van Holland. Tijdens bijeenkomsten in het kader van burgerparticipatie is vele malen verzocht om eerherstel van het tunneltje. Het zou, naast de functie van oorlogsmonument, een prachtige voetgangers- en fietsverbinding kunnen zijn tussen de Hoge Bongerd en Hof van Holland, tussen oud en nieuw Lent. Een stad als Nijmegen, die veel waarde hecht aan haar oorlogsmonumenten, zou eerherstel van dit tunneltje moeten omarmen. Wij zullen een verzoek indienen bij het college van B&W, de gemeenteraad en bij ProRail en hopen dat hiervoor budget vrijgemaakt kan worden. Wij moeten er niet aan denken dat de 'verdwenen spoortunnel' pas eeuwen later wordt ontdekt, door archeologen. Momenteel wordt er gewerkt aan Hof van Holland, dus nu is het moment!

Mocht u over dit onderwerp vragen, opmerkingen of ideeën hebben, stuur dan even een mailtje naar de wijkraad: info@wrlent.nl. Wij houden u op de hoogte van de ontwikkelingen!


Wijkraad Lent
samen in beweging

Brigitte Rutten
VOORZITTER WIJKRAAD LENT



- 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







MZ



MZ



MZ



LR



MaJ



MZ



VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



**Studenten
krijgen 10%
korting!**

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



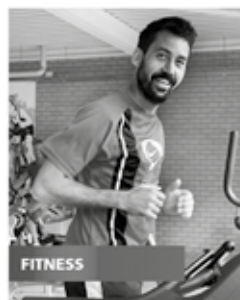
Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

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 Bemmelen

Kom sporten bij Laco sportcentrum Bemmelen!



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



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



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-esperance.nl



Buiten
meer dan makelaars

Het makelaarskantoor in de buurt!

Verkoop je woning via Buiten makelaars met full service of met ons makelaars-basis verkooppakket.

Bel of mail eens voor een afspraak, wij komen graag langs.

Buiten Makelaars & Taxateurs Edith Piafstraat 110 te Lent 024-3888958, www.buiten.nu
--



JOHN SCHILTMANS

OPMADEN IN LENT

Je komt ze overal tegen. De één komt hier met een rariteitenkabinet optreden. De ander komt zoeken naar bodemschatten of zijn hond uitlaten. Deze keer betrapten we John Schiltmans (40), die in het kader van de komende dijkverzwaring piketpaaltjes op erven van particulieren komt slaan. Dit om aan te geven welk deel opgeofferd moet worden voor de nieuwe dijk.

“Toevallig ben ik geboren in het Radboudziekenhuis in Nijmegen, maar ik ben opgegroeid in Druten. Momenteel woon ik in Maren-Kessel, waar ik net een nieuw huis gebouwd heb. Van kind af aan had ik het idee vrachtwagenchauffeur te worden. Mijn vader was dat ook. Als hij tegen de linkerband schopte om te voelen hoe hard hij was, schopte ik tegen de rechterband. Ik werk bij aannemersbedrijf Ploegam in Oss. Mijn eerste baan daar was vrachtwagenchauffeur. Dat betekent dat je vrachten van A naar B moet brengen. Elf jaar geleden kregen we een kleine en toen had ik wat meer behoefte aan regelmaat. Ploegam zit nu in een aannemerscombinatie met twee andere aannemers: Dura Vermeer en Groep Midden Betuwe. Samen gaan deze bedrijven de aanstaande dijkverzwaring van het traject Wolferen-Sprok uitvoeren.”

Maatvoerder

“Mijn baas wist dat ik een rustige en secure jongen was en benaderde me met de vraag of ik landmeter wilde worden. Tegenwoordig wordt de functie maatvoerder genoemd. Ik had daar wel oren naar en heb vervolgens opleidingen mogen volgen om het vak te leren. Ik begon met de opleiding basiskennis landmeten op het SOMA College in Harderwijk. Daar leer je onder andere hoe je percelen uit moet zetten met behulp van de houtje-touwtjetechniek. Daarna volgde ik een opleiding *Werken met de autocad en gegevensverwerking met de GPS* bij BOB-Zondag in Bruchem. Vandaag ben ik bezig de erfgronden en de werkvakken uit te zetten met paaltjes met verschillende kleuren. Groen betekent aankoop grond, blauw geeft de tijdelijke werkstrook aan, terwijl geel het zakelijk recht aangeeft. Mijn ‘collega’ is een zogenaamde Rover-set, daar kun je geen ruzie mee krijgen. Het is een soort TomTom, maar dan veel nauwkeuriger. Het



Vandaag geniet ik hier gewoon, het zonnetje schijnt en de vogeltjes fluiten, wat wil je nog meer?

apparaat werkt met verschillende satellieten samen en kan op de centimeter nauwkeurig werken. Een TomTom in de auto werkt met een tiental meters nauwkeurigheid. Voor de prijs van deze set kun je ook een leuke middenklasse auto kopen.”

Vrijheid

“Het leuke van dit werk is de vrijheid die je hebt. Vandaag geniet ik hier gewoon, het zonnetje schijnt en de vogeltjes fluiten, wat wil je nog meer? Als het werk op termijn vanwege mijn leeftijd te zwaar zou worden, kan ik altijd nog in de binnendienst gaan werken. Je bent dan meer bezig met machinebesturing of tekenen en ontwerpen. Ons bedrijf is wel gegroeid in de loop van de tijd. Toen ik begon was ik nummer 70. Nu werken er meer dan 200 mensen. Ik werk door heel Nederland en kom vaak leuke mensen tegen. Er zijn ook wel mindere dagen, bijvoorbeeld als ik met een waadpak door een sloot moet of als het heel hard regent. Toch zou ik niet anders meer willen.”

TEKST EN BEELD Joop Koopman



Zorg voor een gezond gebit

In Februari gratis gebitscontrole !

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

Help mijn kind raakt me zo met zijn/haar gedrag!

Jij bent die ouder:

- Die graag liefdevoller zou willen reageren op zijn/haar kind.
- Waarbij dit niet lukt omdat je kind je raakt met zijn/haar gedrag.
- Die open staat om naar je eigen verhaal te kijken.

Als **Kindertolk®** vertaal ik het gedrag van je kind naar een boodschap voor jou. Wat wil je kind je vertellen met zijn/haar gedrag.

Wat ouders zeggen:

- Ik kan nu als een liefdevolle ouder reageren.
- Ik voel meer ruimte voor mijn kind.
- We zijn weer een team.
- Ik voel nu meer rust als er emoties zijn bij mijn kind.
- Ik voel me meer in verbinding met mezelf en mijn kind.

Nieuwsgierig?



Anke Zegers
Kindertolk & Fysio-coach
www.ankecoaching.nl
mail@ankecoaching.nl
0619214345



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Leon Pennings
Annemieke de Grood
Stef de Grood

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

www.tandarts-villawesthof.nl

IN DE WIJK IS DE BURGER MEESTER



BINDKRACHT10

ZORG EN WELZIJN

In een vorige column van mijn hand schreef ik hoe Lent en Noord er in 2030 uit komen te zien en dat het dan bijna volledig volgebouwd is. De vormen worden steeds duidelijker, de tijdelijke ALDI in Hof van Holland is geopend, de buurten Woenderskamp en Broodkorf krijgen meer vorm en in de Stelt-Zuid wonen al de eerste mensen. In die column sprak ik de wens uit, dat het leefbare wijken worden, dat bewoners actief betrokken zijn en dat men naar elkaar omkijkt. Hoe gaan we dat doen, want wat als dat niet vanzelf gaat?

Hoe zou je als bewoner zelf vorm willen geven aan vraagstukken die de leefbaarheid raken in jouw buurt, wijk of stadsdeel? Wil je twee keer per jaar hierover een enquête invullen, wil je activiteiten organiseren of zit jij liever om de tafel met andere wijkbewoners en een aantal professionals om ze te vertellen waar aandacht voor moet zijn? Welke vorm past bij jou als bewoner om een bijdrage te leveren aan de leefbaarheid van jouw wijk?

Om de leefbaarheid in de wijk voor iedereen zo goed mogelijk te organiseren zijn we op zoek naar mensen die hierover willen meepraten, mee willen doen en het samen willen vormgeven. Worden de thema's herkend, welke andere thema's zijn van belang, wat kan er nog verbeterd worden, welke doelen en activiteiten horen hierbij? Die punten worden verzameld in de stadsdeelagenda. De belangrijkste input komt nu nog van professionals die in de wijk werkzaam zijn, o.a. de gemeente, Bindkracht10, Sociaal Wijkteam en GGD. De input van de wijkbewoners ontbreekt nog. De leefbaarheid wordt niet gemaakt door de professionals in die wijk tussen negen uur 's ochtends en tien 's avonds, maar door de bewoners die 24/7 in de wijk wonen en leven. Als professional in de wijk hebben we wel een beeld, maar in de wijk is de burger meester en dus onmisbaar.

Wil je meer weten of meedenken neem dan contact op met Ed van Dael (wijkmanager gemeente Nijmegen: e.vandael@nijmegen.nl), Stip Noord (noord@stipnijmegen.nl) of met Paul Reuling (paul.reuling@bindkracht10.nl).

Paul Reuling OPBOUWERKER NIJMEGEN-NOORD, BINDKRACHT10

LENTSE WOLKJES

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

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

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.

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 volkjes@lentselucht.nl.



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



BAKKER AREND
LANGE HEZELSTRAAT 31 NIJMEGEN



024-3220652
BIOLOGISCH BROOD EN GEBAK



**WAARDEBON
VOOR EEN
GRATIS
MUESLIBOL!**

**Op de hoogte blijven van ophaaldagen
en belangrijk nieuws?**

Zet de meldingen aan in de Dar app

-  Stel de pushmeldingen in voor belangrijk nieuws.
-  Krijg een melding wanneer wij jou afval ophalen.

Download de Dar app ook!



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



Dar®



*Samen voor nog
duurzamere, schonere
en veiligere wijken*

ONBEZORGD LOKAAL

Jonas Grütters en Pascal Elshout
voorzien door toename woningen
in Noord nog meer dieselbusjes
in onze wijken

“Hey kijk, weer een bezorgbusje in onze straat.”

In Nederland werden vorig jaar maar liefst 567 miljoen pakketjes bezorgd. Gemak dient de mens, zeggen we dan. Maar er zijn ook nadelen, die veelal te maken hebben met opstoppingen en onveilige situaties. En wat te denken van de herrie en de CO₂-uitstoot... Volgens Jonas, Pascal, John en Rick kan dat anders. Beter, leuker, gezonder en veiliger. Een gesprek met twee van de vier gedreven bedenkers van Onbezorgd Lokaal.

Onhoudbare situatie & zorgen om de toekomst

Pascal: “Voor mij is het klip-en-klaar: het huidige systeem kan niet meer. We moeten over naar andere manieren van bevoorrading en pakketbezorging. De groei van Noord betekent vanzelf een extra toename van bezorgbusjes. De tijd is rijp voor een schoner en handiger alternatief.” Jonas beaamt dit en voegt er aan toe: “Ik wil later niet met de mond vol tanden staan als mijn kinderen vragen wat ik voor een betere leefwereld en schoner klimaat heb gedaan...”

Groen alternatief & punten sparen

Okee, helder. Maar hoe dan wel? Jonas: “Wij geloven heilig in een pakket hub: een locatie waar bezorgers alle pakketjes voor Noord afleveren. Wij zorgen er dan voor dat die pakketjes op een schone en veilige manier in de wijken worden afgeleverd. Hoe? Met fietskoeriers. Die zijn snel, stil en schoon. Hiermee komt een einde aan die polonaise aan diesilverstokende busjes.” Het kan zelfs nog fijner en leuker, vult Pascal aan. “Om mensen te stimuleren zelf hun bestellingen af te halen, gaan we werken met een puntensysteem. Met deze punten krijg je korting op bepaalde producten of diensten. Ze kunnen ook ingezet worden bij wijkinitiatieven, zoals de aanleg van een watertappunt. Neem je het pakket van je burens ook mee? Dan spaar je extra punten!”

Tijdens een ideeënwedstrijd van de gemeente Nijmegen, ontwikkelden Jonas Grütters, Pascal Elshout, Rick Noteboom en John van Aarle binnen 24 uur het concept ‘Onbezorgd Lokaal’. Ze wonnen hiermee de hoofdprijs: een startsubsidie om het idee verder uit te werken. Onbezorgd Lokaal gaat – met een beetje geluk – halverwege dit jaar van start in Nijmegen-Noord.

Vliegende start & lastige obstakels

De heren hebben het afgelopen half jaar met veel partijen gesproken. Appeltje-eitje dus? Jonas schiet in de lach: “Nou, was dat maar zo. Het is echt een kwestie van de lange adem. Zo hebben we nog steeds geen wethouder gesproken. En door corona zijn mensen ook huiverig om te investeren.” Pascal vult aan: “Een lastige markt om binnen te komen, hoor. Het is heel strak georganiseerd en het draait om maximale winst. Wij hoeven er niet rijk van te worden. We willen vooral laten zien dat het concept klopt.”

Locatie vinden & samen verder

Voor nu is het vinden van een geschikte, centraal gelegen locatie de grootste zorg. Pascal: “We zijn in gesprek met Hornbach, maar dat wordt waarschijnlijk lastig.” De mannen zijn geïnteresseerd in de ideeën van ons, Lentenaren. Jonas: “We willen dit graag met jullie verder brengen. Een duurzame oplossing die niks extra's kost, maar wel een grote impact heeft. Klinkt goed toch?”

Meer weten? Schrijf je dan in voor de nieuwsbrief, via www.onbezorgdlokaal.nl.

TEKST EN BEELD Karin Veenendaal

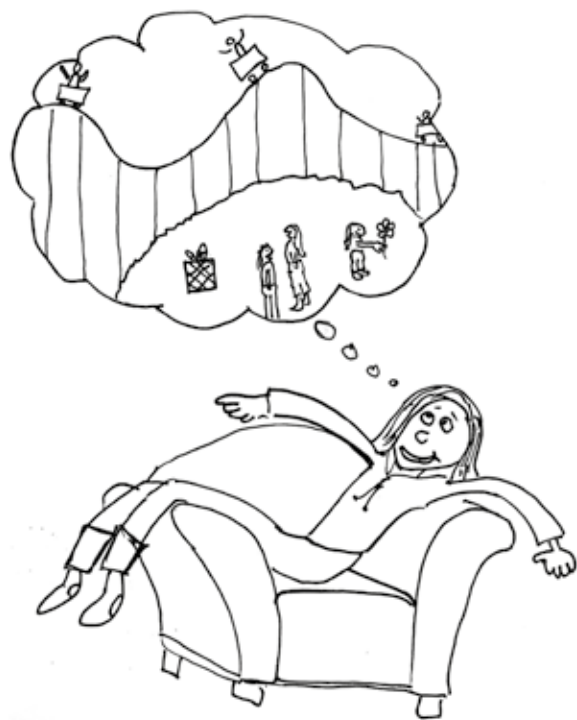
VAN DE

KINDERREDACTIE



DE LOCKDOWN

Een waargebeurd sprookje



Er was eens een meisje dat heel graag naar school ging. Dat meisje vond het stom dat er een lockdown was geweest. Ze kon toen, net als alle andere kinderen, een tijd niet naar school en toen ze eindelijk weer naar school mocht, was ze super blij.

Toen opeens bleek dat er misschien nog een lockdown zou komen, vond ze dat maar stom. Een week later was het zover. Alle scholen gingen dicht. Ze werkte thuis, net als haar broer, zus, zusje en broertje. Het was druk, maar ze zette door. Toen ze merkte dat de scholen nog langer dicht moesten, was ze verdrietig en boos; ze snapte niet dat ze niet naar school mocht. Nadat ze wekenlang achter de laptop had gezeten was ze er wel klaar mee; ze wilde gewoon heel graag weer naar school.

En toen ze hoorde dat de scholen weer open gingen, sprong ze een gat in de lucht! Ze mocht weer. En ze leefde nog lang en gelukkig!



TEXST Annelou ● ILLUSTRATIE Noa

VRIJ ZIJN

Dromen over de tijd na corona

In dit stukje vertel ik je over wat ik wil gaan doen na corona. Want ik vind best dat je mag dromen over wat je hierna wilt doen. Probeer dit zelf ook eens, want het helpt omdat je dan even niet meer denkt aan al die stomme dingen die nu gebeuren. En als je het dan probeert, ben dan een optimist, want dan kunnen we samen weer doen waar wij zo goed in zijn, namelijk: vrij zijn.

Ik kan nu best wat dingen opnoemen, zoals naar een pretpark, naar hotels of gezellig op vakantie gaan, maar ik wil laten zien dat het niet alleen draait om de dingen die je doet, maar dat de dingen die je ziet ook belangrijk zijn.

Als eerste droom ik over 'blij gezichten'. Met 'blij gezichten' bedoel ik dat, als ik om me heen kijk, ik dan vrolijke gezichten zie. Nu zie ik geen mensen maar mondkapjes, handgel en 1,5 meter afstand.

Ik droom ook over 'gezellige praatjes'; dat als je iemand tegenkomt je kunt vragen hoe het weekend was en dat diegene dan vol plezier vertelt dat het geweldig was.

Deze tijd is niet gemakkelijk. Maar probeer toch een optimist te blijven want ik weet dat iedereen dat kan. Ik weet ook dat je dit zinnetje al veel te vaak hebt gehoord maar ik ga het toch zeggen:

Samen komen we hier uit.

TEXST Janne



DE KERN VAN HET LEVEN

TEXST Sabirin • BEELD Ellen Budding

Er wonen miljarden zielen op aarde

Ze zijn kleurrijk

Ze zijn stijlvol

Ze zijn verschillend

Hun zielen zijn uniek

Dat maakt de mensheid zo mooi en kleurrijk...

Er zijn miljoenen verschillende soorten dieren

Ze zijn kleurrijk

Hebben een geluid

Ze zijn verschillend

Hun zielen zijn uniek

Dat maakt het dierenrijk zo mooi en kleurrijk...

Er zijn duizenden verschillende planten

Ze hebben alle een oud verhaal

Ze zijn wijs

Ze zijn verschillend

Hun zielen zijn uniek

Dat maakt de natuurgebieden zo mooi en kleurrijk...

Zo kleurrijk als een dierenrijk

Zo kleurrijk als de natuur

Zo kleurrijk, dat is de kern van het leven

MILA, DE MEREL

Voor dit nummer schrijf ik over Mila, een merel die het erg vervelend vindt dat het zo slecht gaat met het milieu. Tijdens het laatste weekend in januari was er weer een tuinvogeltelling. Hebben jullie ook meegedaan? Ik hoop dat jullie het leuk vonden!

De tuinvogeltelling

Hallo, ik ben Mila, een merel, en ik vertel jullie mijn verhaal over de tuinvogeltelling.

Vandaag werd ik wakker van het geluid van een auto. Erg vervelend, maar ik neem het niemand kwalijk. De mensen kunnen niet vliegen, dus het leven moet wel moeilijk voor hen zijn. Die mensen hebben wat kruimels neergelegd voor mijn holletje, dat is wel fijn. Ik ben nog naar het centrum gevlogen om mijn vriendin Miranda de meeuw te zien. Daarna zijn we in wat tuinen geweest op zoek naar eten.

Er waren in het centrum meer mensen dan normaal, terwijl het toch nog geen lente is, dus ik begreep het eerst niet. Maar toen hoorde ik praten over een vogeltelling waarbij de mensen tellen hoeveel soorten vogels er zijn en om te kijken hoe goed het met de vogels gaat. Dat vind ik wel fijn, want dat is beter voor ons als we gezien worden.



De volgende keer zal mijn vriendin, Miranda de meeuw, haar verhaal aan jullie vertellen.

TEXST Mia • ILLUSTRATIE Guusje



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

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



SCHOONHEID OP MAAT

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



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



Kapper de Krul

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

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



Albert Heijn Bemmelen
Ruim 150 parkeerplaatsen,
gratis en overdekt

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

Kijk ook eens op www.ahbemmelen.nl
Buitengracht 2, 6681 JJ 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

EEN KLEINE GESCHIEDENIS VAN HUIZE DOORNIK



HISTORIE

Dit is deel 16 van de serie over Huize Doornik achter de Waaldijk. Ooit stond hier de gelijknamige burcht. Lentse Lucht duikt in de geschiedenis van Huize Doornik. Een verhaal dat leest als een spannend boek.

Bewoner De Ranitz, inmiddels 64 jaar, is in het voorjaar van 1796 bezorgd over de groeiende invloed van de katholieken. In de praktijk bleek dit mee te vallen. Men richtte zich in eerste instantie op het herstellen van de parochies en het onderwijs. Nieuwe wetgeving zorgde er voor dat de Rooms en in plaatsen waar ze de meerderheid hadden, de bedehuizen en pastorieën die ze genaast hadden, in bezit konden krijgen. In onze regio maakte men geen gebruik van dat recht. Met behulp van stevige overheidssubsidies en giften van de katholieken werden in de dorpen Bommel (1803), Oosterhout (1822) en Lent (1838) nieuwe kerken gebouwd.

Franse Revolutie

De Franse Revolutie, die van 1789 tot 1799 duurde, en waarbij de monarchie na drie eeuwen werd afgeschaft, was een politieke omwenteling die zijn invloed tot in Huize Doornik deed gelden. De macht van de adel en geestelijkheid werd teruggedrongen

Ijsschotsen ter grootte van 20 tot 40 morgen oppervlakte dreven voorbij Huize Doornik

onder druk van radicale politieke groeperingen, mensenmassa's in de steden en boeren op het platteland. De oude principes van Absolutisme, Aristocratie en Macht van de kerk werden vervangen door de principes van Vrijheid, Gelijkheid en Broederschap. Een doorn in het oog van De Ranitz, zelf van adel, was dat personen met een adellijke titel in openbare functies gewerd werden. Zelfs de titel dijkgraaf werd verbannen omdat die teveel herinnerde aan de oude adel. Hij werd vervangen door de titel dijkpresident. Toch kwam er een kentering. Na de dood van dijkgraaf Hackfort van Waayenstein werd G.F. van Hugenhpoth tot Aert tot dijkpresident benoemd. Hij was weliswaar katholiek maar wel van adel. In 1802 werd de protestant George van Randwijck dijkpresident. Voor De Ranitz was het een geruststellende gedachte dat de katholieken 'gestuyd' waren in veel bestuursorganen en dat de adel weer de sleutelposities in de verschillende besturen begon in te nemen.

Hoog water en strenge vorst

In januari 1799 werd het dijkleger in opperste staat van paraatheid gebracht. Er kwamen alarmerende berichten over hoog water in de Rijn bij Keulen. De dijkpresident was hoofd van het dijkleger en wilde dicht bij de rivier zijn om de toestand met eigen ogen waar te nemen. Hij nam zijn intrek in Huize Doornik en kon zo vanuit het raam van zijn logeerkamer de waterstand in de Waal in de gaten houden. Op 26 januari liep de Keulse benedenstad onder water en ijsschotsen richtten enorme schade aan. Kehl schrijft in zijn *Historische Schetsen*: 'Ijsschotsen ter grootte van 20 tot 40 morgen oppervlakte, welke met geheele rijen bomen, struikgewas, wilgenbossen als beplant schenen, dreven voorbij Doornik.' Dat beloofde niet veel goeds voor Huize Doornik.

TEXST Martin Bos en Joop Koopman



Anderson Counseling

Miranda Anderson

Counseling

Sjamanistische healing

Horoscopen

Rust, ontspanning en inzicht

Rosa Luxemburgstraat 7, Lent

06-39424863

www.andersoncounseling.nl

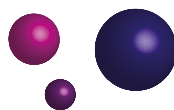
Ruim 25 jaar ervaring

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



Themaweekends
voor stellen

Nieuwsgierig?

Zie www.maaikpositiefverschil.nl voor meer
informatie

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
mezelf geleerd.
Had ik dit maar veel
eerder gedaan!"*

We werken met
bewezen methodieken,
zoals ACT en Verbin-
dende Communicatie.

Vergoeding mogelijk met
aanvullende verzekering

Fenno Meijer en Mieke de Wit

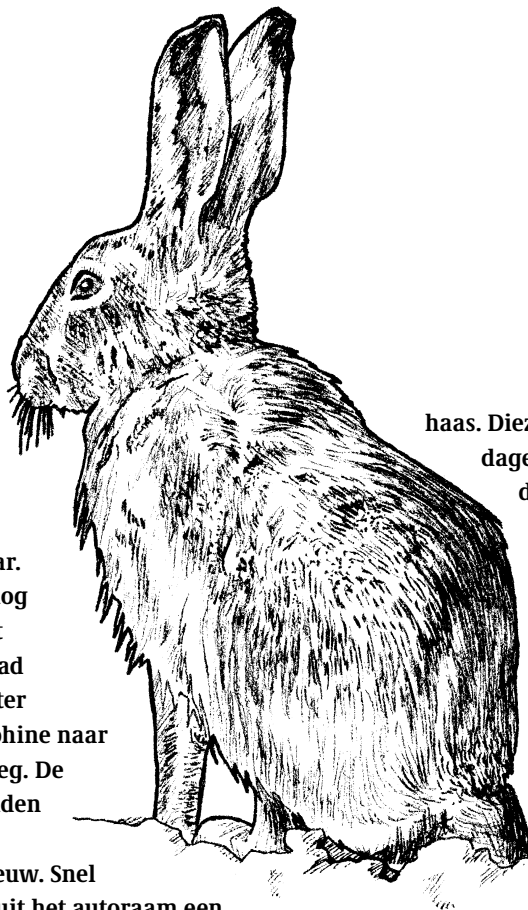
Voor individuele, gezins-, of relatietherapie
Maak een afspraak via fenno@maakpositiefverschil.nl,
bel 06 - 336 761 65, of stuur een Whatsapp-bericht



WINTER

OPEN LUCHT

En ineens was hij er, de winter. Hij leek uit het niets te ontstaan. Het was weer ouderwets sneeuw-ruimen geblazen. In mijn beleving deden we dat in mijn jeugd ieder jaar. De barre winter van 1963 staat me nog helder voor ogen. Reinier Paping uit Zwolle won dat jaar de Elfstedentocht. Ik had net mijn rijbewijs gehaald en reed die winter samen met mijn vader in zijn Renault Dauphine naar de Havikerwaard tussen Ellecom en De Steeg. De sneeuwduinen langs de landweggetjes hadden dezelfde omvang als in deze winter. Ineens zag ik een haas zitten in de smetteloze sneeuw. Snel pakte ik mijn Agfa Clack en maakte er vanuit het autoraam een foto van. Die foto koester ik nog steeds. Als het gesneeuwd heeft zie je de dieren beter. Dat geldt niet voor het witte konijntje dat hier in mei losgelaten werd, samen met vijf nestgenoten. De rest is verdwenen in de magen van vossen en roofvogels maar dit diertje hield stand. Op dit moment eet het de topjes uit onze laatste boerenkool. Gisteren spotte ik op ons erf een mooie



haas. Diezelfde dag zag mijn vrouw op haar dagelijkse ochtendwandeling drie hazen op de Doornik Natuurakkers. Twee liepen rondjes achter elkaar aan en één zat een eindje verderop. De twee waren waarschijnlijk mannetjes die in deze tijd schijngevechten houden om de gunst van de vrouwtjes. Sneeuw of geen sneeuw, de paringsrituelen worden gestuurd door het voorjaarslicht en gaan gewoon door.

Naast de sneeuw is het

hoge water in de Waal deze winter

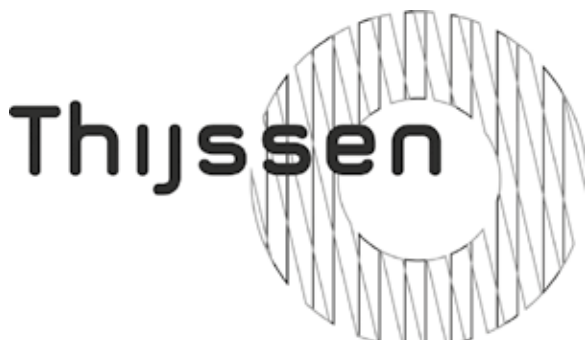
ook een mooi en indrukwekkend natuurfenomeen. Tegenover ons huis staat het water tot aan de voet van de dijk, het bleef maar net binnen de Defensiedijk. Het stuk oever tussen Sprok en de Defensiedijk vormt een soort dode hoek in de Waal. Alles wat aan komt drijven loopt daar vast en zo ontstaan er 'eilanden' van drijvend afval, bestaand uit twijgen, plantenstengels, boomstronken, uitgerukte weidepalen vermengd met menselijk afval zoals plastic, wattenstaafjes, flessendoppen en glazen flessen. Deze 'eilanden' zijn interessant voor vogels, ze lopen er gewoon overheen. Waarschijnlijk bevatten de drijvende matten veel zaden of dode insecten. In ieder geval zijn er dagelijks enkele tientallen spreuwen en vinken op te vinden. Ze pikken duidelijk naar voedsel. Het is in deze tijd zo'n beetje de enige plek in de natuur die niet bedekt is met een laag sneeuw en waarin voedsel te vinden is dat door het relatief warme water niet bevroren is.

Om de vogels de winter door te helpen is het goed ze bij te voeren. Wij doen dat het hele jaar door en onze buurtvogels weten dat. Iedere ochtend zitten ze al te wachten als ik buiten kom. Zo hebben we een vaste klantenkring die we eind vorige maand hebben geïnventariseerd voor de nationale vogeltelling. Bij ons won de huismus, we telden er acht. Verrassend stond de holenduif met vier exemplaren op nummer twee. De derde plaats werd gedeeld door de koolmees, vink en houtduif, met ieder twee exemplaren. Totaal telden we elf soorten. Denk bij het voeren ook aan een klein drinkbakje met water. In een te groot bakje gaan ze badderen en dat is niet goed in deze tijd.

TEKST Johannes

ILLUSTRATIE Marieke van Stippent
(referentie: Bjorn Peters)

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



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl

REIN KONING

IN
BEELD

Lentse Lucht sprak met Rein Koning, die sinds 2016 deel uitmaakte van de webredactie van Lentse Lucht. Onlangs is Rein verhuisd naar Bemmelen.

Kun je de lezers vertellen hoe je in Lent terecht bent gekomen?

“De liefde heeft mij naar Lent gebracht!” klinkt het hardop in de nog lege huiskamer. Rein vertelt dat hij in de regio Hilversum heeft gewerkt als kwaliteitsfunctionaris in de gehandicaptenzorg. Nadat hij Anke heeft ontmoet, is hij in 2012 bij haar ingetrokken aan het Fuchsiapad in Lent. “Toen ik eind 2015 met pensioen ben gegaan,” vertelt Rein, “heb ik mij in 2016 aangesloten bij Lentse Lucht.”

Wat sprak je aan in Lentse Lucht, waardoor je bij de webredactie terecht bent gekomen?

“Ik was na mijn pensioen op zoek naar een activiteit en een mogelijkheid om de Lentse gemeenschap beter te leren kennen. In mijn werk had ik de nodige ervaring opgedaan met het beheer van websites en ook heb ik altijd wel interesse gehad in de sociale media.”

Je hebt de afgelopen jaren het dorp zien groeien, hoe heb je dit ervaren?

Rein moet hier even over nadenken en geeft aan samen met Anke erg genoten te hebben van bijvoorbeeld de aanleg van de Nevengeul. “We woonden daar immers op steenworp afstand vandaan. Ook stuitten we bij een wandeling door Lent zomaar op een aantal archeologen die daar bezig waren met het opgraven van skeletten uit het Merovingische tijdperk, zo’n 700 jaar na Chr. Dat zijn toch hele leuke dingen!” Rein geeft aan dat het leuke er nu een beetje vanaf gaat. “Veel van alle interessante werkzaamheden zijn inmiddels afgerond. Daarvoor in de plaats zie je nu veel (hoog)bouwactiviteiten, maar dat is niet de reden van onze verhuizing.”



De liefde heeft mij naar Lent gebracht

Wat is de reden dat je naar Bemmelen bent verhuisd?

“Wij zijn om twee redenen op zoek gegaan naar een ander huis. Ik ben altijd al een groot liefhebber van de zeilsport geweest.

Toen we andere reisplannen kregen heb ik mijn zeiljacht verkocht. Maar omdat het bloed kruipt waar het niet gaan kan, hebben we vorig seizoen een motorboot gekocht. Dit was eigenlijk om uit te proberen of het motorbootvaren ons beviel. En dat deed het! Inmiddels hebben wij de boot weer verkocht. Ons plan is nu om met de vrijgekomen financiële middelen een grotere boot te kopen met meer comfort en slaapgelegenheid. Daarnaast biedt ons nieuwe huis een groene omgeving en meer comfort en ruimte, zodat ook de kinderen en kleinkinderen kunnen blijven logeren. Nu wij op en neer rijden tussen Lent en Bemmelen komen wij steeds langs het kasteeltje waar we in 2014 zijn getrouwd. Anke en ik voelen ons dus al een beetje vertrouwd en zelfs al een beetje Bemmels.”

Blijf je Lentse Lucht volgen?

“Ik neem een abonnement op Lentse Lucht om op de hoogte te blijven en zal natuurlijk zo af en toe de website bezoeken!”

De redactie van Lentse Lucht bedankt Rein voor al zijn inspanningen in de afgelopen jaren. Wij wensen hem samen met zijn vrouw Anke veel geluk in Bemmelen.

TEXST EN BEELD Marc Jeuken