

LENTENAREN



**Henk is
met pensioen**

**Kassen als
inspiratie**

**De (varkens)
kop is eraf**

**Janneke en de
Zonnebloem**

Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Meis Thewissen



Krijn van der Velden



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503

Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

Met ons machinepark kunnen we elke klus aan, van klein tot groot!

Bel of mail als u vragen heeft of voor een vrijblijvende offerte.

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

Een eeuwenoud historisch verdedigingswerk dat de laatste twintig jaar getransformeerd werd van rustend cultureel erfgoed tot een van de meest unieke entertainment buildings van Europa: Fort Lent. Een plek om alles te vergeten en om nooit meer te vergeten.



Fort Lent • Bemmelsedijk 4 • 6663 KZ • 024 323174 •
Lent (Nijmegen) • www.fortlent.nl • info@fortlent.nl

Het ene been voor het andere

Uit de lucht

Op het moment van schrijven verkeren wij met onze familie in onzekerheid over de gezondheid van mijn moeder. Als het gezondheid betreft komen de zorgen, met de daarbij horende emoties, al snel om de hoek kijken. Toch is het beter om juist tijdens dit soort perioden kalm te blijven en zaken aan de professionals over te laten.

Het was zaterdagochtend toen de situatie kritiek werd en de huisartsenpost moest worden gebeld. Natuurlijk duurde het wachten op onze beurt veel te lang. Maar toen het zover was, werden wij keurig *stap voor stap* meegenomen in een vraag- en antwoordgesprek dat leidde tot een weloverwogen besluit om met mijn moeder naar de spoedeisende hulp te komen. Toen dit fysiek toch onmogelijk bleek, moest alsnog de ambulance worden gebeld. De hulpverleners ter plaatse voerden *stap voor stap* rustig en adequaat alle noodzakelijke handelingen uit, waardoor

mijn moeder tot rust kwam en wij alsnog met eigen auto naar het ziekenhuis konden vertrekken. Op de spoedeisende hulp aangekomen leek het dienstdoende personeel alleen maar voor mijn moeder aan het werk te zijn.

Meer dan vijftien hulpverleners volgden elkaar op, waarbij duidelijk bleek dat iedereen wist wat zijn/haar voorganger had gedaan. *Stap voor stap* werden er drains aangesloten, foto's gemaakt, pleisters geplakt, echo's en hartfilmpjes gemaakt. Vervolgens werd mijn moeder naar de verpleegafdeling gebracht, waarbij wederom *stap voor stap* alles in orde werd gemaakt om haar verblijf zo aangenaam mogelijk te maken. Ik kan niet zeggen dat ik op het moment zelf door al deze goede

zorg verrast werd. Ik ging er waarschijnlijk van uit dat het altijd zo werkt en dat het allemaal heel normaal is. Maar dat zoveel hulpverleners zo gedisciplineerd en georganiseerd aan het werk waren - dat was bewonderenswaardig.

Emoties als ongeduld en boosheid, hoe begrijpelijk ook, zijn meestal geen goede raadgever. Kalm blijven en hulpverleners hun werk laten doen is veel beter. Ongelooflijk is het dan ook, om in het nieuws te horen dat hulpverleners worden gehinderd tijdens hun werkzaamheden of zelfs worden aangevallen. Is het niet wijs om wat vaker rustig te blijven en tot tien te tellen? Is het niet beter om het leven soms te nemen zoals het komt, *stap voor stap*? Of zoals mijn negentigjarige buurvrouw ooit zei: "Het leven kan soms flink tegen zitten. Het beste is dan om het ene been voor het andere te blijven zetten."

tekst Henry Jansen
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.

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

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

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

Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: Van der Weerd. Oplage: 4.600 exemplaren.

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 14
maart 2023



Afstuderen met de Lentse kassen als inspiratiebron

Wonen

Waarschijnlijk heeft iedereen wel herinneringen aan zijn jeugd die diepe indruk hebben gemaakt.

Die af en toe weer naar de oppervlakte komen en waar je al dan niet met plezier op terugkijkt. Bij sommige mensen worden die herinneringen omgezet in kunst of iets wat ze toepassen in hun dagelijks leven. Heel soms zit daar dan iets bijzonders tussen, iets prachtigs, iets waar zoveel zorg en aandacht in zit dat je alleen maar onder de indruk kunt zijn. En dat is het gevoel dat ik overhoud aan mijn interview met Wouter Grote.

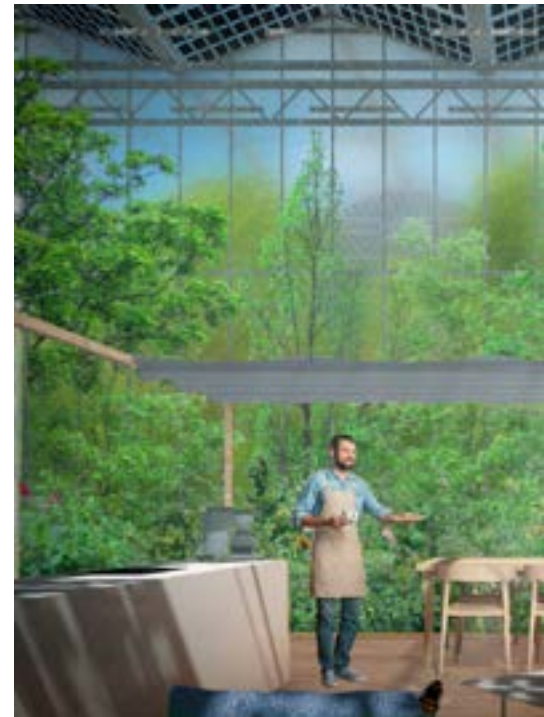
Te laat voor de oude kassen

Wouter groeit op in Lent in de jaren negentig. Hij speelt met zijn vriendjes in en om de vele kassen die er dan nog staan, vaak gewoon tussen de woonhuizen. Later gaat hij studeren in Amsterdam en inmiddels is hij zijn master architectuur aan de Academie van Bouwkunst in Amsterdam aan het afronden. Zijn afstudeerproject heet *Greenhouse*, het Engelse woord voor kas. Wouter: “De kassen zijn inmiddels zo goed als verdwenen uit Lent. Ik vroeg me af: hadden we die kassen niet kunnen laten staan en onderdeel laten zijn van onze leef-

omgeving?” Dit is hij gaan onderzoeken. En hoewel het te laat is voor de oude kassen in Lent, is er natuurlijk altijd de mogelijkheid om iets nieuws te bouwen. En om op de plekken waar de kassen nog wel staan, dit project te verwezenlijken. Het resultaat is verbluffend. Aan alles, tot in het kleinste detail is gedacht.

Binnen wordt buiten en buiten wordt binnen

Het doel: het verbinden van de leefomgeving van mens en plant. Want: “Hoe kun je in connectie zijn met de natuur, als je er zelf dagelijks van gescheiden bent door een dikke, meestal betonnen, geïsoleerde wand?” vraagt Wouter zich af. Het idee is in essentie een woonblok in een kassencomplex. Dus niet alleen de woonhuizen, maar ook de horeca, een kinderdagverblijf, een school, sportfaciliteiten, de straten. Binnen wordt buiten en buiten wordt binnen. Tuin en huis versmelten. De mens is van grote invloed op alles op aarde. De verwachting is dat de kijk op zijn omgeving zal veranderen op het moment dat hij meer verbonden is met zijn omgeving. Direct samenleef met de natuur en dus ook direct zorgt voor zijn eigen stukje natuur.



Modulair

De woonhuizen die Wouter heeft bedacht zijn modulair. Hoe een huis is ingedeeld, is geheel aan de bewoners. Het idee is, dat een huis uit pakketten bestaat die bewoners zelf in elkaar kunnen zetten, zodat ze de indeling van hun dromen kunnen realiseren. En dat een huis ook mee veran-



Tuin en huis versmelten



Woninginterieur

Maquette:
fragment van twee
woonstraten

dert als een woonsituatie verandert. Naar wens kan er gebruikt worden gemaakt van thermische gordijnen om de warmte lokaal te regelen en / of meer privacy te realiseren. Het dak is een zogeheten cabriodek en kan dus open. Op het dak liggen (deels transparante) *Optisol Sky* zonnepanelen: panelen die mee kunnen bewegen met

het dak. Ook zijn er kleine windmolens en silo's om water op te vangen die tevens ieder een extra /recreatieve functie hebben meegekregen. Alles is binnen handbereik: wonen, eventueel werken, sporten. En alles zo milieubewust mogelijk.

Expositie

Het plan van Wouter is te gedetailleerd om hier helemaal uit te leggen, maar gelukkig heeft hij een expositie in de Dorpsschuur op 25 en 26 maart van 11 tot 17 uur. Hier kun je maquettes zien van de woonwijk, beelden

van het plan bekijken en op 26 maart om 14.30 uur geeft Wouter een presentatie waarin hij het plan uiteenzet.

Weinig mensen kun je in mijn optiek visionair noemen, maar ik heb het gevoel dat Wouter Grote mij een verhaal brengt dat ik mijn toekomstige kleinkinderen kan vertellen (als ik die ooit krijg). "Wouter Grote, de beroemde architect? Ja, die heb ik nog geïnterviewd over zijn afstudeerproject. Wisten jullie dat hij uit Lent komt?

tekst Marion Zwart • beeld Wouter Grote



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

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

FORTUNA KLINIEK VOOR TANDHEELKUNDE

Uw glimlach voor een betere wereld

Op zoek naar een fijne tandarts?

We staan graag met ons enthousiaste team van preventie-assistenten en mondhygiënisten voor u klaar!

Nieuwe patiënten zijn welkom!
Inschrijven kan online, maar ook telefonisch.

024-2036180
info@fortunakliniek.nl



Gezondheidsplein in De Boog
Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen
www.fortunakliniek.nl



Voor het melden
van overlijden (24/7)
Regio Nijmegen e.o.:
024-220 00 50

limesuitvaartzorg.nl



CHIROPRO

gezond in beweging met chiropractie

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

Rug- en nekpijn
Hoofdpijn
Hernia / ischias
Sportblessures

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent

Kom werken bij KION!

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

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



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



*De kinderen
konden het
amper geloven*

Verhalen over het oude Lent

historie

Op woensdag 8 februari waren Bep Knipping en ikzelf uitgenodigd op basisschool De Verwondering. Ons was gevraagd om iets te vertellen over het vroegere Lent. Leerlingen van groep 6, 7 en 8 wilden daar wel wat meer over weten. Er waren drie lessen georganiseerd, waarin Bep en ik elk een half uur de tijd kregen om iets te vertellen.

Alleen meisjes in de klas

Bep, voormalige juf van basisschool De Geldershof, had een paar leuke boeken bij zich over Lent. Zij vertelde over haar tijd als kind op de meisjesschool. Deze school stond eerst nog in de Lentse Schoolstraat, op de plaats waar nu het dierenpark De Kleine Kern is. Later verhuisde de school, mét Bep, naar de Laauwikstraat. Ze vertelde dat zij tot de vijfde klas alleen maar met meisjes in de klas zat en dat jongens en meisjes vroeger dus gescheiden les kregen. In klas vijf kwamen er drie jongens in de klas van Bep en werd er voortaan gemengd les gegeven.

Meehelpen in de kassen

Mijn onderwerp was de Lentse tuinbouw. Ik had wat foto's verzameld van Lentse tuinders, van kassen en de beroemde Lentse potplanten. Als oud-tuinder vertelde ik over de Lentse Bakken waarin groenten en later vooral potplanten werden gekweekt. De kinderen waren erg onder de indruk toen ze hoorden dat tuinderskinderen 's winters, voordat ze in de ochtend naar school gingen, moesten meehelpen met het ruimen van sneeuw op deze bakken. Ze moesten bijvoorbeeld sjouwen met rietmatten die op de ramen werden gelegd om de planten in de bakken tegen



Henk Jansen met kruiwagen geraniums.

de vorst te beschermen. Ook vonden de kinderen het leuk om te horen dat er vroeger zoveel boerderijen met verschillende dieren, groenten, fruit en bloemen in Lent waren. Bep vertelde hoe het was om vanaf 't Zand naar school te fietsen: "Ik ben één keer naar school gebracht door mijn moeder, daarna moest ik alleen met mijn vriendinnetjes en andere kinderen uit onze buurt naar school. Fietsen naar school was een tocht langs vele kwekerijen en boerderijen, fruitbomen, koeien en schapen." De kinderen konden het amper geloven.

Lees verder op pagina 9



**Maak in februari een
afspraak voor een
gratis
gebitscontrole
voor uw hond of kat**

Dierenkliniek Lent
Lauwikstraat 20
www.dierenklinieklent.nl
024 3606422



Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

duqaat
moderne boekhouders



☎ 024 234 01 02

✉ info@duqaat.nl

www.duqaat.nl

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

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

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



Anke Zegers

jezelfgeheelinbeeld.nl

**Eerst telefonisch
kennismaken?**

06 19 21 43 45



Jezelf
GEHEEL IN BEELD



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Leon Pennings
Annemieke de Grood**

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

www.tandarts-villawesthof.nl



Rietmatten sjouwen voor op de Lentse bakken.

"Hier liepen de soldaten?"

De Verwondering staat op een historische plek. Het is namelijk dicht bij de plek waar in het voorjaar van 1945 de artillerie van de geallieerden stond opgesteld. Het geschut gaf vanaf deze plek vuursteun aan de eigen troepen die Arnhem en iets later de rest van Nederland wisten te bevrijden. "Dus op deze plek is veel gevochten? Hier, waar onze school nu staat liepen de soldaten? En die hadden dus hier kanonnen opgesteld?" Veel gehoorde vragen, die de kinderen deden beseffen dat wat er zich nu in Oekraïne afspeelt ook in Lent is gebeurd.



Henry vertelt over de Lentse Tuinbouw.

Na iedere les kregen Bep en ik een daverend applaus en na de laatste les een heerlijke attentie. We vonden het allebei erg leuk en dankbaar om te doen!

tekst Henry Jansen • **beeld** Max van der Veen, Tuinders archief



HET GYMLOKAAL IN LENT

Vergeet alles wat je weet van een reguliere sportschool. Het Gymlokaal is een sportboutique met een nieuwe verrissende kijk op fitness. Wij bieden jou het volgende:

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

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




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



"uw goed recht!"

goedrecht advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



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



Wools Bloemen van Schaijk Advocaten

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

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



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



Wil jij... • JEZELF WEER BETER LEREN KENNEN?
• **AF VAN ONZEKERHEID EN BEPERKENDE PATRONEN?**
• **MEER GELUK EN BALANS IN JE LEVEN ERVAREN?**
• **ENERGIEK EN POSITIEF DE DAG DOOR?**

1 OF MEER 'JA, DAT WIL IK'? JE BENT NIET ALLEEN!
WEES WELKOM IN MIJN HOLISTISCHE PRAKTIJK
VOOR O.A. COACHING, OPSTELLINGEN, REIKI EN MESSAGES



DISVELD MAKELAARDIJ

WONING VERKOPEN IN LENT?

**Dat laat
je toch
over aan
een echte
Lentse
makelaar.**

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

Bel of mail Onno Disveld voor een persoonlijke kennismaking.

06 424 855 58

disveldmakelaardij.nl

H INSTALLATIETECHNIEK HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

De (loop)neus

De huisarts

Op Vierdaagse-dinsdag vieren we in Lent dat Nijmegen een wandelstad is. Hoe grappig is het, dat niet alleen de benen worden gebruikt bij de wandelsport. Ook ons gezicht heeft een sportieve kant: de loopneus. Iedereen heeft wel eens een loopneus, maar een medaille krijg je er niet voor. Wat is dat nu eigenlijk, een loopneus? Laat ik u niet verder bij de neus nemen en meer vertellen over ons reukorgaan en zijn loopvermogen.

In de eerste plaats is de neus een belangrijk onderdeel van ons uiterlijk. Wie zijn neus schendt, schendt zijn aangezicht. Met een mooi reukorgaan daarentegen val je met de neus in de boter. Pak uw eigen neus maar eens vast en ontdek dat het stuk tussen de ogen keihard is en het stuk daaronder heel beweeglijk. Dat is het verschil tussen bot (boven) en kraakbeen (onder) waarmee de neus gebouwd is. Zoals elk belangrijk bouwwerk heeft de neus een eigen ingang. Twee gelijkwaardige ingangen zelfs: de neusgaten. Deze neusgaten bieden toegang tot de donkere, warme en vochtige wereld van onze 'bovenste luchtwegen'. Deze grotendeels verborgen ruimtes zijn bekleed met slijmvliezen en zijn groter dan u denkt. Er horen onder andere ook de bijholten bij en de afslag naar gehoor en evenwichtsorgaan (buis van Eustachius). De neus laat lucht binnen en zorgt ervoor dat deze verwarmd en bevochtigd wordt. Miljoenen trilhaartjes vangen allerlei stofjes uit de lucht weg die niet in de longen horen. Ook wordt de lucht in contact gebracht met speciale cellen die aan de hersenen doorgeven wat we ruiken. Geur is nauw verwant aan een 'oer' deel van de hersenen - daardoor kunnen geuren je heel snel in een bepaalde stemming brengen.

Maar soms is de neus even ziek, bijvoorbeeld bij een verkoudheid. De slijmvliezen zwellen dan op om ruimte te bieden aan de afweercellen. Het gevolg is dat er (veel) meer vocht wordt gemaakt, wat dan - zonder waarschuwing - uit de neusgaten loopt: de loopneus. Gelukkig



gaat verkoudheid vanzelf over. Bij mensen met allergieën gaan de slijmvliezen óók ontsteken, bijvoorbeeld door contact met graspollen of kattenhaar. Dan is de enige remedie om die prikkel te vermijden óf er medicijnen voor te nemen die de ontsteking onderdrukken.

Zorg dus goed voor uw neus en steek hem liever in de wind dan in andermans zaken. Dat geeft het leven glans, lucht en een goede reuk.

tekst Floris van de Laar • illustratie Marije Braakman

Nieuwe 'Lentse Lucht JA'-sticker



Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht? Vraag dan nu de nieuwe Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar bezorging@lentselucht.nl. De sticker wordt dan zo snel mogelijk bij je bezorgd.

Varkenskop zet Lent op zijn kop

Dorpsnieuws

Op zondagmiddag 5 februari ontstond er commotie op de Bemmelsedijk in Lent. Wat was het geval? Er lag een kop van een wild zwijn in een plastic zak in de berm van de Bemmelsedijk ter hoogte van restaurant Zijde-winde. Het was mooi weer, er waren veel wandelaars en fietsers op de dijk. Een foto van de varkenskop ging viraal. Op sociale media werd er schande van gesproken.

Op dinsdag 7 februari kwam de Betuwe-editie van de *Gelderlander* met een verhaal over het incident. In het artikel klopten een aantal dingen niet en dat wist ik, omdat ik de veroorzaker van de commotie was. Als je zelf toevallig bij een nieuwsfeit betrokken bent, merk je regelmatig hoe de fantasie van de betreffende journalist en de getuigen met de feiten op de loop zijn gegaan.

Berichtgeving en feiten op een rijtje

Krant: Varkenskop gedumpt op klaarlichte dag tussen 15.00 en 16.00 uur op zondag 5 februari. Getuigen worden gevraagd zich te melden, iemand moet het toch gezien hebben?

Feit: In de nacht van vrijdag op zaterdag is de zak met het slachtafval gedumpt. Zaterdagochtend ontdekte ik de zak halverwege het dijktafval. Een dag eerder lag hij er nog niet. Op zondagmiddag tijdens een wandeling besloot ik de zak, waarvan ik niet wist wat de inhoud was, mee naar huis te nemen en hem daar regulier af te voeren. Vervolgens ontdekte ik dat er slachtafval van een wild zwijn in zat. Omdat hij te zwaar was liet ik hem in de berm achter en waarschuwde de politie. Een nieuwsgierige voorbijgangster maakte de zak open, schrok van de inhoud, maar maakte er wel een foto van.

Een nieuwsgierige voorbijgangster maakte de zak open, schrok van de inhoud, maar maakte er wel een foto van



Krant: Varkenskop werd in Bemmelen gevonden.

Feit: De varkenskop werd in Lent gedumpt, weliswaar net over de grens maar toch in Lent.

Krant: De varkenskop werd ontdekt door een BOA uit de gemeente Lingewaard.

Feit: De kop is ontdekt door ondergetekende.

Fantasie

De BOA, die de varkenskop zogenaamd vond, vertelde dat het dier door stropers buitgemaakt zou zijn. Zou inderdaad kunnen, maar ik zie voor mijn geestesoog nog een andere, meer voor de hand liggende variant, namelijk dat het hier gaat om een ver-

keersslachtoffer. In de buurt van Nijmegen komen wilde varkens voor, bijvoorbeeld in de buurt van de Groesbeekseweg. Na de botsing zou het dier vervolgens door de chauffeur of een passant meegenomen kunnen zijn om daarna in de diepvries te belanden. In andere culturen, bijvoorbeeld in Oostbloklanden, is het heel gewoon dat een aangereden dier meegenomen wordt om op te eten. Tja, wat doe

je dan met het slachtafval? Niet logisch is, dat het afval op een doodlopende weg gedumpt is. Het lijkt er op dat de dader bekend is met de streek.

Resten wild zwijn in plastic zak gedumpt in Bemmelen

Op klaarlichte dag zijn afgelopen weekend resten van een wild zwijn gedumpt in Bemmelen. Jachttoprichter Wil Jansen ziet het steeds vaker misgaan in het buitengebied van de Betuwe.

Het is een macaber beeld: de kop, huid en wat andere resten van een wild zwijn liggen in en naast een zwarte plastic zak. De vondst werd zondag gedaan door boia's van de gemeente Lingewaard in Bemmelen, vlakbij restaurant Zijdevinde.

Het is het werk van stropers, stelt jachttoprichter Wil Jansen van de Wildtbeheerseenheid Overbetuwe Oost zonder twijfel. „Het wildmerk (dat normaal gesproken wordt aan-

gebracht op geschoten wild, JR.) ontbrak. De delen van het zwijn die niet voor consumptie geschikt zijn, hebben de stropers achtergelaten.”

De dumping vond volgens hem plaats op zondag tussen 15.00 en 16.00 uur.

Waar het dier precies vandaan komt, weet Jansen niet. „Het kan de Veluwe zijn. Of Duitsland, of de omgeving van Groesbeek. Het gebeurt de laatste maanden steeds vaker dat stropers hun afval in het buitengebied van de Betuwe achterlaten.”

Een sluitende verklaring daarvoor heeft hij niet, maar feit is wel dat de gemeente Lingewaard steeds intensiever controleert in haar buitengebied.



Stropers laten steeds vaker afval in het buitengebied van de Betuwe achter

– Wil Jansen

nengebied. Volgens de gemeente staat de veiligheid daar 'onder druk door de toename van criminele activiteiten'. Door de uitgestrektheid van het buitengebied kunnen criminelen er vaak ongezien opereren en zijn er 'met regelmaat' gevallen van stropen, diefstal en dumpin-

gen. Sinds kort wordt daarom ook in de nachten gecontroleerd door politie en handhavers.

Omdat het achterlaten van de zwijnresten op klaarlichte dag is gebeurd, hoopt Jansen op getuigen die iets hebben gezien. „En wellicht stoppen de stropers als ze lezen dat we naar ze op zoek zijn.”

In Noord-Brabant zwelt ondertussen de roep aan om boia's in het buitengebied te bewapenen. Buitengewoon opsporingsambtenaren die daar werken, de zogenaamde groene boia's, klagen dat ze hooguit 'speldenprijes' kunnen uitselen aan de criminelen die zich schuldig maken aan illegale praktijken.

– Jesse Reith



▲ De vondst van de handhavers in Bemmelen. FOTO: WIL JANSEN



Het Zwijnshoofd

De waarheid zal wel nooit boven tafel komen, vrees ik. Ver voor mijn geboorte moeten mijn grootouders ook al eens zoiets mee-gemaakt hebben. Ik bezit nog een oude foto van negentig jaar geleden waarop mijn grootouders (Johanna Wilhelmina Winkelhorst en Jan Hendrik Vrieselaar) en mijn moeder (Riek Vrieselaar)

op het terras voor hun hotel op de Markt in Lochem zijn gefotografeerd. De naam van het etablissement was... het Zwijnshoofd.

tekst Joop Koopman

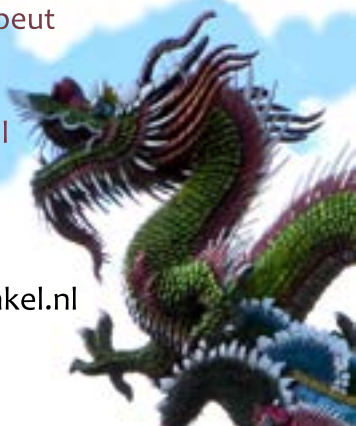
beeld Fleur Disveld en Familiearchief auteur

Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief

maartenvanbakel.nl
KVK-nr 88118010



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT

DE OPSTAP

BEWEGING COMPUTER CREATIVITEIT ONTWIKKELING KENNIS, KUNST EN CULTUUR TALEN

www.deopstap-nijmegen.nl

de oefentherapeut
CESAR-MENSENDIECK

Oefentherapie Cesar De Lint

In Thermion
Thermionpark 18 - 6663MM - Lent
024-3483329
info@cesartherapiedelint.nl
www.cesartherapiedelint.nl

Wij zijn naast reguliere Oefentherapie
Cesar gespecialiseerd in
(Kinder)Psychosomatische Oefentherapie
(Kinder)Slaapoefentherapie
Bekken(bodem)oefentherapie
Chronische Pijn
Mindfulness
Leefstijloefentherapie
Groepslessen

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en vanaf zomer 2022 in
De Boog

mmfysio

Fysiotherapie in Lent!

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

Onze Specialiteiten

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

MAAK NU EEN AFSpraak

Sammy Tilburgs
Joris Botman
Kasper Vullings

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

024-3580779

Lents Allerlei



Zaterdag 18 en zondag 19 maart, expositie 'Buiten de lijntjes'

Kleur speelt een grote rol in het werk van Carmen Coumans en Barbara Heezen. Beiden verwerken veel kleur in hun schilderijen, collages en gerecyclede objecten. Kleur zet iets in beweging. Het raakt je, beïnvloedt je stemming, roept herinneringen op en kleurt ons leven. Puur op intuïtie en los van regels en perfectie presenteren Carmen en Barbara hun werk. Kom kijken en beleef kleur! Locatie: Dorpsschuur Lent, Oosterhoutsedijk 26. Open 11.00-17.00 uur, toegang gratis.

Workshop 'baby- en kindergebaren' in de bibliotheek

De communicatie met je baby of dreumes verbeteren? Op zaterdag 18 maart van 10.30 tot 12.00 uur kunnen ouders en hun jonge kind(eren) meedoen aan een workshop baby- en kindergebaren. De workshop vindt plaats in Bibliotheek Lent - De Ster. Tijdens de cursus leer je hoe gebaren kunnen bijdragen aan de taalontwikkeling van baby's en dreumesen. Erna Lucassen van Bijdehandjes leert je in deze workshop twaalf gebaren. Je krijgt praktische tips over hoe je de gebaren in de dagelijkse praktijk kunt toepassen. Ook wissel je ervaringen uit met andere ouders en leer je spelletjes en liedjes met gebaren. Na afloop krijg je de twaalf gebaren en tips op papier mee naar huis. Kaartjes kosten € 20 voor bibliotheekleden en € 25 euro voor overige bezoekers. Wil je meedoen met je baby of dreumes? Meld je aan door een mailtje te sturen naar bijdehandjesgebaren@gmail.com.



Kindercollege over gebarentaal

Schrijf ook alvast in je agenda: op maandag 15 mei van 15.30 tot 16.30 uur vindt er een kindercollege over gebarentaal plaats in Bibliotheek Lent - De Ster. Kinderen leren hier hoe gebarentaal werkt en leren zelf ook een aantal gebaren. Het kindercollege is gratis en geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar. Reserveer een gratis kaartje via www.obgz.nl/agenda.

Filmvoorstelling in De Vereeniging



Op maandag 3 april kunnen liefhebbers van filmbeelden van het oude Nijmegen hun hart weer ophalen. Ook dit jaar hebben de vrijwilligers van de Stichting Nijmegen Blijft in Beeld weer een aantrekkelijke en gevarieerde voorstelling in elkaar gezet. Historische beelden van de in 2023 honderd jaar bestaande Radboud Universiteit zijn gecombineerd met die van belangrijke gebeurtenissen in de stad in dezelfde periode. Zo kunt u in de voorstelling 'Honderd jaar universiteit, honderd jaar stad' fraaie herkenbare stadsbeelden zien uit de jaren twintig (in zwart-wit) en dertig (in kleur), de wederopbouwperiode in de jaren vijftig, het Keizer Karelplein in de jaren zestig, toen het verkeer nog niet werd geregeld door stoplichten maar door agenten, krakers in

Gezocht!

Deelnemers aan wetenschappelijk onderzoek

Heeft u **diabetes mellitus type 1** of 2?

En klachten van neuropathie (tintelingen, pijn, gevoelloosheid of een branderig of vreemd gevoel) in uw benen en/of voeten?

Of kent u iemand met deze klachten?

Dan zijn wij op zoek naar u!

Meld u aan via decostudie@umcutrecht.nl voor een afspraak in één van de deelnemende ziekenhuizen.

Of kijk op www.laastvanmijnvoeten.nl voor meer informatie.



de jaren zeventig, honderd jaar hoogwater en de vernieuwingen in de 21e eeuw. Ook de filmbeelden van de universiteit zullen vaak herkenbaar zijn voor iedereen. Veel Nijmegenaren hebben wel eens een bezoek gebracht aan het Radboudziekenhuis of de faculteit tandheelkunde. Het belooft dus een uiterst afwisselend programma te worden voor iedereen.

Het filmprogramma 'Honderd jaar universiteit, honderd jaar stad' wordt op 3 april tweemaal vertoond, om 14.00 en 20.00 uur en duurt ruim twee uur. Kaartjes voor de voorstelling kunt u vanaf 20 maart kopen in het Infocentrum WO2, Ridderstraat 27 te Nijmegen. U kunt daar terecht van maandag tot en met zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur. De kaartjes kosten €12. Pinnen is niet mogelijk, alleen contante betaling. Digitaal zijn kaartjes verkrijgbaar via de website van De Vereeniging: www.stadsschouwburgendevereiniging.nl. Dan betaalt u wel €1,25 extra voor administratiekosten.

Theaterkerk Bemmel

do 2 mrt, Film, *Soof 3*, do, 20:00 u.
vr 3 mrt, TLC, *Indra Salima Kartodirdjo - Wildwood Flower (A Joni Mitchell Story)* 21:00 u.
do 9 mrt, Film, *Delicieux*, 20:00 u, € 7.50
za 11 mrt, Swingavond, *B Machine*, 21:00 u.
do 16 mrt, Film, *Zee van Tijd*, 20:00 u, € 7.50
zo 19 mrt, Kinder-/familievoorstelling, *Udi - Peter en niet de wolf*, 13:00 u., € 8.50
do 23 mrt, Film, *Ticket to Paradise*, 20:00 u.
za 25 mrt, Cabaret, *Finalistentour Cameretten Festival*, 20:30 u.
do 30 mrt, Film, *Fischerman's Friends, One and All*, 20:00 u.



Henk uut de timmerwinkel

Lentse mensen

Vlak bij de Waalbrug en de Lentse alpaca's ligt in het oude gedeelte van Lent de zaak van Henk Boerboom. In de volksmond 'de timmerwinkel'. Een rode fietsstraat scheidt de timmerwinkel van de fietsenwinkel van de familie Brouwer. Het kloppende hart van de timmerwinkel is al sinds jaar en dag Henk Boerboom. Of 'ome Henk', zoals hij in de buurt liefkozend wordt genoemd. Bij ome Henk was altijd wel een dropje te krijgen.

Altijd een praatje en advies

Ook voor volwassenen is de winkel al die jaren een zoete inval. Buurtbewoners mogen gratis gebruik maken van de werkplaats en de apparatuur die daar staat. En een praatje en advies zijn altijd voorradig bij Henk. Henk is een goedmoedige man. Als je met hem praat lijkt hij bijna verlegen. Soms kijkt hij je aan, maar vaak ook kijkt hij net langs je heen met een dromerige blik. Hij neemt het leven zoals het komt. Als ik hem vraag hoe hij het vindt dat hij nu dan toch gaat stoppen zegt hij: "Tja, het moet toch een keer gebeuren he?" Het afronden is nog een hele klus, want winkel en werkplaats staan bomvol. Want behalve dat het zo'n fijne plek is voor de buurt is het natuurlijk ook een bedrijf. Behalve timmerklussen laten uitvoeren, kun je er ook klusbenodigdheden kopen of diervoeding of bloempotten. Er is een lijstenmakerij, je kunt er je stoomgoed ophalen en ooit stond Henk zelfs bekend als 'de kierenspecialist'. Veel verschillende zaken dus, maar er kan alleen contant worden afgerekend. Henk doet niet aan dingen als pinapparaten of computers.

Tja, het moet toch een keer gebeuren he?

Prinsenwagen

Maar hoe is Henk eigenlijk in de zaak terechtgekomen? Begin jaren zestig had Henk de ambachtsschool al enkele jaren achter zich gelaten en werkte hij als leerling-timmerman in Lent. Met een aantal anderen, die ook wel zin hadden in wat vertier, richtte hij de carnavalsvereniging t Durstige Bluumke op. Aan de overkant van de timmerwinkel, die toen nog van Gerrit de Bruijn was, bouwden de jongemannen aan de prinsenwagen in de schuur van Ibes (nu de schuur van de familie Brouwer van de fietsenwinkel). Henk leerde zo dus ook overbuurman Gerrit kennen en na een aantal jaren vroeg deze of Henk voor hem wilde komen werken. Samen hebben ze jarenlang de zaak bestierd en in opdracht van de woningbouwvereniging vele woningen in Lent onderhouden.

Phoenix

In 1983, op de dinsdagochtend van de kermis, breekt er een grote brand uit in de werkplaats. Alles brandt af, ook het naastgelegen tweehonderd jaar oude woonhuis. Na deze tragedie blijkt eens te meer wat een fijn dorp Lent is, want collega-aannemers schieten te hulp om de werkplaats te herbouwen en ook de gemeente Elst (waar Lent toen nog onder viel) is bereidwillig. Zo herrijst na veel hard werk ongeveer anderhalf later de werkplaats uit de as en krijgt de toepasselijke naam 'Phoenix'. De phoenix of feniks is een mythisch dier met de eigenschap dat hij steeds weer uit zijn eigen as herboren wordt.

Het was niet alleen werken wat Henk al die jaren deed. Zijn inspanningen voor de carnavalsvereniging gingen onvermoeibaar



Henk als twaalfjarige op de ambachtsschool.

door. Halverwege de jaren tachtig werd hij zelfs Prins Henk Uut de Timmerwinkel. Ook is hij al vele jaren een trouw supporter van DVOL. En de ondernemersvereniging Lent heeft hem zeer recent nog onderscheiden als oudste lid.

Een stapje terug

Inmiddels is Henk 83 en is het tijd om een stapje terug te doen. Lekker te genieten van het verenigingsleven en het contact met zijn vele vrienden. Zonder elke dag de zorg om de winkel en de werkplaats. Met de familie Brouwer heeft Henk een heel goed contact en het doet hem dan ook goed dat Bart Brouwer het pand heeft overgenomen en de zaak gaat verbouwen. Komende zomer wordt de nieuwe zaak geopend. Wat het precies wordt, daar is Bart nog wat geheimzinnig over. Een mooie bijkomstigheid van deze gang van zaken is, dat Henk in zijn huis kan blijven wonen en op zijn gemak kan kijken naar wat er allemaal gebeurt voor de deur. Als hij tenminste thuis is en niet naar de carnavalsvereniging, naar DVOL of naar de biljartclub in De Zon.

Henk Boerboom. Een man met een groot hart voor zijn dorp. Een man die Lent vanuit zijn hoekje van het dorp mooier en warmer heeft gemaakt. Een man waar veel mensen met genegenheid aan denken.

Geniet van je pensioen, Henk. En bedankt voor alles!

Henk wil graag alle dorpsgenoten bedanken voor alle mooie jaren. Ook wil hij zijn buurman, Bart, veel succes wensen. En in het bijzonder wil hij zijn neef Antoine bedanken voor alle steun.

tekst en beeld Marion Zwart



De brand in 1983.



Henk met zijn neef Antoine .



Henk met Bart Brouwer



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

dewoerdt.nl - Ressen

**NU IN ONZE WEBWINKEL
VERKRIJGBAAR!**

en in de Nijmeegse
boekhandels en musea

www.studiohartebeest.com



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

**STUDIO
HARTEBEEST**



GRAFISCH-ILLUSTRATIEF ONTWERP IN DE RUIMTE



**OSTEOPATHIE
LENT**

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

Goed nieuws!

Vanaf 1 maart 2023 kan iedereen in de gemeente Nijmegen gratis luiers en incontinentiemateriaal scheiden.

De gemeente en Dar gaan samen met jou voor minder restafval. Hoe beter jij jouw afval scheidt, hoe minder restafval je overhoudt. Van vieze luiers en incontinentiemateriaal maken wij nieuwe producten. Bijvoorbeeld autobumpers en plastic straatmeubels. Ook winnen we energie. Zo worden vieze luiers, frisse winst!

Meer weten? Kijk op www.dar.nl/luiers

**WIEZE LUIERS
FRISSE WINST**



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

Dar.

Beste wijkbewoner

"Het zal jullie niet ontgaan zijn dat Hof van Holland nog lang niet klaar is. Mijn uitzicht zal nog enige tijd beperkt blijven tot..."

Lentenaren

Als bestuurslid van Stichting Wijkraad Lent is het mijn beurt om mij voor te stellen. Ik ben Marjolijn Dehue, opgegroeid in Nijmegen-Oost. De toen nog onbebouwde stuwwal was mijn speeltuin. Vanaf de bovenverdieping van onze woning hadden we vrij uitzicht op Lent. Als tiener verhuisde ik van hot naar her, ook naar deze kant van de Waal. Omdat die oversteek bleef trekken, verkaste ik eind maart 2022 als een van de eerste senior-bewoners naar Hof van Holland. Binnenkort stop ik met werken en om te voorkomen dat ik in een 'zwart gat' val, heb ik al diverse vrijwillige (bestuur)functies binnen Lent aanvaard. En nee, er kunnen er echt niet meer bij!

Als eerste bewoner van een wijk in aanbouw ben je eigenlijk een pionier, struikelend over de infrastructuur, want de toegang tot ons mooie seniorencomplex gaat via bouwputten en het parkeren in de modder. Je vraagt je af: Hoe bereik ik de voorzieningen? Welke voorzieningen zijn of komen er? De rest van Lent was alleen te bereiken met gemotoriseerde voertuigen, de bus of een flink uithoudingsvermogen via omwegen, fietsend of lopend, waarbij hulpmiddelen als rollator of rolstoel meer last dan hulp zijn.

Zoekend naar manieren om de beperkte infrastructuur bij de juiste instanties aan te kaarten, vond ik, optredend voor ons complex Aaron met zo'n honderd bewoners, via Lentse Lucht de Wijkraad Lent. Daarvoor had ik al kennis gemaakt met diverse 'kastjes en muren'. Met behulp van de wijkraadcontacten zijn er constructieve gesprekken gevoerd met gemeente, aannemers en overige verantwoordelijken. Er is al veel verbeterd, maar we zijn er nog lang niet. Dat er niet veel enthousiasme is voor het maken van kosten voor tijdelijke maatregelen gedurende de bouwwerkzaamheden (die al een jaar zijn uitgelopen), begrijpen we, maar we zijn daar niet blij mee.

De steun die wij van de wijkraad hebben ontvangen, heeft mij 'ja' doen zeggen toen ik gevraagd werd als penningmeester. Inwerken kost tijd en het bestuur moet de nieuw ingeslagen weg vormgeven. Het hoofddoel is om de leefbaarheid, het woongenot en de participatie in het groeiende Lent voor allen te vergroten door samen te werken en initiatieven van algemeen Lents belang te ondersteunen.

E-mail info@wrlent.nl • Website www.wijkraadlent.nl



Dorien Heebink



Christa Verzijl



Léonie
Schuijt-Overgoor



Raymond Smeets

Hiervoor worden o.a. Platform-overleggen georganiseerd waar Lentenaren hun zegje kunnen doen en/of ideeën kunnen voorleggen. Deze overleggen hebben vaak een thema, maar er is altijd ruimte voor andere onderwerpen. Mogelijk kunnen er daarna voor nieuwe initiatieven werkgroepen worden opgericht waarbij de wijkraad ondersteunt en/of faciliteert.



Marjolijn Dehue

Op de website van Lentse Lucht vindt u de agenda's en de notulen van deze vergaderingen. Komt u ook? Aanmelden via info@wrlent.nl is wel prettig, maar hoeft niet. Heeft u een onderwerp voor de agenda, dan is het fijn als wij dat tijdig weten.

tekst Marjolijn Dehue

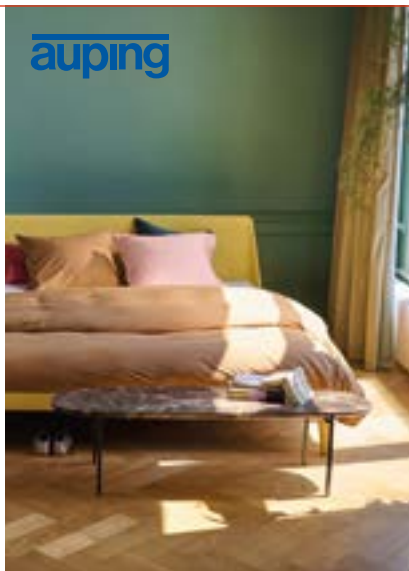


Platform-overleg

De Ster, Queenstraat 27B, zaal 1.15

Datum: 16 maart

Tijd: 20.00u-21.30u, inloop 19.45 uur


OPENINGSTIJDEN:

Ma 13:00 - 17:30 uur

Di - Za 10:00 - 17:30 uur

Zo 12:00 - 17:30 uur



EST. 1966

15.000 m² woonplezier onder één dak!

ELKE DAG OPEN!

Karstraat 95 Huissen | Elke dag open! | 15.000 m² wooninspiratie | ★★★★★ 9.1/10 klantwaardering | jansentotaalwonen.nl

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl



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



Volg ons op Instagram voor tips!

Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar

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



Ontmoetingen in... de Reijershofstraat

Lenste mensen

Deze maand gingen we voor deze nieuwe rubriek weer op pad.

De rubriek waarin we de lezer kennis laten maken met mensen uit ons groeiende dorp. Deze keer werden we getroffen door een bericht over een fraai versierd stroomhuisje.

Wandelend door de straat kwamen we een paar buurtgenoten tegen. Wie zijn ze en wat willen ze kwijt? Maak kennis met de mensen in de Reijershofstraat.

De Reijershofstraat slingert tussen de Turennesingel en de Steltsestraat. De straat verbindt, behalve de direct aanwonenden, heel symbolisch de achtertuinen van oud en nieuw Lent met elkaar. De naam van de straat is ontleend aan de boerderij aan Steltsestraat 18. Deze boerderij is vernoemd naar de familienaam Reijers, wat een zogeheten patroniem was. Mogelijk van een overgrootvader 'Reijer Jansen' uit Elst. Maar tot zoverre een historische poging, want we leven in het nu... dus weer over naar 2023..

Investeren in het huis

Op een koude ochtend in februari is het rustig, maar in een parkeerhofje aan de Reijershofstraat wordt hard gewerkt om een kraanwagen te stabiliseren. Hier treffen we de 35-jarige Kevin met zijn zoontjes Maxim (3,5) en Seb (bijna 2). De zoontjes kijken onverstoorbaar naar de grote kraanwagen, terwijl vader Kevin het aanspreekpunt is voor de man achter de kraanwagen. "We krijgen vandaag twee dakkapellen. Het is bedoeld als investering in het huis, verhuizen was geen optie, totaal niet nodig ook, we wonen heerlijk hier met de kinderen. Aan

de voorzijde komt een bescheiden dakkapel en achter een iets royalere, samen zorgen ze voor flink meer ruimte op de bovenste verdieping, meer licht en weer uitzicht op de stadsbrug die we sinds de nieuwbouw aan de overzijde van de Turennesingel niet meer konden zien." Het is duidelijk dat hier in de

Lent was misschien niet de eerste keus, maar we willen hier nu niet meer weg!

afgelopen jaren vaker een hijskraan heeft gestaan, want we zien meer dakkapellen. Niets nieuws voor Lent, want we wensen misschien soms wel meer ruimte of licht, maar verhuizen...? "Nee hoor! We wonen hier nu een jaar of zes met veel plezier en hebben daarvoor in Nijmegen gewoond, dus we kennen de omgeving goed. Ooit keken we naar huizen in de stad, Lent was niet de eerste keus, maar we willen hier nu niet meer weg." Op de

vraag wie het meest gaat profiteren van de extra ruimte blijft de kleine Maxim nuchter: "Ik slaap gewoon op mijn eigen kamer."

Burendag en participatietuintje

Verderop is er een parkeerhofje, wat verscholen in een bocht, maar hier wordt de aandacht meteen getrokken door een prachtig beschilderd stroomhuisje. Marilena mailde ons enthousiast over dit project dat de burenen samen hebben opgepakt. "Het beschilderde stroomhuis is ontstaan door samenwerking tijdens burendag en met sponsoring van het Oranjefonds. Daarnaast hebben we het onderhoud van stukjes grond overgenomen van de gemeente en deze beplant met bloembollen." Het eerste groen komt al naar boven, dus belooft veel weelde als het binnenkort weer warmer wordt. Er staat ook een stevige picknickbank naast het stroomhuisje. Wie door de straat wandelt, zal het wellicht ook opvallen dat er veel



Kevin met zijn zoontjes Maxim en Seb.



mooi versierde vogelhuisjes aan de lantaarnpalen hangen. Marilena vertelt dat dit op dezelfde burendag een speciale activiteit was voor de vele kinderen in de buurt. Ze zijn goed afgelakt en nu is het afwachten of de vogels komend voorjaar met net zo veel plezier in de Reijershofstraat komen wonen als de mensen. De moeite waard om een keer te komen kijken in het voorjaar. Misschien zullen er meer Lentgenoten geïnspireerd raken en gaan andere buurten het ook zo gezellig maken rondom de bekende grijze stroomhuisjes, kale lantaarnpalen en verloren stukjes Lentse grond.



mansan
natural health & beauty

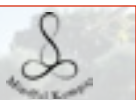
- * Long-Covid klachten?
- * Kinderwens?
- * Zwanger+Ongemakken?
- * Menstruatie klachten?
- * Menopause+Ongemakken?
- * ME/CVS, Burn-Out?
- * Fibromyalgie?
- * Rug/Nek/Schouder klachten?
- * Migraine/Hoofdpijn?
- * Afvallen?
- * Hooikoorts?

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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



Geef je zelfvertrouwen een 'boost'!

Mindfulkompas is dé praktijk voor zelfontwikkeling. Kies je voor een volledig verzorgde 5-daagse retraite in Zuid-Italië, kennismaken met Mindfulness of een persoonlijke ontwikkelingstraject? Het kan allemaal bij Mindfulkompas.

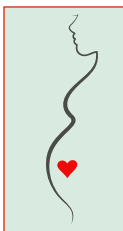
Mindfulness
Doe mee met Mindfulness clinics om laagdrempelig kennis te maken met Mindfulness. Of misschien ga jij liever voor een 8-weekse Mindfulness training, in een groep of individueel. Krijg grip op je gepeker en als kado meer genietmomenten!

Mindful Suppen
Tijdens het supseizoen kom je heerlijk tot rust op de Lentse Plas met Mindful Sup. Ervaar het plezier van het suppen i.c.m. de ontspanning door de Mindfulness, terwijl je geniet van de prachtige zonopkomst.

Individuele trajecten
Angsten, trauma, slaapproblemen, futloos, somber of terugkerende klachten? Bij Mindfulkompas wordt een op maat behandeling geboden door een ervaren, ruimdenkende GZ-psycholoog. Geen verwijzing nodig. Vergoeding via aanvullende verzekering mogelijk.

www.mindfulkompas.com

06-52403383 | info@mindfulkompas.com | De Houtakker 51, Bemmelen



Een positieve test in handen? Bel Verloeskundigenpraktijk partus waar:

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

Neem dan contact met ons op!



erloeskundigenpraktijk Partus

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



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl




Altijd iemand die een pakketje aan wil nemen voor de burens

Tegen het einde van de ochtend rijdt Mohamed (32) de straat in met zijn busje van DHL. Hij valt niet alleen op met zijn felle busje, maar stapt uit met een brede lach en een pakketje in de hand voor nummer 9. Hij is meteen enthousiast wanneer hij hoort over het persoonlijke karakter van dit artikel. Hij komt zelf uit Nijmegen, maar werkt al twee jaar in Lent om pakjes te bezorgen. “Volgens mij is het echt leuk wonen hier. De mensen kennen elkaar allemaal goed. Iedereen neemt zonder problemen een pakje voor de burens aan. Soms komt iemand mij al tegemoet lopen om een pakketje aan te nemen, omdat ze weten dat de burens er niet zijn.” Het was in de eerste week wel even zoeken hoe de nummers liepen, ze lopen niet gelijk aan twee zijden van de straat, maar als je het eenmaal weet is het een super overzichtelijke straat. “Haha, sowieso een stuk fijner dan de Turennesingel, daar moet ik op het fietspad, omdat je anders een complete file maakt om een pakketje af te geven.” Mocht iemand na het verschijnen van dit nummer Mohamed voorbij zien komen met zijn felle gele busje, geef hem dan maar een nummer van Lentse Lucht, want hij is nu wel nieuwsgierig geworden.

Met de buurmensen samen bij DVOL

Aan het eind van de dag lopen er aanzienlijk meer mensen door de straat; vooral in de wadi's lopen ouders met hun kinderen een spelletje te doen. Aan het begin van de straat treffen we de 38-jarige Steef die met zijn kinderen Tijn (5) en Ella (3) een potje jeu de boule speelt. Hij vertelt over ‘het pleintje’ waar ook het versierde

stroomhuisje staat. “Wij wonen eigenlijk aan de Turennesingel, maar onze tuinen komen met een poort uit op de parkeerhaven van de Reijershofstraat. Op een mooie dag staan de poorten eigenlijk allemaal open en spelen de kinderen allemaal samen op de parkeerplaatsen die ze ‘het pleintje’ zijn gaan noemen. Dat spelen breidt zich nu ze ouder worden steeds

verder uit naar deze wadi. Als ouders kunnen we ook goed met elkaar optrekken, dat maakt het helemaal prettig wonen. We wonen hier sinds 2017 en hebben al heel wat buurtfeestjes gehad. Zo heeft mijn vrouw ook meegeholpen met het schilderen van het stroomhuisje en hebben we met een aantal mannen zelfs een eigen team gevormd bij DVOL.” Terwijl hij vertelt over zijn roots in Brabant en zijn weg van het land van Cuijk naar Lent, zwaait hij naar Jeroen (44) die de deur

open deed voor twee spelende meiden. Het blijkt een teamgenoot te zijn, die wel gezellig samen op de foto wil. Het is meteen duidelijk dat wat er gezegd is over die gezelligheid niet overdreven is, want het lukt nauwelijks om een foto te maken waarbij er *niet* uitgebreid gepraat en gelachen wordt over het leven (en over sportblessures). Je zou als Lentenaar gerust het Brabantse gezegde mogen overnemen: van ‘Brabantse gemoedelijkheid’ naar ‘Lentse gemoedelijkheid’. Want zo voelt het hier op deze vrijdagmiddag!

tekst en beeld Marije Brand



Mohamed



Tijn en Ella



Jeroen en Steef

CAFÉ - LOUNGE - TERRAS
ZAAL(HUUR) - BORREL(S)
HAPJES - GEZELLIGHEID



**COME FOR THE VIEW
STAY FOR THE VIBE**

WAALZICHT

OOSTERHOUTSEDIJK 21 | VEUR LENT | 06 57 34 55 80
WWW.CAFEWAALZICHT.NL



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769

SK superkeukens

8.3

1443 beoordelingen



Jouw keuken, onze inspiratie!

Jij maakt 'm super

**Rodez beton
terragrau**

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

compleet
met apparatuur
€ 7.600,-

340 x 186 cm

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

Alleen gaat het sneller Samen komen we verder

Zorg en welzijn

Onlangs was er een bijeenkomst met de gemeente waarin we keken naar de actuele cijfers van Nijmegen-Noord. We zitten nu op een goede 22.000 inwoners in Noord en in 2035 moeten dat er 35.000 zijn. Dat er flink gebouwd wordt kunnen we goed zien vanuit het nieuwe kantoor van Bindkracht10 in de Boog. De inwoners van Aaron zijn niet langer de enige inwoners van Hof van Holland, de eerste woningen zijn ook daar opgeleverd. Welkom!

Met enige regelmaat krijgen we bij de Stip (nieuwe) bewoners met verschillende laagdrempelige hulpvragen, bijvoorbeeld of er iemand is die hen wegwijs kan maken in de buurt, dat ze graag contacten willen leggen met andere buurtbewoners, dat ze op zoek zijn naar activiteiten in de wijk of een helpende hand bij het bijhouden van de tuin.

Om die reden willen we het project 'Buurtmaatjes' gaan starten. Een Buurtmaatje gaat samen met de hulpvrager twee keer op pad om samen vorm te geven aan de vraag. Bijvoorbeeld twee keer samen wandelen om zo de wijk te leren of samen een activiteit ondernemen om zo je netwerk te vergroten.

De Stip inventariseert de wensen van de hulpvrager en wat het Buurtmaatje kan/wil bieden, waarna ze de vraag matchen aan een Buurtmaatje. De Stip brengt vervolgens de hulpvrager en het Buurtmaatje samen. De hulpvrager en het Buurtmaatje maken samen een afspraak om vervolgens op pad te gaan.

Voor dit project zijn we op zoek naar mensen uit Nijmegen-Noord die Buurtmaatje willen worden en hun talenten en kennis willen inzetten voor een mede buurtbewoner. Praktisch komt het erop neer dat je twee keer met iemand uit Noord op pad gaat. Het kost je per hulpvraag ongeveer 3 à 4 uur. We proberen zo goed mogelijk de talenten en sterke punten van het maatje te matchen bij de hulpvraag.



Paul Reuling



Nicole Cobussen



Jùliette Driessen



Kathelijn van Boekel



Elone Quartel



Wendy Marechal

De Veelhoek is een overleg van wijkprofessionals die zich bezig houden met wat er voor volwassenen nodig is aan welzijnsaanbod en -activiteiten.

Een Buurtmaatje gaat samen met de hulpvrager twee keer op pad

Wil je meer weten over Buurtmaatje of wil je je aanmelden? Loop eens binnen bij de Stip Noord en laat je informeren. Je vindt de Stip in de Boog aan het Dick Boerrigterplein 2 Lent of neem contact op met Paul Reuling paul.reuling@bindkracht10.nl / 06-53329025. n!

tekst Paul Reuling
Opbouwwerker Nijmegen-noord
Bindkracht10



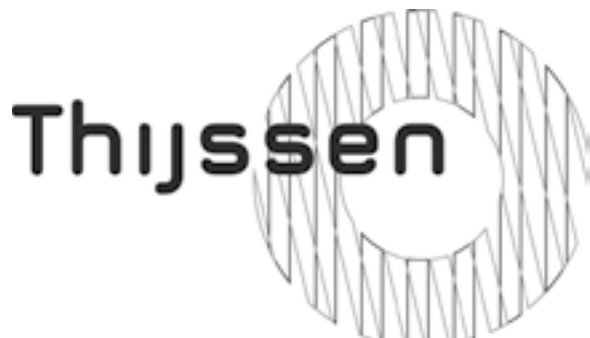
De Protestantse gemeente
De 4-plek zoekt
per 1-8-2023 een

**ORGANIST of
PIANIST**

voor de begeleiding van de gemeentezang tijdens kerkdiensten. Vanwege de beschikbaarheid van een piano en het feit dat onze orgels ook eenklaviers instrumenten zijn, denken we dat een organist of een pianist die bereid is zich het orgelspel eigen te maken, deze vacature goed zou kunnen vervullen.

Interesse? Kijk voor de volledige vacaturebeschrijving en contactgegevens op:
<https://4-plek.nl/vacatures/>.

Welkom...
in de Wereld van



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl

STIP NOORD
De Boog
Boerrigterplein 2
ma 15.00-18.00 uur
di 13.30-16.30 uur
do 9.30-12.30 uur

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord

School voor intuïtieve ontwikkeling
Je intuïtie ontwikkelt al, maar wat is het wel?

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

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

” Zo fijn om uit mijn ratio-hoofd naar mijn gevoel en weten te komen

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

werk je
in de zorg
en werk je aan
verandering ...

... of wil je iets veranderen
aan je werk of je leven?

**vrienden van
verandering**

www.vriendenvanverandering.nl/coaching

Lentse Wolkjes

Wie wil 1 uur per week **samen mediteren** in Lent.
Tijd en plaats nader te bepalen. Contact: Carla Schoenmakers:
carla@aukemaontwerp.nl of 024-3600329.

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.

Rebecca Beauty & Skincare, gediplomeerd schoonheidsspecialiste bij u thuis! Hoe fijn is dat?! Ik neem alles mee en u hoeft de deur niet uit! Bel of stuur een berichtje naar: 06-15647744.
Ook met de meedoenregeling mogelijk.

Mindfulness training (MBSR). Malende gedachten? Piekeren? Gejaagd gevoel? Wil je anders omgaan met stress, bewuste keuzes maken, meer rust, genieten, energie, helderheid en focus, lichter leven? Dan is de **8-weekse mindfulness training** iets voor jou! Start 14 maart 19.00 uur. Info: Mieke 0637471979 flac58@planet.nl

Vakkundig **Pianostemmen en Reparatie**. Ook voor een goede gebruikte piano of advies. **Jos Rensen, De goed gestemde pianostemmer**, www.rensenpianoservice.nl Vrouwe Udasingel 251, 06 23837559. Tarief € 90,- incl. btw.

Zangles en/of stemexpressie vanuit verbondenheid met je lijf. Ook voor beginners en post-covid patiënten. Naast zang- en ademtechniek aandacht voor ontspanning, durf en vrijheid in stemgebruik. Proefles? Welkom in de Dorpsschuur Veur-Lent. Anne-Marie ter Beke, 06-23136576 www.zangschoolzingjezelf.nl

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

Bij **Praktijk Grondsteen** ben je welkom met jouw verhaal, jouw levensvragen rondom verlies van naasten, gezondheid, verlies van werk of na scheiding. **Speciale uitnodiging aan mannen die op verhaal willen komen**. Paulo Kessler, Praktijk Grondsteen, www.praktijkgrondsteen.nl, tel.0642859318.

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden?
Een particuliere mededeling of oproep kost € 5,00
en een zakelijke € 14,00.

Voor sluitingsdatum (zie colofon) betaling via
NL69 RABO 0127 9961 33
en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl.

ESPÉRANCE ECHOCENTRUM

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



Van de Jeugdredactie

Schoolkeuze

Veel kinderen en hun ouders hebben spannende weken achter de rug. Hét grote keuzemoment stond op de planning: welke middelbare school wordt het?? Alle scholen in Nijmegen en omgeving bereidden de leukste dingen voor en poetsten hun lokalen

nog eens extra goed. Ze ontvingen honderden belangstellenden op open dagen en lesjesmiddagen. Vanaf groep 7 oriënteren

leerlingen zich al op mogelijke kanshebbers. Boaz (groep 7)

dacht alvast goed na over wat bij hem zou passen. Puck,

Rosalie en Lise (groep 8) gingen op pad, naar open

dagen en lesjesmiddagen. Ze praten je bij!

Noa en Guusje (jaar 1 en 2) brengen het

bijzondere groene lyceum Yuverta

in beeld. Lynn (eerstejaars)

heeft op het NSG nieuwe

leerlingen mogen helpen bij

één van haar favoriete vakken

en Aniek (2e jaar) geeft alvast

handigheidjes en tips om de

middelbare school goed te

starten. Welke school het ook

wordt, wij wensen alle acht-

ste-groepers straks een mooie

tijd toe op de nieuwe plek!



illustratie
Noa en Guusje

Tips en handigheidjes om de middelbare school te overleven (huiswerk tips) 😊

Tip 1: Koop een agenda en plan al je huiswerk en afspraken zodat je het lekker overzichtelijk kan houden

Tip 2: Koop ook een leuk boekje/schriftje waar je je dingen in schrijft die je vandaag wilt doen. Bijvoorbeeld Engelse woordjes leren, of werkstuk biologie afmaken. (PS: dit kan je ook gewoon in je agenda doen)

Tip 3: Gebruik markers om je aantekeningen of agenda een stuk gezelliger te maken. Voor mij werkt het ook heel erg om het overzichtelijk te houden.

Tip 4: Leer effectief!!! Zorg dat je telefoon weg is of op vliegtuigstand. Zo ben je een stuk sneller klaar. (Een goede tip is de Pomodoro techniek! 25 minuutjes leren 5/10 minuutjes pauze)

Tip 5: Als je woordjes moet leren voor een vak. Bijvoorbeeld Engels, Frans, Duits, Spaans, Grieks of Latijn, leer elke dag even een kwartiertje in plaats van in een keer. Zo kun je ze makkelijker in je hoofd krijgen. Via WRTS (gratis app) kun je heel gemakkelijk je woordjes leren. Ik gebruik het ook!

Tip 6: Stel je huiswerk niet uit!! Probeer het huiswerk dat je die dag krijgt meteen zo veel mogelijk af te krijgen. Zo kom je niet in tijdnood 😊

Tip 7: Maak samenvattingen. Als je een bepaald soort stof moet leren door het te lezen. Maak dan een samenvatting. Door het op te schrijven komt het het beste in je hoofd. En als je een toets hebt kun je ook zo makkelijk de stof leren, of als je al een samenvatting hebt kun je hem zo even lezen en het zit weer mooi in je hoofd!

Tip 8: Verwen jezelf een beetje! Pak een kopje thee, of een glaasje sap. En dan een lekkere tosti of iets anders lekkers. Pak dan je schoolspullen en kan je lekker aan het werk! Van iets te eten en te drinken krijg je energie en dan kun je beter werken! (PS: kauwgom of pepermunt helpt ook voor het concentreren, zorg dat je een pakje kauwgom meehebt als je bijvoorbeeld een toets hebt 😊)

tekst Aniek

VO lesjesmiddag - open dag

Wij zijn naar verschillende scholen geweest, om te kijken naar welke school we volgend jaar gaan. Naar deze scholen zijn we geweest: NSG, Citadel en Montessori. Dit vonden we van de scholen waar we hebben gekeken!



NSG - Groenewoud

We vonden het fijn dat er een apart brugklasgebouw is en dat je in de brugklas niet naar een ander lokaal moet maar dat de docenten naar jouw lokaal komen.



Het Citadel College

We vonden het fijn dat het dichtbij is en dat het de enige school in Lent is die 'Lumen' heeft.



Het Montessori College

Het is een leuke school omdat ze VWO+ hebben en dan heb je meer vakken in dezelfde schooltijd. En het is ook een sportieve school.

tekst en beeld Puck, Rosalie en Lise

Helpen bij een Open Dag

Op 11 Februari waren er allemaal open dagen op middelbare scholen, ook op het NSG Groenewoud waar ik op school zit. En bij een open dag hebben scholen veel hulp nodig van de leerlingen. Ik heb ook geholpen bij het vak T&F (Theater en Film). Het was super leuk, We gingen een les zo goed mogelijk na proberen te doen.

Dus deden we allemaal theaterspelletjes. En na afloop kregen we ook nog iets als dank. Eerst heb ik geholpen bij 'ontdek het NSG' en daarna bij de lesjesmiddag als begeleider. Helaas waren er wat minder aanmeldingen dan ze hadden verwacht, dus moest ik bij een andere groep aansluiten. Maar buiten dat, was het wel heel leuk en ik hoop dat ik anderen heb kunnen laten zien hoe leuk het NSG is. En wie weet tot volgend jaar!!

tekst Lynn

Interview met... mezelf?

Een middelbare school kiezen, dat is (denk ik) best moeilijk! Dus als ik op de middelbare zat, en dus al wist hoe het daar was, zou ik zeggen: hupsakee, een kant-en-klare school om naartoe te gaan! (of juist niet natuurlijk) Maar ik zit nog in groep 7, en interviews met anderen vind ik (ik geef het toe) nu nog een beetje spannend. Dus ik dacht... waarom doe ik het niet zelf? Dus hier is een interview met mezelf over wat ik denk over hoe je een middelbare school kiest!

V: Naar wat voor school kan je qua niveau?

A: HAVO of VWO.

V: Kan je goed tegen grote menigtes?

A: Nee, dat kan nog best pittig worden voor mij. Ik ben best wel prikkelgevoelig.

V: Moet er op een bepaalde manier rekening met je worden gehouden?

A: Ja, er moet een plekje zijn waar ik naartoe kan voor het geval dat ik overprikkeld raak.

V: Hoe ver weg is de school en hoe belangrijk vind je dat?

A: Ik zou het wel aangenaam vinden als die school dichtbij is.

V: Zijn er nog andere dingen belangrijk?

A: Ja, ga gewoon op je gevoel af. Hoe voelt het als je in de school bent?



Nou iedereen, dat was het. De antwoorden op mijn eigen vragen bedenken was moeilijk, maar het is gelukt. Dus ehh, DOE!

tekst en beeld Boaz



CLUBSPORT.NL



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

**Drukwerkspecialist
in klein en groot
formaat**



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

Mieke Stapelkamp 

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

De combinatie van Oost en West

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



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

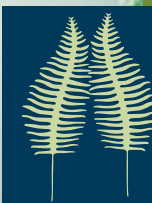
Samen jezelf leren kennen

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

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

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

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

Meijer & de Wit
Therapie en coaching




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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

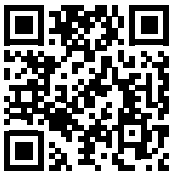
*Er is recentelijk
een dramatische
achteruitgang
van de groenling
geconstateerd*

De groenling

Open
lucht

Veel vogels zijn genoemd naar de kleur van hun verenkleed. Voorbeelden zijn de roodborst, de geelgors, de grauwe gans en de purperreiger. Zo ook de groenling. Deze vogel is makkelijk te herkennen aan zijn groene verenpak met grijze accenten. Opvallende kenmerken zijn de gele vleugelrand en de stevige kegelsnavel. Dit laatste wijst er op dat de groenling een zaadeter is. De forse snavel is nodig om zaden te breken. Ook eten ze bessen en rozenbottels, vooral de hondsroos is in trek bij de groenlingen. De zang is niet te verwarren met die van andere vogels. Groenlingen beginnen met een kanarieachtige triller gevolgd door vier of vijf melodieuze tonen: tju, tju, tju, tju, tju. De zangstrofe wordt afgesloten met een nasaal klinkend tjiwie-ie-ie. Bij het zingen zitten ze graag in de top van een boom of struik. Ze zingen in de baltstijd ook wel tijdens de vlucht. Groenlingen zijn in het algemeen standvogels en na het broedseizoen trekken ze in groepjes rond. Sommige groenlingen trekken toch weg in het najaar. Ze zakken af naar het zuiden tot aan Marokko toe. Hun plaatsen worden hier in de herfst weer opgevuld door Scandinavische groenlingen.

Wil je weten hoe bovenstaande illustratie door Marieke is gemaakt?
Scan dan deze qr-code voor het *Work In Progress* filmpje



Van oorsprong is de groenling een bosrandvogel. Omdat veel bossen en daarmee bosranden verdwenen zijn, is de groenling een bewoner geworden van tuinen en parken. De afgelopen jaren had ik ze dagelijks op de voedertafel. Al een paar maanden zie ik ze helemaal niet meer. Toen ik vorige maand meedeed aan de nationale tuinvogeltelling had ik er dan ook niet één. Wel zag ik merels (7), koolmezen (4), mussen (6), kauwen (2), houtduiven (2), Turkse tortels (2) en vinken (2). Van de volgende soorten telde ik er maar één: grote bonte specht, gaai en heggenmus. Opvallend aan dit lijstje is dat de merel met zeven exemplaren in de meerderheid is. Vorig jaar schreef ik op deze plaats dat de merel het zwaar te verduren had en door de vogelbescherming was uitgeroepen tot vogel van het jaar. Dit jaar wordt er extra aandacht geschonken aan de groenling en meestal is dat geen goed teken. Er is recentelijk een dramatische achteruitgang van de groenling geconstateerd. In Engeland is hun aantal met maar liefst 75 procent teruggelopen.

Het lijkt er op dat een parasitaire ziekte de oorzaak van de teruggang is. In de volksmond wordt die ziekte 'het geel' genoemd, naar de kleur van het gele exsudaat dat zich in de keel ophoopt. De boosdoener is een ééncellig beestje met de naam *Trichomonas gallinae*. De parasiet veroorzaakt ontstekingen in de snavelholte, keel, krop en slokdarm. Aangetaste vogels kunnen niet meer goed eten en ademen en daardoor verhongeren of stikken ze. *Trichomonas* wordt overgebracht via direct contact. Voedertafels en drinkbakken kunnen de oorzaak zijn van de verspreiding van de parasiet. Deskundigen raden aan deze plaatsen met regelmaat te reinigen met kokend water en zeep. De adviezen zijn niet eenduidig. Sommigen zeggen dat dit dagelijks zou moeten, anderen adviseren om wekelijks of zelfs om de twee weken schoon te maken. Hoe het ook zij, de groenlingen hebben het zwaar en het is dan ook terecht dat er dit jaar extra aandacht voor deze vogel is.

tekst Johannes • illustratie Marieke van Stippent (referentie: Bjorn Peters)



Eigenschappen die je als vrijwilliger bij de Zonnebloem moet hebben, zijn medemenselijkheid en betrokkenheid

Janneke Bralts

In beeld

Toen Janneke Bralts drie jaar geleden naar Lent verhuisde werd ze benaderd door De Zonnebloem, een organisatie die zich inzet voor het welzijn van ouderen en mensen met een lichamelijke beperking, om bestuurslid te worden. Zonnebloem Lent is een actieve organisatie waar 29 vrijwilligers actief zijn. In totaal worden zeventig gasten bediend, waarvan de meesten in St. Jozef wonen. De doelstelling is om voor mensen met een lichamelijke beperking activiteiten te organiseren. Ook krijgen eenzame mensen met regelmaat een bezoekje. Via lokale netwerken en mond-tot-mond reclame komen de gasten in beeld.

Organisatie

Janneke: "Toen ik gevraagd werd heb ik onmiddellijk ja gezegd. Als nieuwkomer in Lent vond ik dit een welkome gelegenheid om dorpsgenoten te leren kennen. In het bestuur houd ik me vooral bezig met de organisatie van grotere activiteiten. Organiseren zit me in het bloed. Samen met mijn man had ik in mijn werkzame leven in Slijk Ewijk een reisorganisatie, gespecialiseerd in winterreizen binnen en buiten Europa. Bij De Zonnebloem staan ieder jaar evenementen op het programma waarbij organisatietalent goed van pas komt. Al dan niet samen met andere Zonnebloemafdelingen organiseerden we het afgelopen jaar onder andere een Lionsconcert in De Vereniging met de Koninklijke Luchtmachtkapel, een Lionsdiner, een boottocht en activiteiten met kerst en pasen. Het jaarlijkse hoogtepunt is de zomermarkt in oud Lent. Er worden plantjes en vintagespullen afkomstig van zolderopruiming verkocht. Ook bakken vrijwilligers 25 taarten. Dit levert elk jaar een aardig centje op voor de kas. Dit jaar houden we de zomermarkt op 7 mei."

Toekomstbestendigheid

Op dit moment worden vanuit de landelijke organisatie enkele thema's aangedragen om aan te werken, zoals zichtbaarheid en toekomstbestendigheid. Janneke: "Bij veel mensen bestaat nog steeds het idee dat De Zonnebloem een oubollige organisatie is die zich bezighoudt met oude mensen. We willen graag van dat imago af. Er bestaan ook jongerenorganisaties van De Zonnebloem, die activiteiten organiseren voor jongeren met een handicap. Voor Lent zoeken we een nieuwe, creatieve voorzitter die ons bestuur zou willen versterken. Ook nieuwe vrijwilligers, zowel mannen als vrouwen, zijn hard nodig. Naast grote taken moeten er ook kleine taken vervuld worden, die niet meer tijd hoeven kosten dan enkele uren per week. Vrijwilligers kunnen bijvoorbeeld computerwerk doen of met kleine groepjes op pad gaan naar een voetbalwedstrijd van NEC, de bioscoop, een museum of kersen plukken in een Lentse boomgaard." Eigenschappen die je als vrijwilliger bij de Zonnebloem moet hebben, zijn medemenselijkheid en betrokkenheid. Het huidige bestuur begint al behoorlijk op leeftijd te komen, dus met het oog op de toekomst zou het fijn zijn als ook jongeren zich aanmelden. Naast de betekenis voor de Lentse gemeenschap levert het ook voor jezelf iets op. Janneke: "Het lidmaatschap van het bestuur heeft me veel gebracht. Ik heb in korte tijd veel mensen in Lent leren kennen. De mensen met wie ik te maken heb zijn zonder uitzondering prettig; ik voel me er erg bij op mijn gemak."

Voor verdere informatie of voor aanmelden als voorzitter of vrijwilliger: janneke_bralts@hotmail.com