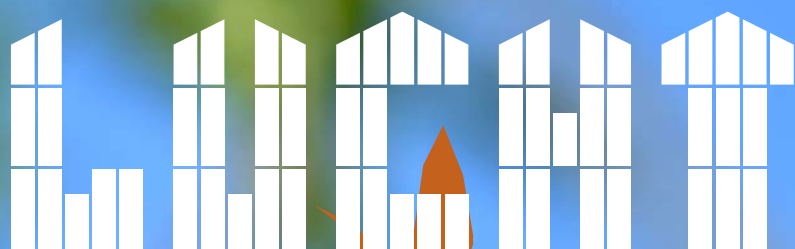


LENTSE



LUCHT



LENTE IN LENT

CORONA

Drukte bij de huisarts

MINDSET WONEN

Bewoners houden zelf de regie

HET PAD VAN ZUSTER HÉLÈNE



AAN DE LENTSE LUCHT WERKEN MEE



Alphons Backx



Karliën den Blanken



Martin Bos



Jolanda Brunnekeef



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Gerco Hiddink



Sjaan Huisman



Henry Jansen



Mirre Janssen



Marc Jeuken



Rein Koning



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Paul Reuling



Lenny Rijken



Brigitte Rutten



Léonie Schuijt-Overgoor



Irene Smolders



Hans Spaans



Marieke van Stippent



Jorg Verweij



Gabi Verzuu



Marion Zwart



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- & kindroefentherapie,
spanningsklachten & burnout, psychosomatiek,
bekkenklachten rondom zwangerschap,
urine-incontinentie, chronische pijn,
Mindfulness, Medical Kinetics,
slaapproblemen, bedrijfsoefentherapie

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en Bommel



CHIROPRO

gezond in beweging met chiropractie

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

Rug- en nekpijn
Hoofdpijn
Hernia / ischias
Sportblessures

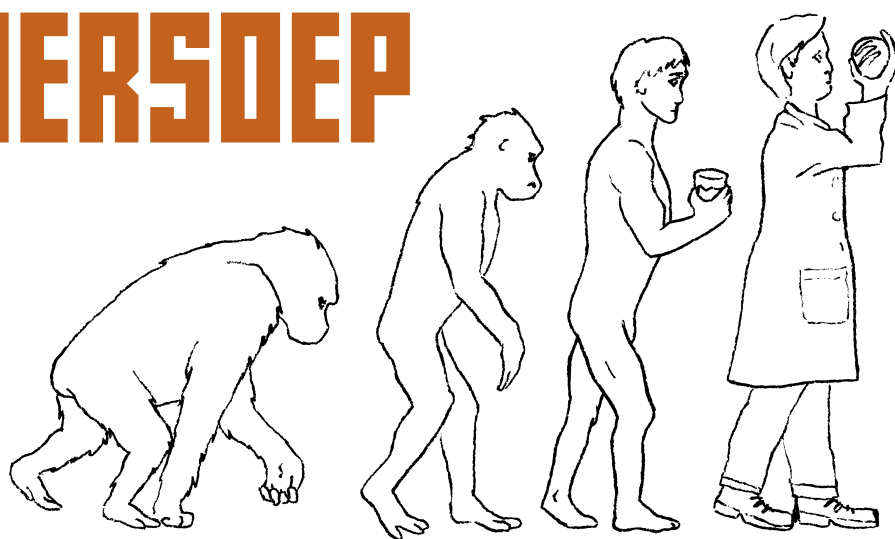
Wij staan voor zorg zoals we zelf behandeld wil-
len worden. Met onze unieke behandelmethode
dringen we door tot de kern van uw klachten.

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

Edith Piafstraat 110c te Lent

OERSOEP

UIT DE LUCHT



Virussen zijn ontstaan in de oersoep! Onze Johannes daalt af in de krochten van de tijd, op zoek naar het ontstaan van het leven, en stuit daarbij op de cellen die de eerste levensvormen op aarde vormden. Al in dit embryonale stadium ontstonden parasitaire cellen, die de verre voorouders vormen van talloze virussen die mens en dier bezoeken. De functie van virussen lijkt te zijn om ongebreidelde groei van soorten tegen te gaan. Zo wordt voorkomen dat er een monocultuur ontstaat van één soort die alle andere levensvormen verdringt. Diversiteit is immers noodzakelijk voor een gezond ecosysteem.

Lange tijd werkte dit concept. Tot vrij recent zaaiden tal van ziekten dood en verderf. Dit gebeurde vaak in omstandigheden waar sprake was van overbevolking. Mensen leefden dicht op elkaar, hygiëne werd moeilijker te waarborgen, de voedselvoorziening stond onder druk en armoede

nam toe. Legers en handelaren gingen op pad om de schaarse hulpbronnen in handen te krijgen en brachten ziektekiemen mee die de verzwakte bevolking decimeerden. Verbeterde hygiëne, nieuwe landbouwtechnieken, schoon drinkwater en de uitvinding van penicilline leidden ertoe dat in de loop van de negentiende en twintigste eeuw de volksgezondheid een enorme impuls kreeg. Pest, cholera en tyfus werden betekenisloze scheldwoorden en de wereldbevolking explodeerde.

De gezondheidsrevolutie versterkte onze greep op het leven. God verdween uit Jorwerd, om Geert Mak te citeren. We hadden hem niet meer nodig, wetenschap en welvaart brachten ons nieuwe zekerheden. Natuurlijk worden de meeste van ons vroeg of (vaker) laat getroffen door gezondheidsproblemen, maar we hoeven niet meer in de voortdurende angst te leven dat ons bestaan fragiel is. Die zekerheid heeft ons

veel gebracht. De dood was naar een achterkamertje verbannen en we konden ons meester over ons eigen leven wanen.

En toen kwam corona. Het virus is niet de grote gelijkmaker. Het verschil tussen jong en oud, de positie van thuiswerkers en (de vaak onderbetaalde) mensen die erop uit moeten, mensen met een vast contract en zzp'ers of uitzendkrachten, wordt door corona in de schijnwerpers gezet. Toch is er op dit moment een grote mate van solidariteit. We zitten niet allemaal in hetzelfde schuitje, maar bijna iedereen draagt zijn steentje bij om de verspreiding van het virus af te remmen. Als ik naar mezelf kijk dan wijst de pandemie me op onze kwetsbaarheid en het laat me nadenken over wat ik nou echt belangrijk vind in het leven. Uit die overpeinzingen heb ik overigens nog geen conclusies getrokken. Wilt u weten hoe andere Lentse Luchters deze crisis beleven? Lees dan vooral verder...

TEXST Martin Bos ● ILLUSTRATIE Marieke van Stippent

COLOFON

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

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

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

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

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

Drukwerk: Van der Weerd. Oplage: 4.200 exemplaren.

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 12
mei 2020

VAN DE KINDERREDACTIE



PARELWIT

Ik vlucht, ik ren
Ik verstop me
Zittend in het duister
Oh zo alleen; met knallen om me heen
Deuren klappen, gillende vrouwen, huilende baby's

Er komt licht
die van een parelwitte vogel komt
Hij zingt een lied dat mijn duister weg drijft
Een groen stralend blaadje valt
Op de grijze sombere stad

Het is vrede

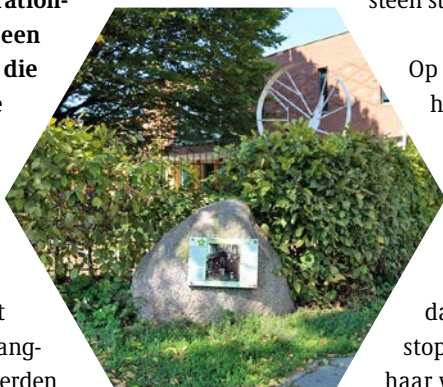


TEXST Sabirin • ILLUSTRATIE Noa

EEN STEEN MET EEN VERHAAL

Hebben jullie de steen aan de Laauwikstraat op de hoek van de Geldershof gezien? Het is niet zomaar een steen. Die steen hoort bij de Liberation-route. Elke steen heeft een verhaal over wat er op die plek tijdens de Tweede Wereldoorlog is gebeurd.

De geallieerden bevrijdden op 20 september 1944 Lent. Het Witte Huis werd een belangrijke plek voor de geallieerden en het verzet. De geallieerden wilden Arnhem bevrijden maar de Duitsers wilden dat niet en bliezen de dijk bij Driel op. Alles liep onder water en de vrouwen en kinderen werden geëvacueerd. De mannen



bleven wel en al gauw werd het eiland Het Manneneiland genoemd. Dit verhaal kun je horen als je een nummer belt dat op de steen staat.

Op school hebben we ook het verhaal van Anneke Boerboom gehoord. Zij moest ook vluchten. Ze ging naar een boerderijtje. Toen ze op de radio hoorde dat de oorlog snel zou stoppen, ging Anneke met haar vader en broer kijken. Maar ze zagen dat het nog lang niet voorbij was. Daarom besloot Anneke om voor de geallieerden kleren te naaien, eten te maken enzovoort, tot de oorlog over was.

TEXST EN BEELD Janne

6 TIPS VAN DE KINDERREDACTIE OM DE CORONATIJD TE OVERLEVEN

We hebben tips bedacht die je helpen om je niet te vervelen:



- 1 Naar Zappsport@home kijken met Nathan Rutjes (van Wie is de Mol?) en zijn zoon Lavezzi;
- 2 Met vrienden Facetimen op je telefoon of op Microsoft Teams, Skype en Zoom;
- 3 Iets maken voor oude mensen zoals een kaartje schrijven of een stoepkrijttekening maken;
- 4 Ga sporten. Bijvoorbeeld hooghouden met een bal of tennissen met je vader, zusje of moeder;
- 5 Ga knutselen of bouwen. Maak een vogelhuisje of bedenk je eigen logo en schilder het op een doek;
- 6 Bedenk een online quiz voor je vrienden, familie of buurt.

TEXST EN BEELD Jonah en Jesse

DE STRIJD TEGEN HET PLASTIC deel 3

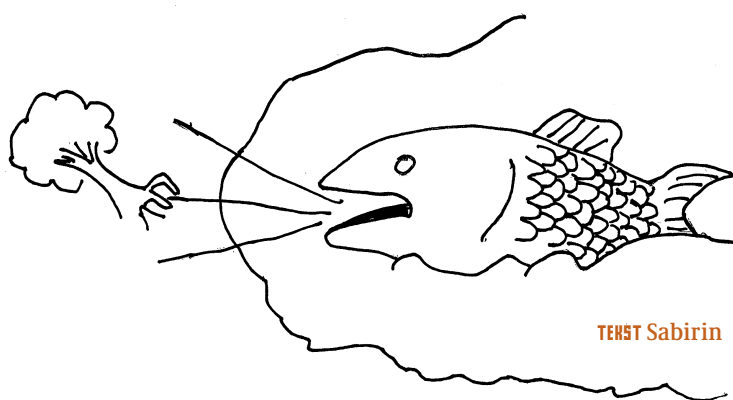
De vorige keer rende de tijger met de schildpad op zijn rug naar het meer.
Het stormde en onweerde en plots...

Een 40 meter lange vis met gouden, glanzende schubben schiet met een verpulverend kabaal uit het water. Hij torent boven alles uit. Zijn gloeiende witte ogen kijken de tijger aan. De tijger rilt; het lijkt of de vis hem recht in zijn ziel kijkt en al zijn geheimen en herinneringen opmerkt.

“HEB JIJ DIT GEDAAN HEER TIJGER?” vraagt de vis met zo’n krachtige stem waardoor bij elke ademstoot een boom omvalt.

“N-nee mijn h-heer i-ik v-vond hem zo in de g-grot,” stottert de tijger.

“Goed, zet hem maar in het water en dan kijk ik wel wat ik kan doen,” zegt de vis. “Het is immers een voorwerp uit de mensenwereld,” mompelt hij zachtjes. Dan verdwijnt de vis samen met de schildpad in het water.



Wordt vervolgd

TEKST Sabirin • ILLUSTRATIE Noa

DE GROTE SCHAT deel 2

Charlie ging met haar vriendin Robin naar het park op zoek naar een schat, maar onderweg kwamen ze gevaarlijke zwervhonden tegen! Hoe zouden ze zich hier uit redden?

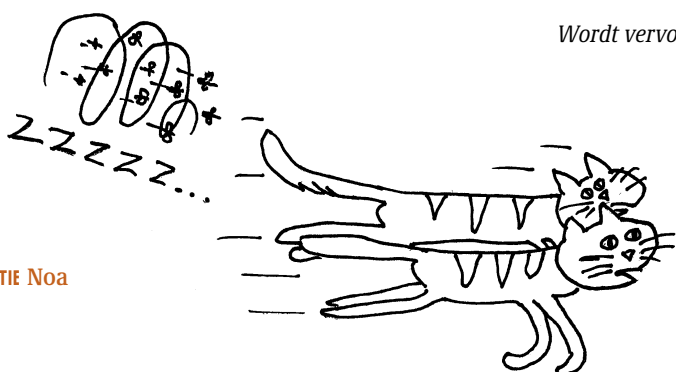
“Rennen!” riep Charlie, en dat deden ze. Robin en zij renden voor hun leven totdat ze een zijstraatje konden inschieten zonder dat de honden het zagen. “Gelukkig, die zijn weg,” zei Robin. Charlie zuchtte. “Dit wordt niks, we vinden die schat nooit.”

“Natuurlijk wel!” riep Robin. “Kom, we nemen een omweg via de Bijenstraat.”

“De Bijenstraat, is dat wel slim?” vroeg Charlie.

“Ik denk dat als we vriendelijk en rustig doorlopen er niks gebeurt,” zei Robin.

Charlie vond dit prima en ze vertrokken richting de Bijenstraat. Toen ze daar aankwamen was het een enorm gezoem. Ze liepen de straat in, knikten vriendelijk naar de bijen en liepen snel verder. Opeens viel een horde wespen hen aan en Charlie en Robin renden naar het einde van de straat. De groep aanvallers werd steeds groter en er kwamen ook allemaal geschrokken bijen bij. “Help!” riep Robin...



Wordt vervolgd

TEKST Mia • ILLUSTRATIE Noa

TOEN HET OORLOG WAS



Vijfenzeventig jaar geleden kwam een einde aan de Tweede Wereldoorlog en daarom wil ik jullie vertellen over het boek *Toen het oorlog was*. Het is een non-fictie boek voor kinderen van tien jaar en ouder. Ik hoor je denken; wat is nou een non-fictie boek? Fictie betekent verzonnen en ‘non’ is ‘niet’, dus dat wil zeggen dat alles echt is gebeurd.

WEETJE VAN DE DAG: het boek heeft bijna 200 bladzijdes

Het is de bedoeling dat je het boek in stukjes leest. De hoofdstukken zijn in thema's ingedeeld die je niet in vaste volgorde hoeft te lezen. Op een bladzijde staan 2 tot 4 stukjes met foto's of tekeningen en vaak 3 soorten vakjes met de teksten: *Dit gebeurde ook*, *Hij/zij was erbij* en *Wat anderen niet weten en jij nu wel*. Aan het begin staat een tijdlijn en er staan vragen van kinderen over de oorlog, zoals “Waarom heet het de Tweede Wereldoorlog?” of “Waarom was Hitler toen populair?”.

Mijn mening

Ik heb een beetje meegelezen toen het boek nog niet klaar was om te kijken of alles wel duidelijk was voor kinderen (dat kon omdat één van de makers mijn moeder is). Ook heb ik een vraag bedacht: “Hoe bezet je een land?”. Zelf vond ik de korte teksten leuk. Maar sommige stukken vond ik wel erg spannend om te lezen, want je zit er zo in en dan leef je gewoon mee.

TEKST Janne



LENTSE LUCHT IN CORONATIJD

Het maken van dit nummer van Lentse Lucht viel precies in de periode dat de maatregelen rondom corona ingang vonden. Dat maakte het lastig om interviews te houden. Omdat de ontwikkelingen bovendien vrijwel niet bij te houden zijn in een maandelijks blad, hebben we er voor dit nummer voor gekozen de berichtgeving over corona dicht bij onszelf te houden. Enkele redactieleden delen met u hun gedachten en ervaringen.

Meer actuele berichtgeving en informatie gerelateerd aan corona is te vinden op de website van Lentse Lucht. En hoewel we waken voor 'coronamoehheid', zullen we ook in dit blad uiteraard blijven berichten over de ervaringen van Lentenaren in deze bijzondere en beladen tijd.



DE BAAS VAN NEDERLAND Sjaan Huisman

Niet alleen scholen, ook veel dagbestedingslocaties voor verstandelijk gehandicapten zijn momenteel gesloten. En dat is niet simpel voor deze doelgroep.

Danny is 34 jaar en heeft het syndroom van Down. Hij woont op een woongroep in Malden maar komt elk weekend logeren bij zijn ouders, in Lent. Hier heeft Danny tot zijn 5e jaar gewoond, en hier woont hij nu ook tijdelijk. Want als hij op de groep blijft zal hij zijn familie wekenlang niet zien. Bezoek daar is te risicovol, de cliënten waarmee Danny samenwoont zijn erg kwetsbaar.

Voor Danny betekent corona vooral dat de structuur weg is, wat veel onduidelijkheid geeft. In zijn picto-agenda is alles doorgestreept. Zijn verjaardag kon niet worden gevierd, een bezoek aan de Johan Cruijff Arena is uitgesteld en de disco gaat niet door. Er moet telkens opnieuw worden uitgelegd waarom hij niet mag werken bij lunch-café Meneer Vos. Zijn vader is met Danny langs het pand gereden om te laten zien dat alles donker is, dat hielp hem het te begrijpen. Wat hij het meeste mist? "Rob," aldus Danny. Dat is een begeleider, die eigenlijk Bob heet. Maar dat is moeilijk uit te spreken.

Op 28 april staat er een groot vraagteken in de agenda van Danny. "Dan gaat de baas van Nederland weer praten." En dan weet Danny of hij eindelijk weer mag gaan werken.





NORMAAL Marijke Munnichs

De afgelopen weken is weer eens duidelijk geworden dat wij op deze aardkloot de diersoort zijn met het grootste aanpassingsvermogen. Anders hadden we het niet geschopt tot de koning der schepping natuurlijk. Wat ben ik in krap drie weken normaal gaan vinden? Zomaar een greep:

- ☀ Die anderhalve meter. Ik denk niet dat ik melaats ben als iedereen in een boog om me heen loopt. Ik vind het normaal. Als iemand het niet doet, vind ik het asociaal.
- ☀ De rust op de wegen en in de straten, heerlijk. Het zal lastig zijn om weer te moeten wennen aan files en drukte.
- ☀ Geen afspraken meer in een café. Je spreekt buiten af en loopt met twee meter tussenruimte over de bospaden. Je kunt zo prima een gesprek voeren. Anderen die we tegenkomen lopen ook meters van elkaar (zoniet, dan is het een stelletje) en maken bij ons nog een extra omweg. Logisch.
- ☀ Geen yoga in De Ster. De yogajuf zet haar lessen op YouTube. Ik leg mijn matje in de woonkamer. Het gaat prima, al mis ik mijn yogavriendinnen. De enige die dit niet normaal vindt is de hond. Duidelijk een andere diersoort.
- ☀ Elke krant, elk journaal, elk praatprogramma gaat over hetzelfde. Ik zou het heel raar vinden als Op1 er niet over zou gaan. Ik zou het niet vertrouwen...

Ik schrijf dit begin april. Wat vinden we normaal over ruim drie weken, als u dit leest?



VERTICAL FARMING Henry Jansen

Als oud-potplantenkweker ben ik vandaag de dag werkzaam in de groenten, en dan met name de groenteproductie in Vertical Farms. Deze kwekerijen zijn veelal gevestigd in oude kantoor- en industriepanden, parkeergarages of in kelders van grote warenhuizen. De afgelopen maanden ben ik werkzaam geweest bij een kwekerij in Amsterdam, gevestigd in een oud pand van PostNL. Ik adviseer de locatiemanager over de productie van sla, kruiden, tomaten en eetbare bloemen. Ook hier heeft de coronacrisis een behoorlijke impact op de bedrijfsvoering. Veel van de producten worden online verkocht of gaan naar bedrijven als Picnic. De vraag van Picnic nam explosief toe maar de vraag voor restaurants daalde drastisch. Verrassend waren echter ook de oplossingen die in de keten werden gevonden, waardoor productie toch door kon gaan. Zo bleef men kruiden in potjes produceren, maar verkochten we niet het hele plantje. We sneden het kruid af en gebruikten het om er een limonade-extract van te maken.

Technisch gezien kunnen we bijna alles al onder ledverlichting telen. Er wordt hierbij 90% minder water gebruikt en er worden geen bestrijdingsmiddelen gebruikt. Vertical Farms kunnen in de toekomst een duurzame bijdrage leveren aan de lokale voedselvoorziening. Lokaal telen borgt in crisistijden ook in geïsoleerd gelegen gebieden de voedselvoorziening, iets waar wij in Nederland met onze rijke traditie in de agrarische sector soms te weinig bij stilstaan.





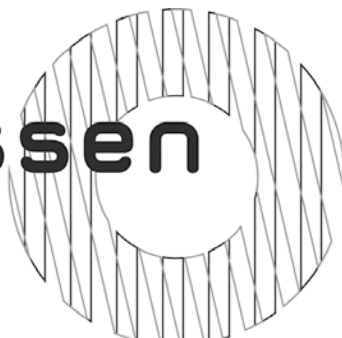
Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Stef de Grood
Leon Pennings
Annemieke de Grood

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

www.tandarts-villawesthof.nl

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



Thijssen

Brilmode	Markt 53/55
Contactlenzen	Bemmel
Optometrie	0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl





zoeverS
RENTAL & SERVICE

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

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

BY ILSE

SCHOONHEID OP MAAT
PRAKTIJK VOOR
HUIDVERZORGING & HUIDVERBETERING



**HEEFT U UW
AFSPRAAK AL
GEMAAKT?**

*Ik hoop u snel te mogen
ontvangen in mijn praktijk op
het eiland Veur - Lent!*

Oudeijk 2 | 6663 KT | Lent
06 - 24 170 150
info@schoonheidopmaat.nl
www.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



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



EEN NIEUWE DAG Marc Jeuken

Op weg naar mijn werk fiets ik tussen de Lentse Plas- sen door richting Ressen. Onderweg jaagt een enorme loslopende Rottweiler mij de stuipen op het lijf. Zou hij mij aanzien voor een ochtendsnack?

Na deze ontmoeting fiets ik snel verder om via Ressen het snel- fietspad te bereiken. Tijdens de rit bedenk ik wat deze dag op het werk zal brengen en geniet ik van de opkomende zon. Onderweg heeft een fruitteler vanwege de vorst de sproei-installatie aangezet. Honderden ijspegels en bevroren bloesems als resultaat. Snel maak ik wat foto's van dit schitterende schouwspel.



beeld Marc Jeuken

Ik realiseer me dat veel ouders ons vandaag zullen bellen, zich afvragend of zij veilig met hun kind naar de afspraak kunnen komen op het consultatiebureau of schoolarts. Wat zijn tot nu de afspraken? Zijn er wel voldoende collega's aanwezig? Twee van hen zijn inmiddels geveld door een hardnekkig virus. Een andere 'geluksvogel' is in Nieuw-Zeeland en bivakkeert nu in een hotel nabij het vliegveld. Veel collega's werken inmiddels thuis, voor ons team is dit lastig te realiseren, wat sommigen angstig maakt.

De laatste weken lijken al onze zekerheden overboord te zijn gegooid. Dat maakt ons onzeker maar zorgt tegelijk ook voor verbinding. Zullen we dit laatste vasthouden als de coronacrisis voorbij is?



DE DRIE 'ERREN' Anne-Rie Bus

Hoe ik de coronacrisis beleef als fulltime vrijwilliger, zoals ik mijzelf meestal noem als iemand vraagt: "Wat doe je voor werk?"

Normaal gesproken zijn mijn dagen zeer divers gevuld en ligt het zwaartepunt vaak in de avond, met allerlei vergaderingen etc. Maar ook overdag heb ik regelmatig een overleg, klussen en e-mails af te handelen. Er zijn dagen dat ik van hot naar her vlieg. En dan dient zich de coronacrisis aan: de eerste week van de maatregelen loopt mijn agenda leeg! Iets dat voor mij - en waarschijnlijk velen - een ongekend fenomeen is. Het voelt onwezenlijk, maar er komt rust, ruimte en regelmaat. Eindelijk tijd om dat boek uit te lezen, vaker te wandelen en in de (moes)tuin aan de slag te gaan. Bovenal is er tijd voor bezinning: wat is echt belangrijk? Vervolgens komen er weer andere dingen voor in de plaats: meer mailen, appjes, Skypen, telefoneren en kaartjes sturen. De zorg voor mijn moeder verandert: boodschappen en maaltijden buiten op een krugje neerzetten en op zeer ruime afstand van elkaar de hoogstnoodzakelijke dingen uitwisselen. De rest gaat twee keer per dag over de vaste telefoon. Tja, het is anders, soms evengoed hectisch, maar ook heel prettig. Vooral die schonere, Lentse lucht!



Jolanda Brunnekreef

MEDITEREN, VLOEKEN EN HUMOR

In deze vreemde tijden probeer ik, zoals veel mensen, van de nood een deugd te maken. Daarin meen ik nu een kleine voorsprong te hebben. Door twee chronische aandoeningen zit ik namelijk veel meer en steeds vaker thuis dan me lief is.

Genetische aanleg voor eczeem en allergieën en de bindweef- selaandoening hEDS (zie Google, weer eens wat anders dan het c-woord) leveren dagelijks interessante 'uitdagingen' op. Kort gezegd komt het er op neer dat vooral alles wat in principe gezond is - groenten, fruit, noten, sporten, dansen, zonlicht, bloeiende natuur - door mijn lichaam zomaar ervaren kan worden als een soort virus. Zodanig zelfs dat het soms levensbedreigend wordt.

Terwijl mijn geest vooruit wil, veroordeelt mijn lichaam me regel- matig tot quarantaine. Op slechte dagen speelt mijn leven zich af van bed naar bank en omgekeerd.

Wat je dan kunt verzinnen voor jezelf om het leven nog een beetje aangenaam te maken, dat gebruik ik nu in mijn voordeel. Zo tel ik bewust mijn zegeningen en ben ik dankbaar voor wat er wél is en kan, met creativiteit en onverbeterlijk optimisme. Verder train ik mezelf in een soort zen-achtige lijdzaamheid, afgewisseld met een flink partijtje vloeken zo nu en dan. En humor pas ik ook toe, zwartgallige zelfspot vooral.





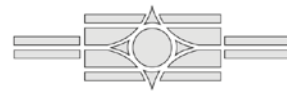
VAN NATURE NIJMEGEN

**Duurzaam, biologisch en
fairtrade winkelen op twee
locaties in Nijmegen**

Van Nature | Hét duurzame warenhuis
Burchtstraat 126 Nijmegen

Van Nature | Dé biologische speciaalzaak
Gerard Noodtstraat 135-137 Nijmegen

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

Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

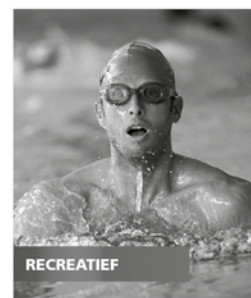
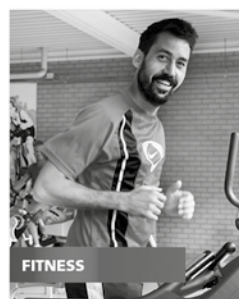
trampolines, vijvers, kabels, leidingen, rioleringen en funderingen uitgraven. Ook het egaliseren, bestraten, spitten en frezen van uw tuin.

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

Kom sporten bij Laco sportcentrum Bemmél!



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

LENTGENOTEN


Wijkraad Lent
samen in beweging

De tijd staat even stil



De lente van 2020 zal voor altijd in onze herinnering blijven. Het is een vreemde tijd, die nu even stil lijkt te staan. Ook Lent ontkomt er niet aan. Ouderen hebben het zwaar. Kinderen kunnen niet naar school. Veel bedrijven liggen stil,

zoals de horeca en de kapsalons. Er kan even niet worden gesport bij de sportclubs. Mensen werken thuis of raken zelfs hun baan kwijt. Al deze offers zijn nodig om het virus te verslaan, in de hoop dat zo veel mogelijk mensen gezond blijven. Artsen, verpleegkundigen en alle andere mensen die in de zorg werken zijn de echte helden van onze maatschappij!

Wat zijn de gevolgen voor de wijkraad?

Elke derde donderdag van de maand houdt de wijkraad haar (openbare) vergadering bij voorzieningencentrum De Ster. Nu bijeenkomsten niet zijn toegestaan en het ook niet verantwoord is om bij elkaar te komen, zijn de vergaderingen van april en mei geannuleerd. Wij hopen dat de vergadering van 18 juni 2020 wel door kan gaan.

Ook het welkomstpakket voor nieuwe inwoners van Lent kan even niet worden verstrekt. Stip Noord en het Wooninformatiecentrum Waalsprong zijn tijdelijk gesloten. Wij vinden het jammer dat dit initiatief even moet wachten, maar wij hervatten het zodra het weer mogelijk is!

Gebeurt er nu helemaal niets?

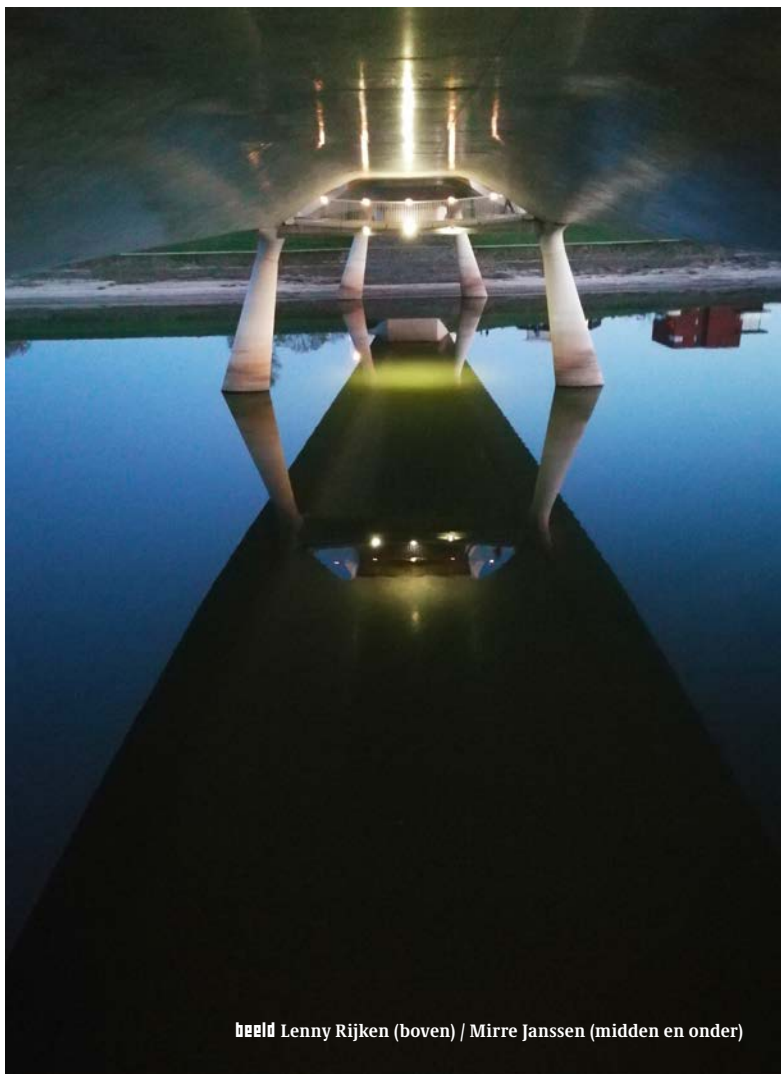
Achter de schermen zijn wij wel bezig met diverse onderwerpen. De behandeling van de zaak Prins Mauritsingel is door de gemeente opgeschort. De wijkraad heeft al wel een reactie ontvangen op het WOB-verzoek en zal de conclusies met u delen.

Verder zijn wij bezig met de voorbereiding van nieuwe plannen voor de Vossenpels, om de leefbaarheid van Lent te vergroten. Wij onderzoeken de mogelijkheden voor een nieuw zwembad voor Nijmegen Noord, uitbreiding van het huidige sportpark met diverse buitensporten en uitbreiding van de capaciteit van de huidige sportverenigingen, voordat ook dit laatste stukje Lent is volgebouwd. Vóór de crisis hebben wij een overleg gehad met verschillende sportverenigingen en wij hebben bij de gemeente om een gesprek verzocht. Dit zal plaatsvinden wanneer het weer mogelijk is.

Via onze website <https://lentselucht.nl/pagina/wijkraad-lent> houden wij u op de hoogte!

Brigitte Rutten VOORZITTER WIJKRAAD LENT

LEEGTE IN LENT



“Zelf bepalen wie er aan je lijf zit”



MINDSET WONEN

ZORG EN WELZIJN

In de nieuwe wijk Woenderskamp in de Waalsprong wordt gebouwd aan een uniek woonproject: Mindset Wonen. Nathalie Verstegen (31) wilde een andere kijk, een nieuwe ‘mindset’, op wonen en zorg voor mensen met een lichamelijke beperking. Ze kreeg woningbouwcoöperatie Talis enthousiast voor haar initiatief, najaar 2021 zijn er tien aangepaste sociale huurwoningen klaar om te betrekken.

Maaïke van Os (28) is één van de toekomstige bewoners. Bij mijn bezoek opent haar vader de voordeur. We lopen door het ‘wagenpark’, de garage met allerlei (elektrische) rolstoelen, naar de woonkamer. Hier zit Maaïke al klaar aan tafel, op een trippelstoel. Door een aangeboren, zeldzame spierziekte heeft ze over haar hele lichaam minder spierkracht. Hierdoor heeft ze in haar leven al heel wat botbreuken gehad. Maaïke studeerde Pedagogische Wetenschappen en is leerlingbegeleider op een basisschool, waar ze kinderen helpt met lezen en rekenen. Nathalie kan niet bij het gesprek zijn, haar rolstoel wordt gerepareerd. We zien de initiatiefneemster via Skype, samen met haar assistente.

Nathalie heeft vanwege zuurstofgebrek bij haar geboorte geen controle over haar lijf en geen spraakvermogen. Ze communiceert via een spraakcomputer. Met haar ogen selecteert ze de letters op het scherm voor haar en typt zo wat ze wil zeggen. Op de achterkant van het scherm kun je meelesen, of ze laat de computer het uitspreken. Ja en nee schudden en lachen gaan zonder hulp.

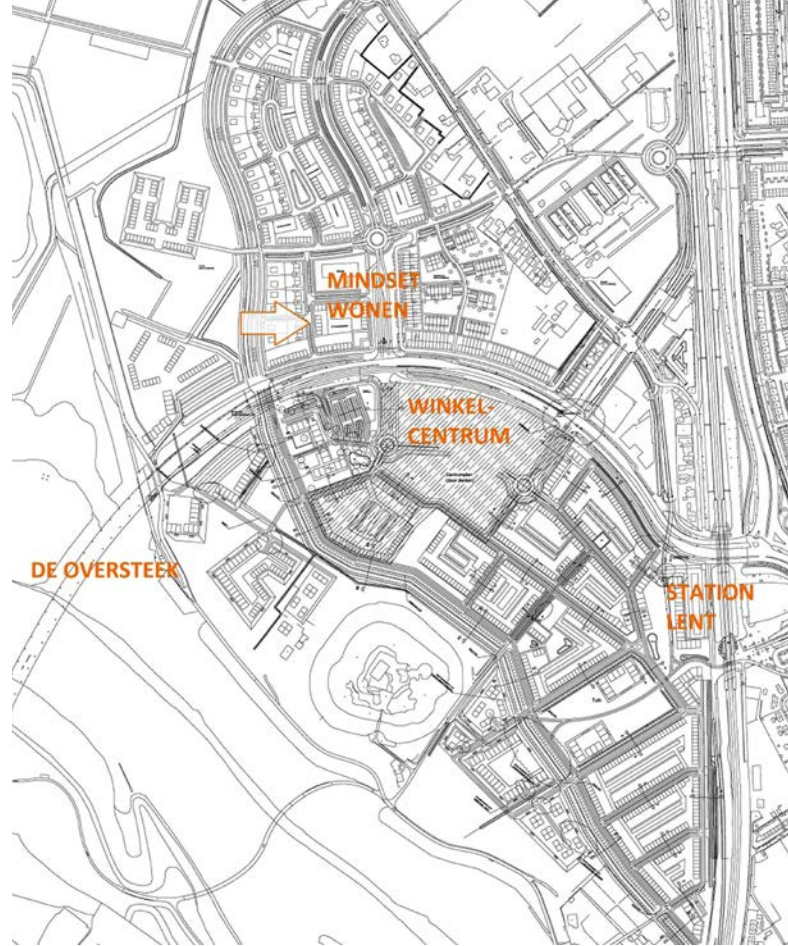
Dankzij deze hulpmiddelen en een zorgverlener aan haar zijde kan ze naar haar werk: bij het Multimediateam van Pluryn en op de St. Maartenschool, waar ze de logopedisten en kinderen helpt met ondersteunende communicatie.

Kwaliteit van leven behouden

Nathalie woont nu nog bij haar ouders in het Brabantse Herpen en heeft 24 uur per dag nabijheid nodig. Waarom wil ze niet in een zorginstelling wonen? “Dan verlies ik mijn eigen regie,” typt ze. “Ik heb geen invloed op wie daar werkt en mij zorg komt verlenen. Mijn persoonsgebonden budget en assistentie op mijn werk raak ik dan kwijt: mijn werk zal ik niet meer kunnen doen. De kwaliteit van leven zal achteruit gaan. Daarnaast wil ik graag zelf assistenten kiezen waarmee ik een klik heb. Mijn communicatie heb ik ook niet in één seconde uitgelegd, dus ik wil het niet telkens opnieuw uitleggen aan bijvoorbeeld invallers.”

Maaïke zou ook in aanmerking kunnen komen voor een Fokuswoning, een zelfstandige, aangepaste woning. “Dan kun je met een belletje hulp inroepen. Maar je kunt niet bepalen wie er werken. En het is best wel op jezelf. Bij Mindset kun je zelf bepalen wie er aan je lijf zit. Je woont op jezelf, maar wel samen met een groep.” De stap vindt ze overigens best spannend. Altijd heeft ze bij haar ouders gewoond. Haar veilige haven, noemt ze het. Maar haar vader merkt terecht op vanaf de bank: “Wij hebben niet het eeuwige leven.”

“Deze woonvorm is nog totaal ongebruikelijk”



Er komen tien appartementen op de begane grond van een complex met 124 appartementen, dicht bij het nieuwe voorzieningshart. Ze zijn ongeveer 75 vierkante meter groot, geschikt voor één of twee personen. Met een stukje tuin, een schuurtje en een gemeenschappelijke binnentuin voor het hele complex. De woningen worden aangepast aan de behoeften van de bewoners. Zo heeft Nathalie in bijzijn van Talis in een loods met plakkertjes op de grond rondjes gereden, om het appartement geschikt te maken voor haar brede rolstoel. Automatische deuren, aanpassingen aan de badkamer, een verlaagd keukenblok of een plafondlift behoren tot de mogelijkheden.

Op zoek naar nieuwe bewoners

Bewoners van Mindset delen een lounge-ruimte, waar je samen kunt eten, maar waar ook een zorgverlener kan verblijven. Bewoners worden lid van de vereniging. Je neemt samen beslissingen over de zorg en over de inrichting van de gemeenschappelijke ruimte. Het idee is dat (een deel van) de persoonsgebonden budgetten op één hoop gegooid worden en ze zo gemeenschappelijk zorg kunnen inkopen. In ieder geval voor de nacht. “Het is onzinnig om tien zorgverleners in huis te hebben, voor als iemand incidenteel ‘s nachts naar de wc moet,” legt Maaïke uit. “Hiermee wordt onze zorg betaalbaarder,” volgens Nathalie. Haar eigen persoonsgebonden budget is niet toereikend om dag en nacht zorg in te huren.



Nathalie Verstegen (links)
Maaïke van Os (rechts)

“Deze woonvorm is nog totaal ongebruikelijk,” typt Nathalie. “Er is wel al zoiets voor mensen met een verstandelijke beperking, maar ons concept is nieuw.” Ze zoeken nog nieuwe bewoners.

“Het loopt nog niet storm. Misschien juist omdat het uniek en onbekend is,” aldus Maaïke. “Ik denk dat dit een inspiratiebron zou kunnen zijn. Praktisch is het een puzzel, maar ook een mooie uitdaging.”

Nathalie knikt: “In navolging van ons wil iemand in Den Haag iets soortgelijks oprichten.” Het liefst, maar het is niet zo strikt, zijn toekomstige bewoners tussen de 18 en 45 jaar, met alleen een fysieke beperking. Ze hebben een zorgzwaartepakket van vijf of hoger en zijn actief buitenshuis met werk, studie of dagbesteding. En is er een klik na een gesprek?

Maaïke kijkt uit naar haar eigen plekje en het contact met medebewoners: “Ik ben niet zo gewend om alleen te zijn. Je hoeft niet alles samen te doen, maar je hebt wel de ruimte om elkaar te ontmoeten.” Nathalie, die al vanaf 2017 met het project bezig is, ziet dit als een plek voor altijd: “Als het loopt, wil ik er niet meer weg.” De voorbereidingen op de bouw zijn inmiddels gestart, ondanks de coronapandemie. Wellicht is het fijn dat juist in deze tijd van onzekerheid je je burens kent en je elkaar kunt ondersteunen.

Meer informatie en inschrijven: www.mindsetwonen.nl



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
L E N T

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

Meijer en ten Hove



uitvaartverzorgers 06 340 450 01
www.uitvaartverzorgernijmegen.nl

Afscheidshuis Lent



Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



Kwaliteitsregister
Uitvaartverzorgers
Ed ten Hove-Meijer
John ten Hove-Meijer



LENTS ALLERLEI

THEME
LOODS



Dansen in tijden van Corona

In de vorige editie van Lentse Lucht stonden diverse evenementen aangekondigd die toch niet door konden gaan. Daaronder het Vintage Vinyl dansfeest dat Lentenaar Gerard Reijmer organiseert in Brebl. Maar hij heeft een goed alternatief gevonden: het optreden van de dj's wordt elke vrijdag van 20.30 – 00.00 uur live gestreamd. Dit in samenwerking met de Thiemeloods, die door de crisis ook in zwaar weer dreigt te raken. Help de lokale ondernemer de corona door! Zie voor het programma: www.thiemeloods.nl. Kijken en luisteren doe je via: www.twitch.tv/vintagesoundsystem.

Laptops voor kinderen in gezinnen met lage inkomens

De gemeente Nijmegen en de Stichting Leergeld Nijmegen hebben de handen ineen geslagen om laptops te regelen voor kinderen die thuis onderwijs moeten volgen. Het gaat hierbij om kinderen van huishoudens met een laag inkomen. Voor nadere informatie, zie www.leergeldnijmegen.nl. Aanmelden: info@leergeldnijmegen.nl of 024 323 7644 (maandag, woensdag en vrijdag van 10.00 – 12.00 uur).

Dank!

De bewoners van St. Jozef willen iedereen bedanken voor de kaarten, tekeningen, wensen, gebak en alle andere attenties die zij in deze moeilijke tijd van eenzaamheid hebben ontvangen. Voor hen is dit echt een hart onder de riem.



Kletskop in coronatijd

Kletskop is ontstaan om mensen met elkaar in contact te brengen. Gewoonlijk kletsen we in het café, maar voorlopig gaan we online verder. Zit je in quarantaine en komen de muren op je af? Mis je contacten en wil je een keer meekletsen? Log dan op woensdagen van 11.00 – 12.00 uur in op meet.jit.si/kletskoppen. Houd de website www.kletskop.nl en onze Facebookpagina in de gaten voor de laatste updates!

Collage van de stad, Nijmegen anno 2020

Op Koningsdag, 27 april, wordt het beeldproject Collage van de stad, Nijmegen anno 2020 uitgevoerd. Van de deelnemers, allen Nijmegenaren, wordt gevraagd om een foto te maken vanuit de voordeur. Het initiatief van Besiendershuis en Regionaal Archief Nijmegen is bedoeld om een beeld van de stad vast te leggen. Door dit jaarlijks te herhalen krijgen we zicht op de geleidelijke veranderingen die ons nu niet opvallen. Doe mee en maak maandag 27 april een foto van het uitzicht vanuit je voordeur. Zie voor alle informatie en het uiteindelijke resultaat: www.besiendershuis.com.

Bibliotheek biedt hulplijn voor digitale vragen

Wil je graag met je (klein)kinderen of collega's videobellen, maar weet je niet hoe? Zou je graag e-books willen lezen, maar heb je geen idee hoe je deze moet downloaden? De Bibliotheek Gelderland Zuid biedt een telefonische hulplijn voor alle vragen over de computer, telefoon of tablet. De hulplijn is iedere werkdag bereikbaar tussen 10.00 en 16.00 uur via telefoonnummer 024 327 4999.

De Lentse Markt

Doordat de overheid alle evenementen tot 1 juni heeft geannuleerd, gaat de eerste editie van De Lentse Markt op 19 april niet door. Maar; wij blijven bij ons idee om elk seizoen De Lentse Markt te organiseren. Afhankelijk van de situatie en richtlijnen van de overheid zal de volgende editie Zomer of Herfst worden. Wij zullen tijdig bekend maken wanneer de eerste editie plaats zal vinden. Aanmelden voor deze en volgende edities kan bij Lindi (06 4177 0421) of via info@delentsemarkt.nl.

Dodenherdenking Lent 4 mei 2020 gaat niet door

De Nationale Dodenherdenking op maandag 4 mei 2020, die jaarlijks wordt gehouden bij het monument bij school De Geldershof, gaat in verband met de coronamaatregelen niet door. Het verzoek is dan ook dit jaar niet naar het monument te gaan, maar thuis om 20.00 uur twee minuten stilte in acht te nemen. Zo worden, ook in Lent, toch de oorlogsslachtoffers herdacht die waar ook ter wereld zijn omgekomen.

OLVG corona check in één week al 5500 gebruikers in regio Nijmegen

Via een app laten controleren of je klachten duiden op het coronavirus. Sinds een week is het mogelijk in de regio Nijmegen en omstreken. De OLVG corona check is te gebruiken via een app. De coronacheck is bedoeld voor mensen in de gemeenten Nijmegen, Berg en Dal, Beuningen, Wijchen, Druten, West Maas en Waal, Heumen, Mook en Middelaar, Elst, Lingewaard, Overbetuwe, Grave, Cuijk, Mill, St. Hubert, Boxmeer en omliggende gemeenten. Op www.cwz.nl/coronacheck vindt u informatie over aanmelden en downloaden van de OLVG corona check. Om de app te gebruiken, is het niet nodig om patiënt van CWZ te zijn.

A full-page photograph of a healthcare worker, Lisanne Lemmens, standing in a clinical setting. She is wearing a blue surgical cap, safety goggles, a white 3M respirator mask, and a long blue protective gown over her dark blue pants and black boots. The background shows a hallway with a door and a blue child's chair.

THERMION IN CORONASTAND

*“We zijn met z’n allen
best creatief”*

Huisarts i.o. Lisanne Lemmens in vol ornaat, klaar voor een visite

Waar een verkouden vleermuis op een markt in China toe kan leiden. Intussen zitten we met z’n allen al weken in de coronastand en weet bijna iedereen alles van ‘afstand houden’, ‘in de elleboog hoesten’ en hoe belangrijk het is om ‘de curve af te vlakken’.

Als huisartsen zitten en zaten we er midden tussenin en de consequenties zijn enorm. Half maart is het rampenplan in werking getreden, wat betekent dat we volledig anders zijn gaan werken. In de eerste plaats proberen we het beleid van de overheid te ondersteunen door zo min mogelijk mensen te verplaatsen, met name mensen die mogelijk ziek zijn van het coronavirus. We doen dan ook een ‘triage’, wat betekent dat we aan de telefoon de situatie inschatten. Soms gebruiken we videobellen om te zien wat er aan de hand is. Veel mensen kunnen we zo veilig thuis laten met adviezen of medicijnen. Maar als het echt nodig is dan zien we mensen natuurlijk gewoon. Tenzij er mogelijk sprake is van corona. Dan is er ook overdag een speciaal spreekuur op de huisartsenpost bij het CWZ, waar wij of collega’s patiënten zien in speciaal beschermende kleding. Sommige mensen worden thuis bezocht, wat een extra toer is omdat dan ook een mondkap, bril en speciale jas nodig zijn. Met die beschermende maskers was overigens nog een probleem: we hadden er veel te weinig. Eén mail naar ons patiëntenbestand bleek voldoende om er 150 te krijgen. Daar kunnen we mee vooruit. Geweldig, mensen van Lent!

Het is dus stil op de praktijk maar druk aan de telefoon of met de e-mail. Want natuurlijk proberen we de ‘gewone’ zorg zo goed en kwaad als het kan door te laten gaan. En daarin blijken we met zijn allen best creatief! Thuis bloeddruk meten. Foto’s nemen van plekjes op de huid. Zelf bloedsuikers prikken en deze overleggen. Maar ook: nog meer nadenken over wat je zelf aan een klacht kunt doen alvorens te bellen of te e-mailen.



De maatregelen blijken echt nodig want het coronavirus gaat bepaald niet aan Lent voorbij. We hebben talloze mensen met verschijnselen van het virus gesproken en gezien. Gelukkig vaak met milde klachten als verhoging, spierpijn en hoest. Maar ook andere symptomen blijken te kunnen passen bij het virus. Denk aan mindere eetlust en misselijkheid, hoofdpijn of pijn achter de ogen en buikklachten zoals diarree. Een aantal mensen is behoorlijk ziek (geweest) maar kon thuis blijven en een kleiner aantal moest naar het ziekenhuis, tot de IC aan toe. Met name deze ernstige gevallen maken veel indruk. De partner mag er meestal niet bij zijn in het ziekenhuis en is bovendien vaak zelf ook besmet met het virus. Daarnaast is er (nog) geen geneesmiddel en kun je hooguit aan symptoombestrijding doen en wachten tot het lichaam het virus zelf opruimt.

Laagdrempelig contact kan geruststellend werken

Dat wil niet zeggen dat we stilzitten. Integendeel. Laagdrempelig contact, ook op afstand, kan geruststellend werken, maar kan ook zorgen dat verergerende symptomen vroeg onderkend worden.

Bijvoorbeeld als er extra zuurstof nodig is. Ook nemen we contact op met sommige oudere of kwetsbare mensen om hun zorgen te bespre-



ken en ze te adviseren hoe goed voorbereid te zijn. Daarbij hoort ook nadenken over hoeveel en welke hulp je wenst te ontvangen, mocht je toch ernstig ziek worden. Ik sprak bijvoorbeeld mensen die per se niet naar een IC zouden willen, mochten ze erg ziek worden. Het is als huisarts goed en belangrijk te weten wat iemands wensen zijn. Juist ook wat men wél wil. Zo willen sommige mensen met een kwetsbare gezondheid wel graag medicijnen krijgen, eventueel zuurstof als ze benauwd zijn, maar niet gereanimeerd worden – in de wetenschap dat als ze dat zouden overleven, de kwaliteit van leven laag zou zijn.

We proberen ook op wetenschappelijk vlak ons steentje bij te dragen. Door samen met collega's van andere praktijken nauwgezet te registreren helpen we om de ontwikkeling van de epidemie te begrijpen. Zie voor de cijfers: <https://www.famenet.nl/covid-19-data-nl/>.

Ook de collega-zorgverleners in Thermion werken allemaal anders. De tandarts ziet alleen nog spoedgevallen – de kans op overdracht van het virus loopt immers vaak via het mondgebied! De apotheek heeft maatregelen aan de balie en voor het afhalen van medicijnen. De oefentherapeuten en psychologen werken veel met beeldbellen. Als huisartsen overleggen we geregeld met de andere professionals, zoals de fysiotherapeuten, of en hoe er toch noodzakelijke zorg geleverd kan worden.

Intussen verlangen we allemaal naar de situatie zoals hij was vóór het virus. Want 1,5 meter afstand is dan wel nodig, maar niet zo gezellig. En per telefoon of e-mail krijg je veel voor elkaar, maar het gevoel van écht contact...

Desalniettemin wil ik namens alle collega's in Thermion de mensen in Lent hartelijk danken voor jullie eindeloze begrip, medewerking en hulp. Zelden was een cliché zo waar: dit kunnen we alleen samen overwinnen.

TEXST EN BEELD Floris van de Laar, huisarts

VAN DE WEBREDACTIE

Zoals in het vorige nummer aangekondigd is de webredactie gestart met het publiceren van verhalen onder eigen redactie. Lentenaren met een leuk verhaal over een verrassende, grappige, opvallende of inspirerende gebeurtenis kunnen hun foto's + beschrijving eenvoudig inzenden naar de webredactie. Wij zorgen dan voor publicatie. Je hoeft dan dus niet meer na te

denken over inlog, digitale invulformulieren en de best passende afmeting van het fotomateriaal!

Eén of meerdere foto's gemaakt met je smartphone met daarbij een paar regeltjes over het wie, wat, waar en waarom, voldoet prima!

Om even een glimlach op te halen bij de artikelen die al geplaatst zijn, kun je een blik werpen op de pagina *Fabularia* van onze website. Henry, Gerco, Yvonne, Jola en Léonie gingen je daar al voor en zien reikhalzend uit naar de avonturen van andere Lentenaren!

TEXST Rein Koning



- 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



STIP NOORD
Thermion Lent
Ma 09.30-12.30 uur
Di 13.30-16.30 uur
Do 13.30-16.30 uur

stip

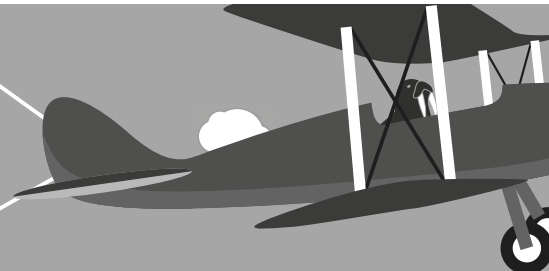
WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord

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.

JEUGDTANDARTS
WAALSPRONG




COME AND FLY WITH US!

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

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

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



HOE DE GEMEENTE HET PAARD ACHTER DE WAGEN WEET TE SPANNEN

VERKEER

Er is veel overlast door de verkeersplateaus in de Laauwikstraat, die daar begin 2019 zijn aangelegd om de maximum snelheid van 30 km/u te waarborgen. Pogingen van bewoners om gepaste maatregelen door de gemeente voor elkaar te krijgen, hebben inmiddels al een jaar lang geen effect. Wat is hier aan de hand?

“Omdat huizen bij tijd en wijle op hun grondvesten staan te schudden, draait de minister in de provincie Groningen de graskraan dicht. Bewoners blij en tevreden. Omdat de gemeente Nijmegen de snelheid (30 km/u) in de Lentse Laauwikstraat niet gereguleerd krijgt, legt ze verkeersdrempels/plateaus aan. Met als gevolg: aanliggende huizen staan bij tijd en wijle op hun grondvesten te schudden. Bewoners bepaald niet blij en zeker ontevreden,” schrijft Hugo van de Logt, bewoner van een pand op de hoek Laauwikstraat – Petuniastraat, op 27 september 2019 in een brief aan het college van Burgemeester en Wethouders van de Gemeente Nijmegen.

“De gemeente erkende hierna dat de verkeersplateaus, ook al zijn ze conform de daarvoor geldende richtlijnen aangelegd, overlast veroorzaakten,” vertelt bewoner Frans van den Bouwhuijsen. “Daarom is eind 2019 een aanpassing doorgevoerd voor een vloeiender verloop van de drempels. Dat heeft wel enig effect gehad voor de bussen, die hierdoor niet meer met de onderkant van het voertuig de drempel raken. Maar voor de klachten die wij als bewoners ervaren, heeft het aanleggen van die plateaus helemaal niets geholpen. Denk aan ernstige trillingen, toegenomen geluidsoverlast en risico op schade aan onze woningen. Integendeel, we zijn

er alleen maar op achteruit gegaan. Bovendien helpen de plateaus nu niet meer voor het oorspronkelijke probleem. Door de verlenging van de op- en afritten van de plateaus, is de snelheid van het verkeer weer hetzelfde geworden als vóór de aanleg! Een klassiek geval van de regen in de drup ofwel hoe de gemeente het paard achter de wagen weet te spannen.”

“De maatregelen hebben de overlast niet weggenomen”

De problemen die de bewoners ervaren, liegen er niet om: “Vooral wanneer er zwaarder verkeer overheen rijdt, treden er significante trillingen op. Zodanig dat wij deze, wanneer we in onze serre of boven zitten, gewoon kunnen voelen. We kunnen het huis horen kraken en rammelen,” vertelt Van den Bouwhuijsen. “Gedurende de hele dag, met name tijdens de spitsuren met volgeladen bussen, meerdere keren per uur, zijn de trillingen stevig te voelen en te horen.”

“Wij hebben het probleem na de aanpassing opnieuw aangekaart bij de gemeentelijke projectuitvoerder Van Steen en wijkregisseur Stevens. Zij geven aan niets meer te kunnen doen omdat dat buiten hun bevoegdheid zou vallen. Vandaar dat wij nu genoodzaakt zijn ons tot de politiek te wenden,” legt Van den Bouwhuijsen uit. “We hebben een brief opgesteld aan de gemeenteraad, waarin we ook oplossingen voorstellen. Oplossingen die helemaal niet ingewikkeld of duur zijn. En waarbij rekening gehouden wordt met de specifieke klei-grond hier in Lent, die een andere aanpak vereist dan in Nijmegen.”

Het proces ligt op moment van schrijven stil door de coronamaatregelen, maar Lentse Lucht zal deze zaak blijven volgen. Want dat het wordt vervolgd is zeker!



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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



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

FIETSENWINKEL - FIETSENMAKER VAKMANSCHAP SINDS 1985



WHEELS

ST. ANNA STRAAT 42 NIJMEGEN WWW.WHEELSTWEEWIELERS.NL

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



Espérance
Verloskundig Centrum Arnhem



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

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

www.esperance-arnhem.nl

Te koop

Lent
Salamancastraat 16




Een heerlijke woning in nieuwstaat, met uitgebouwde woonkamer, grote raampartij en dubbele openslaande deuren naar een fraai aangelegde zonnige tuin!
De moderne keuken is voorzien van een granito aanrechtblad en diversen inbouwapparatuur.
De woning heeft drie volwaardige verdiepingen en is luxe afgewerkt met fraaie binnendeuren, vloerverwarming, glasvezelbehang en stucwerk plafond.
Vraagprijs € 365.000,- k.k.

Buiten makelaars en taxateurs, Edith Piafstraat 110, 6663 MA Lent
I: www.buiten.nu -- E: info@buiten.nu -- T: 024-3888958

VBO  MAKELAAR

Buiten
meer dan makelaars

CORONA

DE DIERENDOKTER

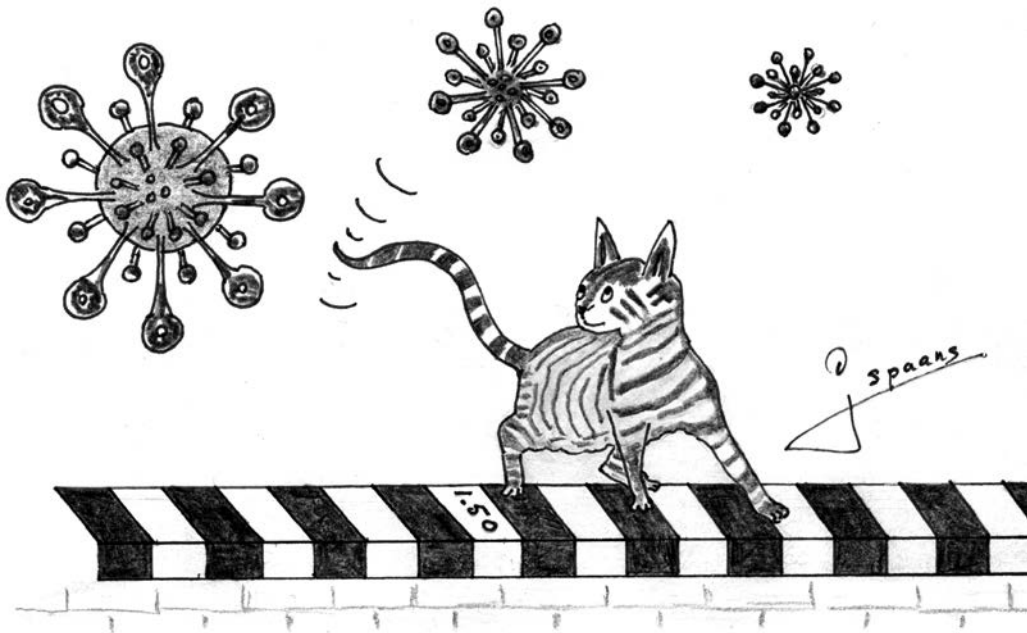
Tsja, wat moet je dan schrijven, als ze je vragen om een extra column te schrijven, over corona en dieren? Eerst maar eens de nuchtere kant...

Als dierenarts ga ik uit van de wetenschap. Wat nu wetenschappelijk bewezen is, is gewoon waar.

Totdat het tegendeel wetenschappelijk bewezen wordt, dan is dat weer waar. Kortom; de wetenschap is actief, dynamisch en aan verandering onderhevig. Gelukkig maar, anders liepen we nog steeds rond op een platte aarde en was adlerlaten een puike oplossing voor al onze problemen. Het RIVM geeft aan wat de huidige wetenschappelijk onderbouwde inzichten zijn. Daarnaast wordt er wereldwijd onderzoek gedaan, ook naar het risico van huisdieren en de rol die huisdieren zouden kunnen spelen in de verspreiding van het virus.

Hoe zit het nu met dieren en corona?

Corona is een zeer veelvoorkomend virus en komt voor in heel veel variaties en bij heel veel verschillende diersoorten. Het veroorzaakt vaak luchtwegproblemen en/of diarree.



Meestal blijft het coronavirus lekker bij een bepaalde diersoort. Totdat er een keer een mutatie plaats vindt, dat wil zeggen een verandering in de genetische code. Dit gebeurt iedere dag duizenden keren. Meestal zijn deze 'nieuwe' virussen echter zeer zwak, ze gaan vaak snel dood en maken mensen nauwelijks ziek. Maar heel soms ontstaat er een nieuw virus dat wel kan overleven en dat van dier naar mens over kan gaan. Als dat virus een mens wel ziek kan maken, en als het dan ook nog kan overgaan van mens tot mens, dan hebben we een serieus probleem. Dat is wat we nu dus meemaken. Een coronavirus is van vleermuizen overgegaan op mensen. En het is, of was, niet de vraag of dit zou gebeuren maar wanneer.

En ja, het is uiteraard groot en spectaculair nieuws als je in je krant kunt schrijven *De tijgers van The Bronx Zoo zijn ziek en besmet met Covid 19!* En ja, een zieke 17-jarige kat in Hongkong, die ziek, zwak en misselijk

was, ook daar hebben ze middels een swab het virus Covid 19 aangetoond. En nu? Paniek? Nooit in paniek schieten zegt de dierendokter... alles is relatief. Het kan dus blijkbaar zo zijn dat je als mens een tijger, en waarschijnlijk ook je kat kunt besmetten met dit virus. Maar de kans dat je huiskat dit vervolgens verspreidt naar andere mensen is ongelooflijk klein. Niet nul? Nee, niet nul. Om dat stellig te kunnen zeggen moeten we nog heel veel meer wereldwijd onderzoek doen. Maar feit is dat er op dit moment niet meer zieke of hoestende huisdieren gemeld worden dan normaal gesproken.

Het goede nieuws is dat de meest actuele en meest betrouwbare informatie gelukkig steeds goed wordt bijgehouden op de website van het RIVM, waar ik u dan ook graag naar verwijst.

Houd u taai, houd vol, blijf gezond en wees lief voor elkaar, voor de kat en voor uzelf!

TEXST Hans Dekker  ILLUSTRATIE Hans Spaans

GRATIS KINDERBOEK OVER CORONA

Petra van Dreumel heeft een boekje geschreven over het Coronavirus. Zij schreef dit boekje voor haar eigen 4 jarige zoontje Mias. De meeste jonge kinderen weten in grote lijnen wel hoe het zit, maar dit boekje met erg leuke illustraties maakt het allemaal iets concreter en zal bij de meeste jonge kinderen zeker aanslaan.



Petra schrijft:

Hopelijk mag het jou en iedereen die dit leest veel plezier brengen En mag het helpen om samen met je kind te bespreken hoe zij het vinden om nu thuis te zijn. En wil je iets voor mij doen? Stuur deze link door naar iedereen die je kent en ook graag een gratis versie van Het Supersaaie Spannende Samen Alleen Zijn Avontuur zou willen ontvangen. Zo maken we het thuis zijn een beetje leuker! Ohja, ik heb ook een video opgenomen waarin het boek voorgelezen wordt door mij. Kan je het samen online bekijken.

Het boekje is gratis te downloaden via: <https://petravandreumel.nl/e-prentenboek-het-supersaaie-spannende-samen-alleen-zijn-avontuur/>

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

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

Den Hartog
TUINCREATIES



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



15.000 m²
woonplezier
onder
één dak



OPENINGSTIJDEN:

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

Zansen EST. 1966
totaal wonen

Karstraat 95 Huissen | 026 326 99 00

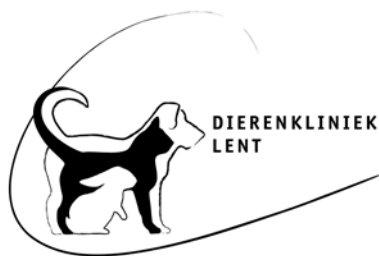


9.1/10 klantwaardering

**ELKE
DAG
OPEN!**

jansentotaalwonen.nl

Zoekt u een dierenarts ?



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

U bent bij ons van harte welkom !

Laauwikstraat 20 Lent

T. 024 – 3606422

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

LENTSE WOLKJES

Jos Rensen, de goed gestemde pianostemmer; is ruim 35 jaar de vakman voor uw piano. Bel 06-23837559 voor een afspraak. Ook voor de juiste toon in tweedehands piano's. Uw goede stemming is een piano waard en uw piano een goede stemming! www.rensenpianoservice.nl

Bridgen op de dinsdagavond: 19.30-23.00 uur in De Open Hof in Lent. Wij zijn een kleine en laagdrempelige bridgeclub, waar het spelplezier voorop staat. Geef u op bij de clubsecretaris Hilde van Koolwijk, 024-3229649. Zie ook onze website: www.nbbclubsites.nl/club/15012/

Druk en tóch lekker, gezond en verantwoord eten? Om de week op dinsdagavond kun je bij woongemeenschap Eikpunt een vegan maaltijd afhalen (ter plekke eten is niet meer mogelijk). Kosten tussen € 7 en 9,50. Kind 50%. Voor actuele data: www.lovinglywholesome.nl/ afhaalmaaltijden of meld je aan voor de nieuwsbrief.

Bent u **dol op uw tuin** maar heeft u weinig tijd om deze te onderhouden? **Den Hartog Tuincreaties** kijkt samen met u naar een **passend tuinabonnement** dat het beste aansluit bij uw wensen. Kijkt u eens op www.denhartogtuinen.nl of bel 0625084769.

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

Ontdek de route naar een leven dat van jou is! Met **integrale leefstijl- en vitaliteitscoaching** kun je zorgen voor rust in je leven. Access Bars® behandelingen zorgen voor rust in je hoofd. Meer info, vragen of kennismaken? www.regieacademie.nl, 06 1519 2423

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden?
Een particuliere mededeling of oproep kost € 4,00 en een zakelijke € 12,50. Voor sluitingsdatum (zie colofon) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl.

EEN LENTS PAD GENOEMD NAAR ZUSTER HÉLÈNE

HISTORIE

Dwars door het zuidelijke deel van De Stelt, van de Bemmelsedijk richting Turennesingel, gaat binnenkort het Zuster Hélénepad lopen. Door haar activiteiten in de Tweede Wereldoorlog werd deze zuster van Duitse afkomst een heldin in Lent. Wie was deze Zuster Héléne en waarom is ze zo belangrijk voor Lent?

Zuster Héléne werd in 1909 geboren als Margaretha Bernardine Gerdemann, in de plaats Haren in Duitsland. Op 2 februari 1932 trad zij in bij de Zusters van de Goddelijke Voorzienigheid in het Limburgse Steyl en kreeg ze de naam Zuster Héléne toebedeeld. Gedurende de jaren 1944-1945 was ze gestationeerd in het toenmalige klooster Huize St. Joseph, in Lent. Het Erfgoedcentrum Nederlands Kloosterleven helpt me aan een aantal stukken die meer licht werpen op de geschiedenis van het Lentse klooster en de rol van Zuster Héléne gedurende de oorlogstijd.

Huize Sint Joseph: toevluchtsoord tijdens de Tweede Wereldoorlog

Eind 19e eeuw is een overeenkomst gesloten tussen het R.K. Parochiale Kerkbestuur van Lent en het Moederhuis der Zusters van de Goddelijke Voorzienigheid te Blerick, tot het oprichten van een Bewaarschool te Lent. Tijdens de Tweede Wereldoorlog was Huize St. Joseph regelmatig het middelpunt van het strijdtoneel. Dan weer verbleven er Duitse soldaten, dan weer geallieerden in het huis. Ook voor de nog aanwezige burgers en vluchtelingen was het klooster een toevluchtsoord.

In het laatste oorlogsjaar ontstond het zogenaamde Manneneiland, toen na evacuatie van vrouwen en kinderen, alleen mannen overbleven in de Betuwe. In Huize St. Joseph mochten slechts tien zusters achterblijven. Vier van hen waren van Duitse afkomst, waaronder Zuster Héléne. "Tien zusters die het minste bang waren mochten blijven om te zorgen voor de achtergebleven mannen," staat in het handgeschreven verslag van medezuster Lyana. Eén



van hen was "...natuurlijk onze kok, Zr. Héléne, die voor vele mensen moest koken," schrijft Zuster Theophoris.

De andere zusters werden geëvacueerd. Per abuis kwam een aantal van hen terecht in concentratiekamp Vught, een schrijnend hoofdstuk in de geschiedenis van de Zusters die in Lent verbleven.



Liefde gaat door de maag: kokkin Zuster Héléne

De tien zusters die in Lent achterbleven hebben allen een belangrijke bijdrage geleverd in de oorlog, maar vooral Zuster Héléne wordt in het bijzonder herinnerd. In de verslagen die nog bestaan van medezusters wordt zij regelmatig specifiek genoemd, als verantwoordelijke voor de keuken en het voedsel. "Huize St. Joseph was toevluchtsoord en doorgangshuis voor de mensen uit de Betuwe. Ze konden er slapen, natuurlijk in de kelder. En voor eten werd ook gezorgd, door Zr. Héléne en haar helpers," schrijft Zuster Theophoris.

Zuster Lyana voegt daar aan toe: "Ongeveer 500 mensen moesten te eten hebben. Zr. Héléne met helpers deden hun best. Het voedsel was zoals overal schaars."

Het bombardement op Nijmegen en Zuster Héléne

"17 september 1944 begon hier de oorlog voorgoed," schrijft Zuster Theophoris. "'s Morgens om 11 uur kwamen de bommenwerpers (...). Allen vluchtten in de kelders. De Terminio-fabriek

werd gebombardeerd, 10-12 doden. Gewonde soldaten werden naar de school gebracht. 's Namiddags kwamen weer diepvliegers met hun bommen. Allen vluchtten de kelder in. Toen een granaatregen van Nijmegen over de Waal en omgekeerd. 'T duurde dag

en nacht. Er was gebrek aan water - 't hele huis vol mensen - groot en klein. Er was geen licht. Er werden gewonde soldaten en andere gewonden binnengedragen. We hadden ook geen kaarsen genoeg. Zr. Hélène ging met de assistent van de dokter naar de kerk om kaarsen te halen. Even Gods hulp vragen - knielen voor het altaar - dan de kaarsen zoeken en terug naar huis. (...) Onder levensgevaar werd in de tuin water gehaald." Ook Zuster Lyana beschrijft het bombardement op Nijmegen:

"We zaten aardappelen te schillen en hoorden ze aankomen, die akelige geluiden. Maar niet vermoedend dat ze zo dicht in onze buurt zouden neerkomen. Het huis begon te schokken en in de verte zagen we brand en rookwolken."

Huishouden van Jan Steen

De spanningen liepen in deze periode wel eens hoog op in Huize St. Joseph: "Allen moesten meehelpen en aardappelen schillen, dat hoorde er nu eenmaal bij. Dat gebeurde in de kleine keuken, maar men schildte zo maar waar plaats was, totdat de keuken een mesthoop was. Toen vertikte men het schillen en Zuster Hélène het koken. Toen de keuken uitgemest was, begon men weer met honger en nieuwe moed." Even verderop schrijft ze: "Het was jammer dat we sommige taferelen niet konden filmen. De één zat in de keuken bij het eten met een biggetje op schoot, een ander droogde zijn geld op het fornuis dat last had gehad van het hoogwater, een derde zat op een zak, en gaf me te raden wat er in zat. (...) Wat er te zien was, deed denken aan het huishouden van Jan Steen. Het vertrek moest voor alles en nog wat dienen. Het wassen en koken van vuile was, het verbranden van afval en smerige pakken. Het slachten van het getroffen vee, noodslachtingen, het ophangen van stukken vlees, het karnen van de boter en maken van worsten."

Ondervraging na de bevrijding

Zuster Hélène was niet op haar mondje gevallen, zo blijkt tijdens een benard moment vlak na de bevrijding. Politieagenten verbleven in het klooster ter opsporing en gevangenneming van NSB'ers en één van de zusters werd verhoord. "Een dikke foliant werd open- geslagen, eerst een vermaning, dat hier altijd de waarheid werd gesproken. 'Dat doe ik altijd,' zei ze. Toen zei de voornaamste van de vier: 'Zuster, u hebt contact en vriendschap met de Duitsers.' 'Ja, dat is zo, maar...' Zuster Hélène zei: 'En U dan? In de keuken met Zuster, achter het fornuis, bij al die lekkere kopjes koffie...'

Geheel verbouwereerd zeiden ze: 'Zuster Hélène het is in orde, U kunt gaan.' Algehele hilariteit, bij de heren op het bureau en bij de zusters!" beschrijft Zuster Theophoris.

"Goddelijke Voorzienigheid bracht ons Zuster Hélène"

Waardering na de oorlog

Op 24 november 1947 kregen de zusters als blijk van waardering een plaquette, die te vinden is in de portiek van Huize St. Joseph aan de Schoolstraat. Hierop staat de tekst: "De Betuwsche Bevolking dankt de Zusters van de Goddelijke Voorzienigheid voor hun liefdevolle zorg bewezen aan gewonden, zieken, vluchtelingen en achtergeblevenen op het Lentsche bruggenhoofd in den Oorlogswinter 1944-1945." In de archieven zijn

verschillende versjes en liedjes terug te vinden over de 'tien lieve zusterkens', ter herinnering aan hun intensieve tijd in Lent:

*Zuster Helentje, kwam wel graag naar Lent,
Zonder haar aanwezigheid, waren we niet content.
Zuster Helentje, heeft velen goed gedaan,
Door haar smakelijk potje velen welgedaan.*

In 1999 overleed Zuster Hélène op 90-jarige leeftijd in verzorgingshuis Sint Anna, te Boxmeer.



Bronnen

- De Gelderlander, Het klooster te Lent; *Betuwsche bevolking uitte haar dankbaarheid*, 24 november 1947
- *De heldendaden van Zuster Hélène*; website de Stelt-Zuid 14 februari 2020
- Archieven Erfgoedcentrum Nederlands Kloosterleven, Sint Agatha
- Mailuitwisseling Zuster Henrica Jans, Congregatie Zusters Goddelijke Voorzienigheid
- *Het Manneneiland*; Hen Bollen en Herman Jansen. Uitgeverij Terra Zutphen, 1982

TEXST Jolanda Brunnekeef ● BEELD zie bronnen



Voor alle barbecue's, o.a. de Big Green Egg, Black Basterd, Kamado, Rookoven, of de Weber hebben wij weer volop: Picaña, Côte de Boeuf, Black Angus Steak, Bavet, Saté, Scampi's, Hamburger, Merguez, Salcicia en nog veeeeeeel meer!

Kijk voor alle mogelijkheden op:
www.yvomulder.nl

Slager Traiteur Yvo Mulder, niet zó maar een slager...
Fagelstraat 2 - Nijmegen - 024-3225553



CLUBSPORT.NL



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

BAKKER AREND

LANGE HEZELSTRAAT 31 NIJMEGEN

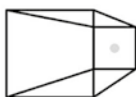


024-3220652
BIOLOGISCH BROOD EN GEBAK



**WAARDEBON
VOOR EEN
GRATIS**

MUESLIBOL!



**id by
aimee**

interieuradvies op maat



ontwerp



kleuradvies



lichtplan



meubelplan



styling



maatwerk

Neem vrijblijvend contact op

info@idbyaimee.com 06 - 42 30 13 16

www.idbyaimee.com

landwinkel®
De Woerd

Altijd wat te beleven:

Fairs - Appelplukdagen

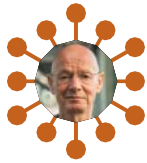
Klompenpad - Excursies



Woerdsestraat 4, Ressen - T: 0481-464027

E: info@dewoerd.nl www.dewoerd.nl





KIJKEN Alphons Backx

Elke dag wijzigt er weer iets in het kijken naar deze bijzondere lente. Het begon met verwondering, maar heet nu al bijna ernst. Het virus is mijn kring aan het betreden. Als het pellen van een ui, weer dichterbij vandaag. Ik werk thuis, het vergezicht heet juni, maar dat is elastiek. Ik rek mee en zie de nieuwe voortuin tot leven komen. De Turkse hazelaar staat gerust in het blad als u dit leest, het vele kijken hielp daarbij niet. Na de natte uitloop van de winter is het oppervlak alweer hard en droog, maar de klei houdt het vocht daaronder nog wel even vast. In de achtertuin neemt mama-merel een paar keer per dag een bad in de waterbak. Daarna verdwijnt ze in de heder, ze broedt er samen met haar man. Of ze hetzelfde stel zijn als dat van eerdere jaren weet ik niet. Ik had - of beter, nam - niet de tijd om dat waar te nemen. Enkele jaren geleden waren het juist de merels die onderuitgingen, ook een virus. Zo is de natuur en het zou de natuur niet zijn als ze zich niet ook weer herstelt. Alleen niet vandaag, niet morgen, nee, na morgen.



BRIEFDRAGERS Gerco Hiddink

maak in 8 stappen je persoonlijke verhaal voor iemand die alleen is

Dat er in deze tijd mooie initiatieven kunnen ontstaan, merkten we ook bij Studio Hartebeest. De scholen lagen net stil en verzorgingshuizen werden afgesloten, toen wij werden gebeld door de mensen van IDKR8, Smeltkroes-collega's in het Honigcomplex. Zij hadden het idee voor een nieuw online platform, waar kinderen leren om in 8 stappen een bijzondere brief te maken voor iemand die alleen is, met de hulp van kunstenaars. Of wij zin en tijd hadden om de website te ontwerpen. Uiteraard moest het platform zo snel mogelijk online.

We vonden het een prachtig initiatief en onze webbouwer was ook meteen enthousiast. Dat niet alleen: kunstenaars begonnen al met het opnemen van instructievideo's, de promotie werd meteen opgepakt en er was al een helpdesk opgericht nog vóór de website in de lucht was. Binnen 10 dagen werd het platform uitgewerkt, vormgegeven, gebouwd en online gelanceerd. Normaal gesproken een proces van maanden. Inmiddels groeit het aantal verstuurde brieven gestaag en doen scholen en zorginstellingen uit het hele land mee.

Ook een persoonlijke brief maken voor iemand die alleen is? Word briefdrager! Ga naar www.briefdragers.nl.



BEELD Marion Zwart



ESENSA | Saskia van Leendert

Natuurgeneeskunde
Lichaamsgerichte Therapie
Mindfulness

GESPECIALISEERD IN:

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



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

Relatietherapie in Nijmegen

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

Bel, app of mail voor een afspraak

www.maakpositiefverschil.nl

fenno@maakpositiefverschil.nl

06 - 336 761 65

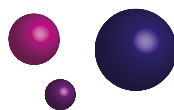


Drukwerkspecialist
in klein en groot
formaat



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

Mieke Stapelkamp



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

De combinatie van Oost en West

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

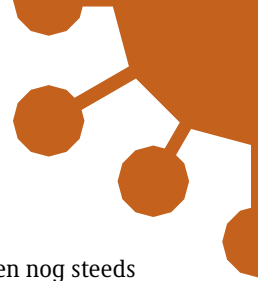


Thuis in het Rijk van Nijmegen

Met meer dan 30 jaar ervaring in het Rijk van Nijmegen kennen we zo'n beetje iedere straat, steegje en laan. Uw garantie voor een zorgvuldig advies over welke woning aansluit bij uw persoonlijke woonwens. Door lokale markt- en mediakennis weten wij precies hoe wij uw woning bij verkoop in het juiste daglicht moeten zetten.



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



CORONAVIRUS

OPEN LICHT

Om de aanwezigheid en de impact van het coronavirus te duiden, moeten we terug naar de bron van het leven. Het eerste leven op aarde ontstond vier miljard jaar geleden in de oceanen en bestond uit een eenvoudig celletje.

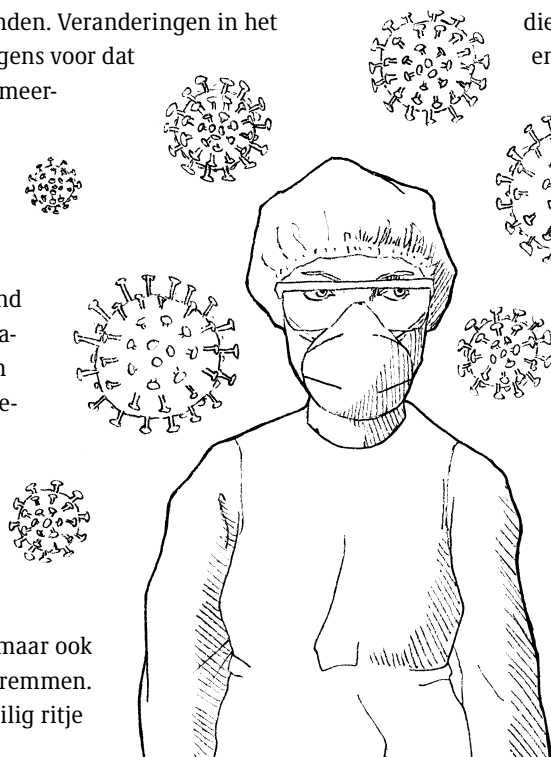
Waarschijnlijk klonterden een paar losse moleculen uit de waterige oersoep min of meer toevallig samen. Zelfassemblage noemen wetenschappers dit wonderlijke fenomeen.

Zo ontstond er een klein blaasje, bestaand uit een vliesje met binnenin wat eiwit en enkele strengen met erfelijk materiaal. Een volgende stap was het ontstaan van meercellige organismen. Dit zou gebeurd zijn doordat delende cellen aan elkaar bleven kleven, waardoor clustertjes van cellen ontstonden. Veranderingen in het DNA van deze cellen zorgden er vervolgens voor dat

ze aan elkaar bleven zitten, en als een meercellig groepje verder leefde. Vanuit dit hoopje cellen is vervolgens al het leven op aarde ontstaan. Van meet af aan moeten er regulerende krachten hebben bestaan om de eerste wankel schreden van het leven in stand te houden. In wezen lagen er twee gevaren op de loer: ongebreidelde groei van de eerste levensvormen met alle schadelijke gevolgen van dien, of een snelle verdwijning vlak na het ontstaan. Om dit alles in goede banen te leiden waren zowel helpers als tegenwerkers nodig. Vergelijk het met een auto waarin een gaspedaal (helper) nodig is om vooruit te komen maar ook een rempedaal (tegenwerker) om af te remmen. Zonder deze beide krachten zou een veilig ritje onmogelijk zijn.

Tot op de dag van vandaag zijn deze beide systemen nog steeds actief, al zijn we ons er niet altijd van bewust. Als helper fungeert bijvoorbeeld een deel van onze darmbacteriën, dat er voor zorgt dat onze darmperistaltiek op gang blijft en dat er antistoffen tegen ongewenste indringers worden gevormd. Ook te denken valt aan de voortplantingscyclus van het gentiaanblauwtje. De rupsen van dit kleine vlindertje worden opgevoed in een mierennest. Of dichterbij huis: de bittervoortjes in de Lentse singels leggen hun eitjes in zoetwatermosselen, die vervolgens de eerste weken de opvoeding van de visjes voor hun rekening nemen. Bij de tegenwerkers moeten we denken aan parasieten of infecties met bacteriën of virussen. Het idee is dat tijdens het ontstaan van de eerste éencelligen zich al virussen hebben ontwikkeld. De virussen waren ooit kleine cellen, zo wordt aangenomen, die op grotere cellen parasiteerden. Na verloop van tijd verloren ze de genen die niet essentieel waren voor hun parasitisme en werden volledig afhankelijk van de gastheer.

Virussen bestaan dus bij de gratie van het leven en zijn in staat op gastheren te parasiteren en ze zelfs te doden. Ze hebben er echter geen belang bij zichzelf om te brengen door een hele populatie uit te roeien. Wel leggen zwakke en zieke gastheren makkelijk het loodje, een fenomeen dat we in het dierenrijk heel normaal vinden. Zou het misschien kunnen dat de uitbraak van het coronavirus een correctie is op de te grote stempel die de mens op de aarde drukt? Wat deze infectie in ieder geval duidelijk maakt, is dat de natuur in 2020 nog steeds niet beheersbaar is door de mens. Al denken sommigen, met 20 pakken toiletpapier in de provisiekast, daar anders over.



mariekedeStip.nl

TENST Johannes  ILLUSTRATIE Marieke van Stippent



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



Al jaren een begrip in de regio:
Lent, Waalsprong, Elst, Oosterhout, Driel, Zetten,
Herveld, Valburg, Slijk-Ewijk en Andelst.

Ode verloskundigen streeft naar een natuurlijke benadering van zwangerschap, bevalling en kraambed. Hierbij staan de begrippen rust, tijd, laagdrempeligheid en aandacht voorop.

- Hartjessprekkuur
- Nieuwste echo apparatuur
- Avondsprekkuur
- Echocentrum in eigen pand
- 5 dagen per week spreekuur in Lent en Elst
- Voorlichtingsavonden op de praktijk



www.studiohartebeest.com

**STUDIO
HARTEBEEST**



GRAFISCH-ILLUSTRATIEF ONTWERP IN DE RUIMTE



PERSIA ATELIER

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

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

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

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



Kwekerij
Termeer

Voor een *zeer groot* assortiment

hangpotten,
perk- en kuipplanten,
geraniums, fuchsia's
en nog veel meer,
bent u bij

Kwekerij Termeer

aan het juiste adres!



Jonkerstraat 36A in Weurt
www.kwekerijtermeer.nl

H **INSTALLATIETECHNIEK**
HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

AFSTAND EN NABIJHEID



ZORG EN WELZIJN

En voordat we het wisten rolden we het coronatijdperk in en werd social distancing een nieuwe term in ons dagelijks leven. De één gaat dat misschien makkelijker af omdat men al gewend is om meer voor zichzelf te zorgen, maar dat gaat niet voor iedereen op. Heb je een gezin dan is dat misschien te doen, maar hoe doe je dat met vriendjes? En ben je mantelzorger voor een familie-lid, dan is het wel een dingetje.

De afgelopen jaren signaleerden we dat de samenleving steeds individualistischer werd. Dit kwam door onder andere de smartphone, tablets en sociale media. Veel mensen leken steeds meer in zichzelf te keren.

De mooie en verbazende kant van het coronaverhaal vind ik dan ook dat een deel van het antwoord nu juist wordt gevonden in de smartphone en de sociale media. In korte tijd zijn er een hele hoop goede initiatieven opgestart die juist via deze sociale media de verbindingen en oplossingen zoeken. Zo kunnen ouderen in verzorgings-tehuizen beeldbellen met familie, zijn er appgroepen vol mensen die voor elkaar en wildvreemden boodschappen doen en worden er telefonische hulplijnen ingericht.

Zo ook de Stip-lijn (024 350 2000) van Bindkracht10, die je kan bellen als je in deze tijd ergens hulp bij nodig hebt of op zoek bent naar een luisterend oor.

Geweldig, al die leuke initiatieven die zijn ontstaan zoals stoepkrijttekeningen maken, berenjacht, raamschilderingen, muzikanten die bij ouderen optreden enzovoorts. Deze beperkende tijd heeft ons nu al veel gegeven. Ik hoop dat als dit allemaal een beetje achter de rug is, we naar elkaar om blijven kijken, we af en toe een boodschap doen voor de buurman die slecht ter been is, dat we sociale media gebruiken om écht in contact te komen. Hopelijk zorgen veel van deze mooie ideeën voor nog meer mooie initiatieven die de leefbaarheid vergroten in de wijk. Door nu even afstand te nemen kunnen we straks nog beter vorm geven aan de nabijheid.

Paul Reuling **OPBOUWERKER NIJMEGEN-NOORD, BINDKRACHT10**



BEELD Marlous Bervoets

Op maandag 6 april werden filmopnames gemaakt in de tuin van onze columnist Johannes, alias Joop Koopman, voor het populaire tv-programma BinnensteBuiten. Reporter Ben, cameraman Bart en geluidsman Vincent deden hun best de groene parel op de grens van Lent en Bemmelen zo mooi mogelijk in beeld te brengen. Het programma wordt 28 april of 4 mei om 18.45 uur uitgezonden op NPO 1.

LENNY RIJKEN EN JORG VERWEIJ

IN BEELD

Lenny Rijken en Jorg Verweij zijn beiden ZZP'er en hebben elkaar geïnterviewd in het kader van de corona lockdown. Hoe vergaat het hen, wat doen zij anders?

Lenny is zelfstandig aanmeter van therapeutische elastische kousen, in jargon TEK en in de volksmond steunkousen genoemd. Zij heeft een eigen praktijk in Nijmegen en levert de kousen aan haar klanten op verwijzing van een arts of specialist.

Jorg is industrieel concept engineer en is op het moment druk met een speed pedelec, een professionele inductie keukenlijn en een automatische desinfectans gel-dispenser.



Jorg interviewt Lenny:

Hoe gaat het met Avos Compressiezorg sinds de lockdown?

“Een heel stuk rustiger. Mensen gaan voor kousen momenteel niet naar de huisarts, dus krijgen geen verwijzing. Ik heb wel een aantal nieuwe klanten met een urgente oorzaak, zoals trombosebenen of mensen die door de thuiszorg worden gezwachteld vanwege dikke benen. Bestaande klanten bel ik op en vraag of ze een herhaling willen van de kousen van vorig jaar. Hierdoor heb ik nog voldoende inkomen gelukkig.”

Wat heb je in je werk aangepast?

“Er worden veel kousen nabesteld en de fabrikanten sturen de pakketjes nu vanaf de fabriek rechtstreeks naar de klanten.”

Is er voor je thuissituatie iets gewijzigd?

“Nee, mijn kinderen zijn het huis uit en ik was altijd al halve dagen op de praktijk en halve dagen thuis aan het werk.”



Lenny interviewt Jorg:

Hoe gaat het met je baan en je bedrijf X Creator in de lockdown?

“Normaal werk ik twee dagen per week bij Bizq in Velp en twee dagen per week thuis, voor andere klanten. Op dit moment ga ik niet naar Velp, maar we hebben wel regelmatig contact en ik doe nog wat klusjes op afstand. Voor de rest is het zakelijk voor mij niet veel anders dan voorheen, ik doe altijd al erg veel online. Mijn opdrachten lopen gelukkig nog allemaal door.”

Je hebt een gezin, hoe combineer je dat?

“Mijn oudste kinderen van veertien en twaalf zijn deels bij hun moeder. Ze zijn daarbij erg zelfstandig met hun schoolwerk, hier heb ik maar weinig omkijken naar. De opvang van ons jongste zoontje van twee is een puzzel want hij gaat nu maar één dag per week naar het kinderdagverblijf. Mijn partner en ik lossen het samen op, met hulp van mijn oudste dochter en de oppas. Verder is het soms loten wie waar gaat werken in huis. Want mijn partner werkt nu, net als ik, ook thuis.”