

WETSE aard

Welkom in...
... Aaron
... Het voedselbos
... Nederland
... Baïana

Aan Lentse Lucht werken mee



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Paul Reuling



Lenny Rijken



Brigitte Rutten



Marieke van Stippent



Meis Thewissen



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Gabi Verzuu



Marion Zwart



Martin Bos



Marije Braakman



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Gerco Hiddink



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

Tierelier? Tureluurs!

Uit de lucht

Ik hoor het nog te vaak: “De economie draait als een tierelier.” Meestal in een zodanige context (alleen kijkend naar de stijging van aandelen en crypto) dat ik me afvraag of degene die dit zegt wel weet wat er met ‘de economie’ wordt bedoeld. Mijn simpele uitleg van de term economie is: de wijze waarop een samenleving haar schaarse middelen (producten en diensten) verdeelt.

Laat ik u eerst meenemen in wat er in deze editie te lezen valt. Het is weer divers, kan ik u beloven. We zien allemaal Lent groeien. Of we nu willen of niet, Lent moet groeien om in onze woonbehoefte te kunnen voorzien. Als je goed rondkijkt zie je gelukkig veel mooie initiatieven. Lentse Lucht doet haar uiterste best om al deze nieuwe projecten onder uw aandacht te brengen. In Smitjesland zijn mensen van Co-Bomen bezig een boomgaard te transformeren tot een voedselbos waar straks iedere Lentenaar welkom is. Ook rond de Lentse Plas ontwikkelen zich steeds meer initiatieven. De Plas is zeer in trek bij recreanten en naast het heerlijke zonnen en zwemmen zien we steeds meer watersporten. Onze wijkraad wil samen met de gemeente onderzoeken welke nieuwe recreatiemogelijkheden er kunnen worden ontwikkeld. Midden in alle bouwdruckte kwam onze journalist verrassend genoeg in een oase van rust terecht en werden we gastvrij ontvangen door een stralende Martine Gaal. Zij is coördinator ‘welzijn en vrijwilligers’ bij Aaron. Wat zij daar doet? We hebben het voor u uitgezocht.

Zoals beloofd, deze editie is weer zeer divers. Natuurlijk is er aandacht voor wat er aan onze Europese oostgrens gebeurt. Hasmik en Zewan woonden tot voor kort in Kiev. Samen met hun dochtertje vluchtten ze begin maart weg uit Oekraïne. Op landgoed Doornik vonden zij onderdak en hoorde Lentse Lucht hun schrijvende verhaal aan. Goed is het, te lezen dat er ook bij onze jeugdreductie aandacht is voor dit thema. In hun bijdrage wordt er een brug geslagen tussen de kinderen uit onze eigen geschiedenis en de kinderen die recent gevlucht zijn. Janne schreef er een mooi



en treffend gedicht over. Prachtige woorden, die ons nu, zo rond 5 mei, moeten doen beseffen dat we moeten blijven strijden voor ieders recht om mee te doen.

Heeft u het nog onthouden? Economie: de wijze waarop een samenleving haar schaarse middelen verdeelt. Ik bespaar u alle producten en diensten die, mijn inziens, verkeerd worden verdeeld en de zorgen die dit menigeen geeft. Ik vertel u wel nog even waar ‘tierelier’ voor staat. Tierelier staat voor ‘probleemloos’. Dan denk ik wel eens: de economie draait, maar ik word er tureluurs van.

Veel leesplezier!

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.

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

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

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

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

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 17
mei 2022



Woonzorgcentrum Aaron zorg met oog voor het individu

Zorg en welzijn

Nadat ik bij sporthal De Triangel ben overgestoken loop ik enigszins aarzelend de straat in waar ik moet zijn. Ik vraag me af of ik hier wel goed zit, want er wordt aan alle kanten nog zoveel gebouwd. Maar midden in de bouwdruckte staat daar een bruin gebouw als een oase van rust. AARON staat er op de gevel. Ik bel om te laten weten dat ik er ben en nog geen minuut later opent Martine Gaal stralend en wel de deur voor me. Zij is coördinator 'welzijn en vrijwilligers' in Aaron. We gaan naar de eerste etage en daar ontmoeten we Francien Rutten. Zij is hier woonbegeleider met als specialiteit 'wonen en welzijn'. Met een drankje nemen we plaats en Martine en Francien steken van wal over hun nieuwe werkplek.

Ook het personeel is meeverhuisd

Wat bij allebei naar voren komt is hun warmte en enthousiasme. Martine vertelt dat de toekomstige bewoners van Aaron hiervoor ook al met elkaar woonden, in Brakkestein. Het gebouw daar voldoet niet meer aan de moderne normen en daarom wordt er naar Lent verhuisd. Twee weken voor het interview zijn de nieuwe bewoners in de eerste drie etages getrokken. Om de overgang niet groter te maken dan strikt noodzakelijk, komen de bewoners in dezelfde samenstelling bij elkaar als in Brakkestein. Ook het personeel is meeverhuisd. "De bewoners hebben zelf uitgezocht in welk appartement ze willen wonen," vertelt Francien. "We hebben geen echtpaar-appartementen, maar als iedereen straks verhuisd is, hebben we wel een aantal echtparen die op verschillende afdelingen in Aaron wonen. Als partner kun je blijven eten, in de gezamenlijke ruime huiskamer-keuken of in je appartement."



Francien Rutten



De gemeenschappelijke woonkamer en keuken



Martine Gaal

Een fijne plek om te wonen en te werken

Martine: “Bij alles wat we doen kijken we naar de individuele bewoner. Wat zijn de hobby's en interesses? Waar heeft iemand behoefte aan? Zo ontstaat er een fijne plek om te wonen en te werken. We willen heel graag midden in de gemeenschap staan. In contact met de andere bewoners van het gebouw, met het dorp Lent, met vrijwilligers die zich aanmelden.” De visie op vrijwilligers is eigenlijk hetzelfde als op de bewoners. Wat zijn de hobby's en interesses? Hou je van koken of spelletjes doen of handwerken of wandelen? Dan is er vast wel een bewoner die daar mooi op aansluit. “De activiteit is alleen maar de aanleiding,” zegt Martine, “het gaat vooral om de sociale interactie.”

Graag een wandel- of fietsmaatje

Er worden al veel activiteiten georganiseerd. Die worden elke maand gepubliceerd in de huiskrant Aaron Nieuws. Een van de bewoners, die voor dit blad een column schrijft, wil ook graag geïnterviewd worden. Zijn naam is Lambert Voet. Ik volg hem naar zijn ruime en lichte hoekappartement. Hij wilde graag de hoek, vertelt hij, want hij heeft veel licht nodig voor al zijn werkzaamheden. “Ik kom soms tijd te kort om de krant te lezen!” zegt hij. Hij schrijft voor het huisblad, maar daarnaast schildert hij ook en hij houdt van wandelen en fietsen. “Er is me gezegd dat ik er niet in mijn eentje op uit kan. Tja, dan kun je boos worden of teleurgesteld, maar het betekent wel dat ze veel om me geven en willen dat het goed met me gaat,” zegt hij met een lach. Lambert is dus een van de bewoners die graag een wandel- of fietsmaatje zou vinden. Al is hij in deze tijd van het jaar soms wel druk bezet. Hij was tot zijn pensioen accountant en verzorgt nog steeds elk jaar enkele aangiftes. Zijn vader, die een

Lees verder op pagina 7



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

dewoerdt.nl - Ressen

Wools Bloemen van Schaijk Advocaten

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

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



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



Praktijk Grondsteen Verlies- en rouwbegeleiding

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

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

Weten wanneer wij jouw afval ophalen?

Check onze handige Dar-app!

-  Bekijk jouw ophaaldagen op de afvalkalender.
-  Krijg een seintje wanneer wij jouw afval ophalen.
-  Zoek bij twijfel in de afvalwegwijzer in welke bak of zak jouw afval hoort.

Download ook de Dar app!



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



Dar.



Lambert Voet in zijn appartement

landbouwbedrijf had in Malden, vond het wel een goed idee van Lambert om accountant te worden. "Ga maar op kantoor werken, jongen. Dan kun je mooi 's ochtends de koeien melken en daarna de hele dag uitrusten." Het is een herinnering waar Lambert met zichtbaar plezier op terugkijkt.

Ik moet eerlijk zeggen dat het idee van ooit in een woonzorgcentrum te 'moeten' wonen me niet erg aantrekkelijk leek.

*Ik kom soms
tijd te kort om
de krant te
lezen!*

Maar nu ik deze plek heb gezien vol licht en enthousiasme en met veel plek voor het individu, is dat beeld helemaal veranderd. Ik hoop dan ook dat velen eens contact opnemen met Martine om te komen kijken in Aaron en misschien wel iets willen ondernemen met de bewoners. Martines mailadres is m.gaal@zzgzorggroep.nl

tekst en beeld Marion Zwart
luchtfoto Waalsprong

Aaron ligt in de nieuwe wijk Hof van Holland in de Waalsprong, het nieuwe stadsdeel van Nijmegen. Het woonzorgcomplex heeft 91 appartementen. Hiervan zijn vier etages met in totaal 36 appartementen bestemd voor bewoners van ZZG zorggroep. Elke etage heeft een edelsteennaam (bedacht door het personeel): Robijn, Diamant, Jade en Saffier.

Op drie etages wonen mensen met dementie, op de overige etage wonen mensen die te maken hebben met lichamelijke achteruitgang. De andere appartementen zijn bestemd voor 60-plussers, via woningcorporatie Talis, en voor jongvolwassenen met een verstandelijke beperking, via Stichting Majstro.

ZZG zorggroep, Majstro en Talis zetten zich bij Aaron in om mensen met een zorgvraag onderdeel te laten zijn van een gemeenschap. Een plek waar burens naar elkaar omkijken. Waar bewoners bijvoorbeeld samen een spelletje kunnen doen of een wandeling maken. Er is een gezamenlijke huiskamer, een grote tuin en een gemeenschappelijke logeerkamer.

Waarom Aaron?

Julian Aaron Cook (Mount Holly (Vermont), 7 oktober 1916 - Columbia (South Carolina), 19 juni 1990) was een Amerikaanse officier. Hij werd op 8 oktober 1945 bij Koninklijk Besluit door koningin Wilhelmina benoemd tot Ridder in de Militaire Willems-Orde.

Majoor Julian Aaron Cook was commandant van het 3rd Battalion, 504th Parachute Infantry Regiment, 82nd Airborne Division, een luchtlandingseenheid die tijdens Operatie Market Garden met parachutes afdaalde. De succesvolle Waaloversteek op 20 september 1944 werd onder zijn leiding uitgevoerd.

Tijdens de gevechten van de 82ste Airborne Division in het gebied van Nijmegen in de periode van 17 september tot 4 oktober 1944 heeft Julian Aaron Cook zich, zo vermeldt het Koninklijk Besluit, "tijdens de gevechten van de 82ste Airborne Division in het gebied van Nijmegen in de periode van 17 September tot 4 oktober 1944 onderscheiden door het bedrijven van uitstekende daden van moed, beleid en trouw. Daarbij herhaaldelijk blij gegeven van buitengewone plichtsbetrachting en groot doorzettingsvermogen, en (hij is) in alle opzichten een zeer loffelijk voorbeeld, een inspiratie geweest voor allen in die roemvolle dagen".

Bron: https://nl.wikipedia.org/wiki/Julian_Aaron_Cook



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

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



GOEDVRIEND
pensioencoach




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

Met welke vragen kun je zoal bij mij terecht?

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

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

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





Kapper de Krul

Kapper de Krul

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

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



Albert Heijn Bemmelen
Ruim 150 parkeerplaatsen,
gratis en overdekt

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

Kijk ook eens op www.ahbemmelen.nl
Buitengracht 2, 6681 JJ Bemmelen T: 0481-451100

Kom werken bij KION!

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

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




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



Boomgaard Smitjesland omgevormd tot voedselbos

Natuur

Stichting Co-Bomen, die door Nijmegen opgekochte boomgaarden in Lent en Nijmegen Noord beheert, is bezig de boomgaard in Smitjesland om te vormen tot een voedselbos. Lentse Lucht sprak met twee initiatiefnemers, Lentenaren Martine van Harten (48) en Ger Stok (68).

Hoe ziet de boomgaard er nu uit?

Ger: "Het is een typisch Betuws boomgaardje zoals ze vroeger bij veel boerderijen in Lent te vinden waren. Er staan voornamelijk pruimenbomen in, verder nog enkele appel-, peren- en notenbomen. De boomgaard was helemaal verwilderd. De eerste jaren zijn we vooral druk geweest met het verwijderen van bramen- en vlierstruiken." Martine: "We zijn drie jaar geleden gestart met het maken van plannen voor een voedselbos. Het leek aanvankelijk bij plannen te blijven maar mijn partner Michiel van der Meij heeft het voedselbos als het ware losgetrokken. Als hij er niet geweest was, was het niks geworden. Een voedselbos bestaat uit verschillende lagen eetbare planten. De hoogste laag bestond al in de vorm van fruitbomen. Af en toe gaat zo'n boom dood en wij vullen dan de gaten weer op met nieuwe bomen. Inmiddels is de boomgaard uitgebreid met kweeperen, appelbomen, kersen, amandelbomen en nectarines." Ger: "Verder hebben we een laag besdragende struiken, zoals rode en zwarte aalbes, jostabessen en kruisbessen toegevoegd. De kruidenlaag bestaat uit aardbeiplanten die ik gestekt heb vanuit mijn eigen moestuin."

Is het voedselbos voor iedereen toegankelijk?

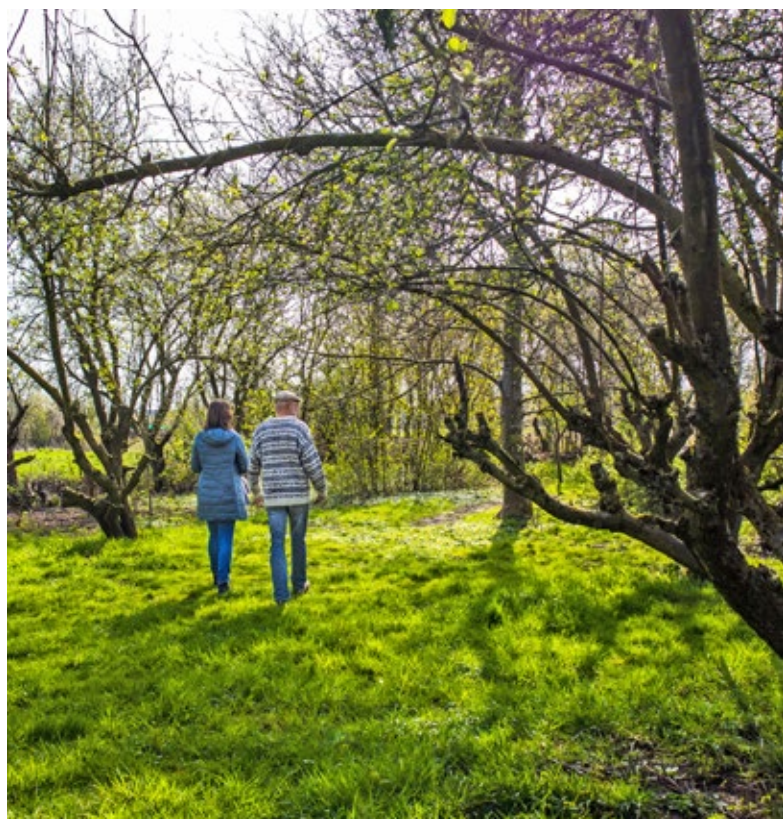
Martine: "Ja, iedere Lentenaar is welkom. We hebben wat extra paden aangelegd en er wordt flink gebruik van gemaakt. Inmiddels hebben we er twee weilandjes, grenzend aan de boomgaard, bij gekregen. Het ene stuk wordt als moestuin gebruikt. Aan de slootkant hebben we knotwilgen gezet, dat geeft een oud-Hollands charmebeeld. Daarachter verbouwen we artisjok, kardoer, venkel, pompoen en courgette. Het tweede weilandje bestaat nu nog vooral uit ruigte. We willen dat gaan maaien en er een bloemenmengsel bij zaaien, zodat we meer biodiversiteit krijgen."



Ger Stok en Martine van Harten

Is het fijn om in het voedselbos te zijn?

Martine: "Het is heerlijk om naast een computerbaan de handen uit de mouwen te steken. Je bent buiten, je beleeft de seizoenen en je bent fysiek bezig. Het leukste vind ik het contact met andere gelijkgestemde mensen. Dat is voor mij heel ontspannend." Ger: "Ik neem regelmatig buurtbewoners mee naar het voedselbos. De meeste mensen weten niet eens dat je er vrij rond mag lopen en mag delen in de oogst." Martine: "We stellen de tuin ook open voor festivals als de Oversteek en Rondje Noord. Rondje Noord is een fietstocht voor geïnteresseerden langs allerlei groene initiatieven in Lent en Nijmegen Noord. Vorig jaar deden wij ook mee en gaven we bezoekers de gelegenheid om met een fruitboom te trouwen. Er werd door één gezin, één stel en zes losse personen gebruik van gemaakt. Het was mooi om te zien dat mensen geëmotioneerd raakten bij de huwelijksvoltrekking."



het Gymlokaal

HET GYMLOKAAL IN LENT

Vergeet alles wat je weet van een reguliere sportschool.

Het Gymlokaal is een sport boutique met een nieuwe verfrissende 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.
- State of the art fitnessapparatuur van EGYM.
- Zelfs als je denkt dat fitness niets voor jou is, willen wij graag je mening doen veranderen!

PLAN NU EEN
PROEFLES

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

024-2045002



"Uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

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



Drugs?!

De Huisarts

Undercover... Narcos... Breaking Bad... U kent deze titels ongetwijfeld als spannende serie van Netflix. Ze hebben één ding gemeen: ze gaan allemaal over drugs. Zonder Netflix-abonnement valt er echter ook genoeg te 'beleven', want ook in Lent wordt er van alles gebruikt en verhandeld. Als ik afga op mijn werk in de huisartspraktijk neemt het gebruik van alle soorten drugs toe. Onlangs sprak ik onze wijkagent Pim Lammerinks, en hij vertelde dat hij ook in zijn dagelijks werk in de wijk steeds meer drugsgebruik ziet.



ouders in Lent van harte adviseren om met hun kind het gesprek over drugs aan te gaan. Wat weten ze ervan? Kennen ze mensen die drugs gebruiken? Wat vinden ze daarvan? Hebben ze zelf misschien gebruikt? Doe dit begripvol en zonder te (ver)oordelen. Maar stel grenzen en regels - zeker als uw kind nog geen achttien is. Dat is geen betutteling, maar het bieden van veiligheid en duidelijkheid. Kijk gerust op www.drugsinfo.nl voor meer handvatten of overleg met uw huisarts.

tekst Floris van de Laar
illustratie Danielle van der Grift

'Drugs' is een breed begrip. De meeste drugs worden gewoon verkocht bij Jan Linders. Dat zijn alcohol en sigaretten (nicotine): de meest gebruikte en daarmee ook dodelijkste drugs in Nederland. Iets meer moeite moet je doen voor cannabis (wiet / hasj). Deze haal je in de coffeeshop net over de brug. Cannabis maakt ontspannen en vrolijk, maar ook sloom. De keerzijde is, dat het psychische problemen in de hand werkt en dat je op school slechter presteert. Op feesten worden nogal eens tabletjes XTC gebruikt. Gebruikers ervaren dan alles intenser en het contact met anderen is leuker. Regelmatig gaan er mensen in Nederland dood door (verkeerde) XTC of door oververhitting: de minder feestelijke kant van XTC. Cocaïne is een drug in de vorm van een poeder, dat meestal gesnoven wordt. Het geeft energie en uitgelatenheid en je kunt lang doorfeesten. Voor het hart is het minder fijn en er is dan ook een risico op acute hartdood. Je raakt er makkelijk geestelijk aan verslaafd en stoppen is dan ook erg moeilijk. Tot slot is GHB een beruchte drug in de vorm van een vloeistof. Het maakt ontspannen en neemt geremdheid weg. Daarom wordt het soms stiekem in een glas drinken gegooit van een (vrouwelijk) slachtoffer. Vandaar de naam 'rape drug'.

Ik ben lang niet volledig, want er zijn ook nog drugs als speed, heroïne, ketamine, lachgas, LSD en nog veel meer. Op www.jellinek.nl vindt u een aardig overzicht. Het laatste wat ik wil is u enthousiast maken om zelf drugs te proberen. Wel wil ik in ieder geval de



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



Al jaren een begrip in de regio:

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

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

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



**NU IN ONZE WEBWINKEL
VERKRIJGBAAR!**

en in de Nijmeegse
boekhandels en musea

www.studiohartebeest.com



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

**STUDIO
HARTEBEEST**

GRAFISCH-ILLUSTRATIEF ONTWERP IN DE RUIMTE



PERSIA ATELIER

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

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

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

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



DISVELD MAKELAARDIJ

WONING VERKOPEN IN LENT?

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

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

Bel of mail Onno Disveld voor een persoonlijke kennismaking.

06 424 855 58

disveldmakelaardij.nl

H **INSTALLATIETECHNIEK**
HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

Van Oekraïne naar Lent

Ontmoeting

Hasmik en Zewan zijn oorspronkelijk Armeens, maar woonden in Kiev, de hoofdstad van Oekraïne. Op 6 maart vluchtten ze, na een week met hun dochtertje in een schuilkelder onder de grond te hebben geleefd. Ze reden met de auto naar Uzgarad, vlak bij de grens met Hongarije, samen met het gezin van Zewans broer, die daar achterbleef. Na nog een reis van twee dagen in bussen en treinen kwamen ze in Nederland aan. Ze vonden onderdak bij landgoed Doornik, in de oude koeienstal die is verbouwd tot woonruimte. Daar praat ik met ze. Op een vloerkleed speelt Kyrra van vier. Haar moeder, Hasmik, spreekt Engels. Zewan kent alleen Russisch, maar dat weigert hij nog langer te spreken. Via Google Translate voegt hij soms iets toe, maar ik praat vooral met Hasmik.

“We hebben niets meer”

In Kiev hadden Zewan en zijn broer een Armeens restaurant. Ze hadden een goed leven, zegt Hasmik. “Hier hebben we niets meer. We namen alleen wat kleren mee voor Kyrra, verder niets.” Moesten ze familie achterlaten? “Zewans broer is bij de grens achtergebleven, onze verdere familie is in Armenië.” Dus die zijn veilig? “Nee, daar is het ook oorlog, met Azerbeidzjan. Niet zo erg als in Oekraïne, maar niet veilig.” Is hun appartement in Kiev er nog? “Dat weten we niet, we konden er niet meer heen.” Van Nederland wisten ze helemaal niets voor ze hier kwamen. Het is een goed land, zegt Hasmik, de mensen zijn goed. Vooral de mensen van wie dit huis is, en anderen die helpen. Ze noemt namen: Martin, Harm, Tessy, Christien. Ze weten niet of er nog andere Oekraïners in Lent zijn.

“Waarom gaan we niet naar huis?”

Hasmik vertelt hoe moeilijk het was om te vluchten met een klein kind. Begrijpt Kyrra waarom ze weg moesten? “Ja, wel een beetje, maar ze vroeg steeds: waarom gaan we niet naar huis, waar is mijn speelgoed? Ik wist niet goed wat ik moest zeggen, ik kon het niet vertellen. Kyrra was erg bang. Ze herinnert zich nog hoe de raketten 's nachts overvlogen, het lawaai.” Hopelijk kan ze dat weer vergeten. “Ja, dat hopen wij ook.” Slaapt Kyrra goed 's nachts? “Ja, gelukkig wel.” En zichzelf? “Ik slaap, maar niet lang. Dan lig ik wakker en herinner me alles, dan moet ik aan ons huis en onze stad denken.”

Kyrra gaat sinds kort naar school in Lent, naar De Verbinding. Hasmik brengt haar op de fiets. Vandaag viel ze met de fiets omdat het zo hard waaide, ze had nooit eerder gefietst. Haar been doet nog zeer. Maar het is fijn dat Kyrra naar school kan. “Het gaat nu beter met haar, ze kan met andere kinderen spelen.” Hasmik laat een foto van Kyrra zien die juf Perla heeft gestuurd: een vrolijk lachend kind op een speeltoestel.



Dan lig ik wakker en herinner me alles weer

Onzekerheid

Hoe nu verder? Hasmik zit vol vragen. “We hebben geen toekomst meer in Kiev. Het zal heel moeilijk zijn, als we al terug kunnen. Misschien kunnen we in Nederland blijven, maar wat kunnen we hier doen? Wat voor werk? De regering hier weet het ook niet, denk ik. We willen graag Nederlands leren. Waar kan dat?” De onzekerheid over de toekomst is nu het moeilijkste. Steeds zegt ze: we weten niets, er zijn geen regels voor ons, iedereen is heel goed voor ons, maar we weten niets. Hoe lang kunnen we blijven? Hoe moet het verder? Ze vraagt hoe het zit met de scholen hier. Wanneer moet Kyrra naar een andere school? Ze lijkt opgelucht als ik vertel dat Kyrra de komende acht jaar niet naar een andere school hoeft, als ze in Lent blijven. Dat is tenminste iets. “Eerst maar afwachten hoe de oorlog verloopt. Een beetje tot rust komen. En dan weer verder zien.”

tekst Marijke Munnichs • beeld Tessy Geurink





15.000 m²
woonplezier
onder
één dak

OPENINGSTIJDEN:

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

Jansen EST. 1966
totaal wonen

ELKE DAG OPEN!

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

Zwanger en opzoek naar verloskundige zorg waarbij:

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

Neem dan contact met ons op!



erloskundigenpraktijk Partus

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



de Rank

Kennis maken?

"Geloof in jou!" op Evangelische basisschool De Rank in Rijkerswoerd

Wordt je peuter binnenkort 3? Dan is het tijd om je te oriënteren op de basisscholen!

Bij EBS De Rank krijgen kinderen de kans om op hun eigen manier te ontdekken en te leren, met een grote passie voor Jezus.



Je bent **WAARDEVOL**

ebs-derank.nl waardevol - leren - verbonden

UV° Play

BY DRS SERRARENS



UV-werende (zwem)kleding
bedacht door een dermatoloog,
ontwikkeld door een moeder

www.uv-play.com



Korting? Gebruik code LL2022



Lentgenoten

Lentse Plas: het zwemseizoen komt er weer aan!

Een 'hotspot' van Lent is het strandje aan de noordkant van de Lentse Plas. De afgelopen jaren weten steeds meer mensen deze plek, onderdeel van natuur- en recreatiegebied De Waaijer, te vinden en te waarderen. Het is goed toeven aan de waterkant, met uitzicht op Lent. Er is een fijn zandstrand dat geleidelijk afloopt in het water. Een ballenlijn bakent het ondiepe gedeelte af. De Lentse Plas is daardoor ook geschikt als zwemplas voor gezinnen met kinderen. De kwaliteit van het zwemwater wordt gecontroleerd door het Waterschap Rivierenland. Je kunt op zwemwater.nl alle informatie vinden. De laatste vier jaar is het water van de Lentse Plas gekwalificeerd als: uitstekend!

Oostoever Lentse Plas

Ook de oever aan de oostzijde van de plas is erg in trek bij recreanten. Bij mooi weer zien wij hier veel mensen neerstrijken op het recreatieveld. Helaas ontstaat er door de soms harde (westen)wind veel golfslag, waardoor de oever steeds verder afbrokkelt. De afgelopen jaren is de oever aan de oostzijde al meerdere malen hersteld, maar nu moet dat weer gebeuren. Wij hebben het Waterschap gevraagd of een gedeeltelijke houten beschoeiing geen oplossing zou bieden, in combinatie met het riet dat nog wel aanslaat. Dan blijft de natuurlijke uitstraling behouden.

Recreatie

Naast zonnen en zwemmen is de Lentse Plas ook erg geschikt voor allerlei vormen van watersport, zoals suppen en kitesurfen. Bootjes mogen, maar niet op diesel of benzine!



Verder kun je rond de plassen lekker wandelen en fietsen en is er een crossbaantje en voetbalveld in de buurt. Toch vinden wij dat er nog wel wat meer voorzieningen bij zouden kunnen komen, zoals sport- en speelattributen, prullenbakken, fietsenstallingen, toiletten/douches en veel meer groen!

Meer sport en spel rond de Lentse Plas

De gemeente heeft in haar 'Stadsbegroting 2022' (<https://nijmegen.begroting-2022.nl/p51523/sport>) aangegeven nogal wat ambities te hebben op het gebied van sport, zoals: *'We maken een leven lang sporten en bewegen mogelijk voor alle inwoners met goede, toegankelijke sportaccommodaties en een beweegvriendelijke openbare ruimte.'* En: *'We willen dat inwoners lichamelijke actief zijn, waarmee we bijdragen aan een gezonde leefstijl'* en *'We stimuleren onze specifieke doelgroepen jeugd, senioren, kwetsbaren en deelnemers die aangepast sporten blijvend meer te bewegen, hun talenten te ontdekken en te benutten.'*

Het recreatiegebied rond de Lentse Plas zou een uitstekende locatie zijn om een Outdoor Fitness Zone te realiseren, die 'hufterp-roof' is en geschikt voor jong en oud! Ook denken wij aan een Jeu de Boules-baan op het veld bij Pelsseland/Keimate en een waterobject (klim/klauter/glijbaan) of duikplateau bij het strandje.



Ter inspiratie zijn wij een kijkje gaan nemen bij het Strandpark Slijk-Ewijk (<https://www.kidsproof.nl/nijmegen/eropuit/strandpark-slijk-ewijk/strandpark-slijk-ewijk>). Dit recreatiepark laat zien hoe je met een aantal faciliteiten tot een geweldige, beweegvriendelijke, openbare ruimte komt. Wijkraad Lent wil zich graag inzetten om samen met de gemeente de mogelijkheden te onderzoeken. Wij nemen ook deel aan de bijeenkomsten van 'Gezond in Noord'. Heeft u vragen of ideeën? Stuur een mailtje naar info@wrlent.nl

Rectificatie vorige Lentse Lucht

Bij het organigram van Wijkraad Lent stond abusievelijk tweemaal de functie van penningmeester gedrukt. Er is echter maar één penningmeester en deze functie is al opgevuld!

Wij zijn nog wel op zoek naar bestuursleden en vrijwilligers voor de verzorging van de website en de welkomststasjes voor nieuwe inwoners van Lent. Mailt u ons?



Sprok wordt Baiana

HORECA

Begin dit jaar ging partycentrum Sprok over in andere handen. Mark Nijhuis (42) en Loes de Kort (31) namen het over van Liza du Pré. Lentse Lucht sprak met de nieuwe eigenaren.

Willen jullie iets vertellen over jullie verleden?

Mark: "Ik ben in Almelo geboren, waar mijn ouders een fysiotherapiepraktijk hadden. Toen mijn moeder hoogleraar werd aan het Radboud UMC zijn we naar Nijmegen verhuisd. Ik was zestien en deed het laatste jaar van de Havo op de NSG. Daarna volgde ik in Leeuwarden de Hogere Hotelschool. Het was een goede keus, de opleiding was nuttig en ik had er een leuke tijd. Mijn liefde voor de horeca ontstond al in mijn jeugd. We gingen met de hele familie op vakantie naar Frankrijk en belandden in een megafile. Doorrijden was geen optie meer en we overnachtten in een hotel in een klein dorpje. Daar raakte ik betoverd door de sfeer, het was er huiselijk en gezellig. Er stond een biljart en het oogde allemaal heel vriendelijk. Ik dacht: 'dit is het leukste wat er is' en dat gevoel is niet meer weggegaan. In het laatste jaar van mijn



opleiding liep ik stage in het Hilton Hotel in Soestduinen en kon daar blijven na mijn afstuderen. Na drie jaar ging ik terug naar Nijmegen om te werken als bedrijfsleider bij Tante Koosje aan de Berg en Dalseweg, waar ik een jaar later, op mijn 23ste, eigenaar werd. In 2013 verkocht ik Tante Koosje om samen met Loes café-restaurant Oporto en het Citypark Hotel aan de Hertogstraat over te nemen. Het hele complex kreeg van ons de naam Credible. We hadden in Berlijn inspiratie opgedaan en hadden daar gezien dat je met oude spullen een gave sfeer kunt creëren. Tussen 2005 en 2013 was ik ook (mede)eigenaar van restaurant De Kazerne in Nijmegen, 'Eten bij ons mam' in Beuningen en 'De Wit Waserij Foodcafé & Laundromat' in Nijmegen.

Loes: "Ik ben geboren en getogen in Nijmegen en volgde de middelbare school aan het Kandinsky College. Ik wilde de hulpverlening in en ging sociaal-cultureel werk studeren. Als onderdeel van de studie liep ik stage bij de Regionale Instelling voor Beschermd en Begeleid Wonen (RIBW), een instelling die cliënten met langdurige psychiatrische problemen begeleidt. Zo werkte ik ook een tijdje in B&B De Vlinder, onderdeel van het RIBW, in het centrum van Nijmegen.



Jony, Thimo en Liza du Pré en Mark en Loes

Inmiddels is De Vlinder opgeheven. Daarnaast begon ik in die tijd met een vervolgopleiding aan de HAN in Nijmegen. Als bijbaantje werkte ik bij café Faber. Daar leerde ik Mark kennen toen hij op een dag aan de bar kwam zitten met zijn vriend Leon. Sinds 2010 hebben wij een relatie. Horeca heb ik altijd leuk gevonden. Kort nadat ik Mark leerde kennen zijn we gaan samenwerken. Tussen ons is min of meer automatisch een vaste rolverdeling ontstaan. Mede door mijn opleiding ligt mijn interesse vooral bij de sociale aspecten, het team en onze gasten. Mark houdt zich meer aan de achterkant bezig met zaken als boekhouding, financiën, onderhandelingen en contracten. Credible was zo groot dat we 's avonds elkaar in bed vertelden waar we die dag mee bezig waren geweest. Het was fijn dat het zo goed uitpakte.”

Mark: “Als je een hotel/café/restaurant runt weet je dat je 24 uur per dag ‘aan’ moet staan. Toch zijn we in het diepe gesprongen en hebben we er een geweldige tijd beleefd. Vooral de Vierdaagsefeesten waren fantastisch. De sfeer bij Credible was altijd goed en ongedwongen, iets wat we ook hopen te creëren bij Baiana. We hebben vooral mooie herinneringen aan het team dat we bij Credible hebben opgebouwd. We zijn zelfs een aantal jaren met dit hele team met kerst op wintersport geweest. Daar zijn onvergetelijke herinneringen uit voortgekomen.”

De sfeer wordt informeel en het mooiste uitzicht dat je maar kunt hebben krijg je er gratis bij

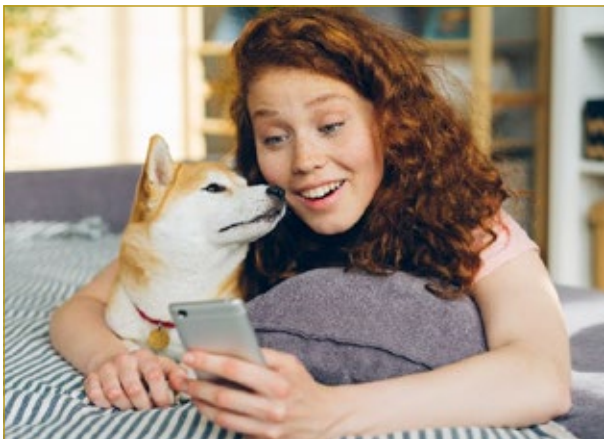
Waarom deden jullie Credible weer van de hand?

Mark: “We waren voor de Vierdaagsefeesten van 2019 alles aan het opbouwen toen beek dat Loes zwanger was, nog wel van een tweeling. Credible moest doorontwikkeld worden en in combinatie met een jong gezin zagen we dat niet zitten. Net op dat moment werden we benaderd door een partij die het wilde kopen. Binnen een week was de verkoop bezegeld. De naastliggende bar en wasserette ‘De Wit Wasserij Foodcafé & Laundromat’ hielden we buiten de verkoop. In januari 2020 werden onze dochters Sam en Bo geboren.”

Toen kwam Sprok op jullie pad?

Mark: “Een half jaar na de geboorte van onze dochters begon het toch weer te kriebelen. Loes ging werken bij haar zus in lunchcafé Down Town in Nijmegen. Ze raakte aan de praat met een gast die daar regelmatig met haar hondje kwam. ‘Zouden jullie niet je eigen strandje willen?’ vroeg ze bij wijze van grap. Ze bedoelde Sprok en had vanuit de Ooijpolder gezien hoe mooi dat was. Op dat moment werd het zaadje geplant. Niet veel later verscheen er een artikel over Sprok in De Gelderlander. We vroegen een horecamakelaar om contact te leggen en mochten bij eigenares Liza op de koffie komen. Liza wilde het wel verhuren. Ze vertelde dat ze met een appartement aan de Handelskade bezig was en als dat zou lukken,

Lees verder op pagina ???



U kunt nu ook

Online een afspraak maken

Maar bellen kan natuurlijk ook
gewoon: 024 360 64 22



www.dierenklinieklent.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

duqaat
moderne boekhouders



☎ 024 234 01 02

✉ info@duqaat.nl

www.duqaat.nl

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

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

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



Anke Zegers

jezelfgeheelinbeeld.nl

Eerst telefonisch
kennismaken?

06 19 21 43 45



Jezelf
GEHEEL IN BEELD



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Leon Pennings
Annemieke de Grood**

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

www.tandarts-villawesthof.nl



Loes, Mark en Liza bij de sleuteloverdracht op 7 februari 2022

(Vervolg van pagina ???)

wilde ze Sprok eventueel ook wel verkopen. Intussen waren we verliefd geworden op het hele gebeuren. Het voelde als een droom toen we het konden kopen.”

Gaat de naam veranderen?

Loes: “De nieuwe naam wordt Baiana. We willen hiermee aangeven dat we het anders gaan doen. Baiana is de naam van een nummer van de Nederlandse DJ Bakermat. Ik hoorde het in de auto en wist meteen dat dit de nieuwe naam zou worden.”

Wat wordt het concept?

Mark: “Het wordt een *all day* concept. Dat betekent dat we de hele dag open zijn voor koffie, een drankje, een hapje, lunch of diner. Iedereen moet zich er thuis voelen. De sfeer wordt informeel en het mooiste uitzicht dat je maar kunt hebben krijg je er gratis bij. De vroegere feestzaal wordt omgetoverd tot restaurant. Er komen schuifdeuren en op de overdekte veranda voor het restaurant wordt over de hele breedte een bar gemaakt, zodat mensen vanaf hun barkruk direct zicht hebben op de Waal. Op de begane grond komt een bar en een sfeervolle leemkachel met verwarmde banken ernaast. We zitten in een flinke verbouwing, veel onderdelen krijgen een nieuwe plek door ons concept; denk aan bar, toiletten en keukens. We dachten in mei open te gaan, maar het wordt een maandje later. Als de eerste gasten komen willen we de verbouwing helemaal achter de rug hebben. In het eerste kwartaal van 2023 verhuist Liza naar Nijmegen en gaan wij er ook wonen. De kans is groot dat dit ons eindstation wordt. Beter kun je het niet hebben. In het verleden had ik nog wel de behoefte aan meerdere

horecazaken, maar aan de overname van Sprok heb ik voorlopig mijn handen vol. Toen we een tijdje geleden een horecapand in de benedenstad wilden kopen en we er waren voor een bezichtiging zagen we Sprok in de verte liggen. Wie had toen kunnen bedenken dat we daar onze ultieme droom zouden verwezenlijken?”

tekst Joop Koopman • beeld Marion Zwart



Biologische sushi
Japanse lekkernijen

Dinsdag, donderdag en vrijdag

Bestel dezelfde dag voor
14 uur of bestel van te voren

Gratis bezorgd in Lent

Workshop, masterclass
of privé diner?
Vraag naar de mogelijkheden!

Bestel
hier



www.sushivankai.nl
0623999074
@sushivankai

Nieuw
in Lent!

foto @Videotales_nl

Sushi van Kai



Anderson Counseling
Miranda Anderson

Counseling
 Sjamanistische healing
 Horoscopen

Rust, ontspanning en inzicht

Rosa Luxemburgstraat 7, Lent
 06-39424863
www.andersoncounseling.nl
 Ruim 25 jaar ervaring



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



Jouw keuken, onze inspiratie!

Jij maakt 'm super

**Rodez beton
 terragrau**

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

compleet
 met apparatuur
€ 6.799,-
 340 x 186 cm



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

Terugblik naar september 1944

historie

Het is zondag 17 september 1944, de eerste dag van operatie Market Garden. Geallieerden doen aan de westkust van Europa massaal een aanval op de Duitse bezetter. Doel is onder andere om via de oversteek van de grote rivieren Nederland te bevrijden. Bommenwerpers vliegen onder zwaar Duits afweergeschut af en aan richting Duitse doelen.

Zestien jachtbommenwerpers maakten deel uit van het 21ste Squadron Royal Canadian Airforce, dat doelen moest bombarderen in de omgeving van Nijmegen en Arnhem als voorbereiding op de landing van parachutisten rond Arnhem. Die dag zijn er drie toestellen van dit squadron neergestort, waaronder een Havilland Mosquito in Lent. Het door Duits afweergeschut neergeschoten toestel kwam neer aan het Zandsepad, vlak bij de huidige Lentse Plas en de nieuwe huizen die daar zijn verrezen. De 23-jarige piloot R. Boulter en zijn 26-jarige navigator E. Rawlings kwamen hierbij om het leven.

Aan deze jachtbommenwerper, die vlak na de oorlog is opgeruimd, konden zes 500-ponder bommen worden bevestigd, vier onder de romp en twee onder de vleugels. Een achtergebleven propeller heeft nog jarenlang bij de familie Damen als aandenken in de tuin gestaan. Beide bemanningsleden zijn begraven in Oosterbeek. Op 9 april 2019 werd er op de plaats van de crash nog een 500-ponder



Havilland mosquito

vliegtuigbom gevonden. Deze werd een paar weken later elders gecontroleerd tot ontploffing gebracht.

Tussen september 1944 en half april 1945 was het land tussen Waal en Rijn frontgebied. Nijmegen was immers bevrijd, maar Arnhem nog niet. Het gebied was strijdtoneel; op de plek van de huidige Lentse Plas werd artillerie van de geallieerden geplaatst. Van daaruit bood dit steun aan de bevrijding van onder andere Arnhem en het boven de Rijn gelegen deel van Nederland. Na de oorlog lag het gebied bezaaid met lege hulzen, kruistaven, munitie en ander oorlogstuig. Veel is vlak na de oorlog opgeruimd. Tijdens voorbereidende werkzaamheden voor de woningbouw in de Waalsprong wil er nog wel eens materiaal naar boven komen dat ons aan die vreselijke tijd herinnert.

tekst Eef Damen en Henry Jansen • beeld Familie-archief fam. Damen



Vliegtuigbom (mei 2019)



Opgraving bom bij Lentse Plas (mei 2019)

VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



**mét Gratis
Parkeer
Plaatsen**

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl



Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

Thermionpark 18 - 6663 MM Lent
024-3094504 / 3483329
info@cesartherapiedelint.nl
www.cesartherapiedelint.nl

U kunt bij ons terecht voor
rug-, nek- en schouderklachten,
houding- en bewegingsproblemen,
baby- & kinderoefentherapie,
spanningsklachten & burnout, psychosomatiek,
bekkenklachten rondom zwangerschap,
urine-incontinentie, chronische pijn,
Mindfulness, Medical Kinetics,
slaapproblemen, bedrijfsoefentherapie

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en Bommel



Fysiotherapie in Lent!

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



Sammy Tilburgs



Joris Botman



Kasper Vullings

Onze Specialiteiten

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

**MAAK NU EEN
AFSPRAAK**

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

024-3580779

Agenda

Oddstream & Wintertuin - Zero's and Ones

di 03 mei | 19.30 uur | € 5 | lezing | Studio Oddstream I Lindenberg

Kinderbeurijdingsfestival 2022

do 05 mei | 13.00 – 17.00 uur | gratis, € 3 of € 5 | jeugd 3-12 | Lindenberg

Film: Druk

do 05 mei | 20.00 uur | Deens komisch drama I Theaterkerk

Wouter Planteijdt met Bullhorn

(TLC session)
vrij 06 mei | 21.00 uur I foyer Theaterkerk
Volgens Sanne Wallis de Vries: 'De beste gitarist van Nederland en een unieke verhalenverteller!'

Orgelconcert Christian Boogaard

zon 07 mei | 15.00 uur | Theaterkerk

Rembrandt Frerichs Trio - Graffiti Jazz | TE GAST

wo 11 mei | 20.30 uur | € 15 / € 12,50 | concert | Lindenberg

Film: Un triumph

do 12 mei | 20.00 uur | komisch drama | Theaterkerk

East Side Comedy Night

vr 13 mei | 20.00 uur | € 18,50 / € 17 | cabaret | Lindenberg

Nathalie Baartman - SNAK

vr 13 mei | 20.30 uur | € 18,50 / € 17 | cabaret | Lindenberg

Etta James Experience

za 14 mei | 20.30 uur I Theaterkerk
Elf ervaren muzikanten brengen een ode aan de in 2012 overleden Amerikaanse 'grand lady of soul' Etta James. Het belooft een swingende avond te worden! Sta concert.

Theatergroep Blic - Backstage

za 14 & zo 15 mei | 20.15, 15.00 & 20.15 uur | € 7,50 | cursuspresentatie | Lindenberg

Toneelgroep Oostpool i.s.m. Lindenberg - Spring Awakening

za 14 & zo 15 mei | 20.15, 16.00 & 20.15 uur | € 14 / € 11 | toneel en muziektheater | Lindenberg

MaxTak - Het Groene Meisje (8+)

zo 15 mei | 15.00 uur | € 8,50 / € 13 | jeugd 8+ | Lindenberg

Jelle Brandt Corstius - Grensland

do 19 mei | 20.00 uur | € 21,50 / € 20 | lezing | Lindenberg



Concert popkoor 2000

vrij 20 mei | 20.00 uur I Theaterkerk
za 21 mei | 20.00 uur
zo 22 mei | 14.00 uur
Zingen en dansen op evergreens en moderne klassiekers.

Saxofonist Lotte Pen met PELGRIM

zo 22 mei | 10.30 uur, 13.00 uur en 15.30 uur | Theaterkerk
'Zet de stap naar buiten en vind de weg naar binnen.' Een muziekwandeling vanaf de parkeerplaats aan de Zandsestraat in Bemmelen.

Kijk voor het actuele programma op www.delindenberg.com | www.theaterkerk.nl

Lents Allerlei

Nationale Dodenherdenking in Lent woensdag 4 mei 2022, 19.50 uur

In heel Nederland zijn wij op 4 mei om 20.00 uur twee minuten stil. Na twee jaar kunnen wij dat in Lent weer gezamenlijk doen. Tijdens deze Nationale Herdenking herdenken wij allen - burgers en militairen - die in het Koninkrijk der Nederlanden of waar ook ter wereld zijn omgekomen of vermoord sinds het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog, in oorlogssituaties en bij vredesoperaties.

De dodenherdenking vindt plaats bij het monument bij de Geldershofschool aan de Laauwikstraat. De herdenking begint om 19:50 uur en duurt ongeveer een half uur. Het Orkest Music & More verzorgt de muziek.

De herdenking wordt georganiseerd onder de vlag van de WI Rijnders Stichting.

Iedereen is van harte uitgenodigd hierbij aanwezig te zijn.

Langer Thuis

Langer Thuis Nijmegen wil langer thuis wonen mogelijk maken op een manier waar ouderen zich goed bij voelen. Bijvoorbeeld door middel van praktische diensten, dagbesteding, advies over veilig wonen of informatie over mogelijkheden en regelingen. Meer weten over Langer Thuis? Kijk op www.langerthuisnijmegen.nl.

Langer Thuis is op werkdagen van 9-12.30 uur bereikbaar via 088-00 17 121, of via mail langerthuisnijmegen@sterker.nl.



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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



LLTV

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

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

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

ESPÉRANCE
ECHO CENTRUM

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

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

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog



Thermionpark 11 in Lent
www.echocentrum-esperance.nl



@maaske-volmondiglogopedie

Volg ons op Instagram voor tips!

Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar

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

volmondig
logopedie

Geef de vrijwilliger in jou de ruimte!

Welzijn

Juist in het 'nieuwe' Nijmegen-Noord kunnen vrijwilligers als 'sociaal cement' het verschil maken. Annemie Som en Ger Stok, respectievelijk voorzitter van De Zonnebloem Lent en activering bij Stichting Co-bomen, weten er alles van.



Meer dan bootreisjes

Voor Annemie Som (74) was het geen vraag of ze vrijwilligerswerk ging doen, maar voor welke club. "Er zijn voor anderen heb ik van huis uit meegekregen. Ik begon als vrijwilliger bij de gymnastiekclub, waar ik als niet-Lentenaar veel nieuwe mensen leerde kennen. In 1995 stapte ik over naar De Zonnebloem. Hier ben ik alweer een tijd voorzitter." Haar vrijwilligerswerk geeft Annemie nog steeds een voldaan gevoel. "Ik vind het prachtig om mensen te ontmoeten, ze elkaar te laten ontmoeten, waardoor vaak nieuwe vriendschappen ontstaan. Veel

mensen denken dat De Zonnebloem alleen bootreisjes organiseert, maar we zijn vooral van het een-op-een contact. We bezoeken mensen voor een praatje, een kop koffie, een luisterend oor. Ook gaan we wandelen, winkelen of naar het terras. We doen veel voor de bewoners van Sint Jozef. Laatst trad er een toneelgroep op uit Grave. Mensen keken daar al tijden naar uit."

Groene oases

Nog zo'n rasvrijwilliger is Ger Stok (68), vanuit het Zeeuwse verhuisd naar strowijk IEWAN, die hij letterlijk mee opbouwde. "Ik heb altijd vrijwilligerswerk gedaan, vooral 'groene' projecten. Ik ben actief in wijkvereniging Rondom de Eik, moestuinvereniging Doornikshof en het Kasje van Doornik. Co-bomen is mijn leukste vrijwilligersklus. We willen de boomgaardjes in Noord behouden als groene oases in de oprukkende stad. Ik mocht na aanmelding meteen meedoen. Zonder verplichtingen, maar met alle ruimte voor eigen inbreng." Volgens Ger, die zich met Michiel van der Meij ontfermt over boomgaard Smitjesland, is het nooit lastig om mensen te vinden voor het betere snoei-, zaag- en maaiwerk. "Meestal zijn we met een vast clubje van zeven á acht vrijwilligers, zodat we echt meters kunnen maken. Momenteel zijn we druk met de herindelings van de boomgaard. Via nieuwe aanplant willen we Smitjesland omvormen tot een voedselbosje, zodat er straks het hele jaar door wat te plukken valt."

Toekomstbestendig

Bij De Zonnebloem heeft het 'werven van vers bloed' topprioriteit. Annemie: "We hebben zo'n 24 vrijwilligers, die samen ongeveer zeventig mensen bezoeken. Dat is te doen, maar we worden zelf ook ouder. Om onze club toekomstbestendig te maken moeten we verjongen. Net als bij Co-bomen deel je zelf je tijd in, doe je mee aan activiteiten die jij leuk vindt. Wat telt is dat je iets voor een ander wilt betekenen. Een kaartje of belletje kan al voldoende zijn."

Ook Ger heeft via vrijwilligerswerk nieuwe mensen leren kennen. "Ik heb mijn sociale netwerk flink uitgebreid met mensen die ook weer hun contacten hebben. Soms koppel ik die netwerkjes, wat zorgt voor een leuke kruisbestuiving. Vaak zijn ontmoetingen spontaan. Zo komen er geregeld buurtbewoners langs in de boomgaard om een praatje te maken of te helpen."



Dat klinkt Annemie als muziek in de oren: "Hopelijk weten vrijwilligers ook ons de komende tijd te vinden. Ik wil heel graag jonge mensen laten kennismaken met dit mooie werk. Zo ben ik ook zelf begonnen."

tekst Pieter Matthijssen

beeld Pieter Matthijssen en Lenny Rijken

Gezocht: penningmeester

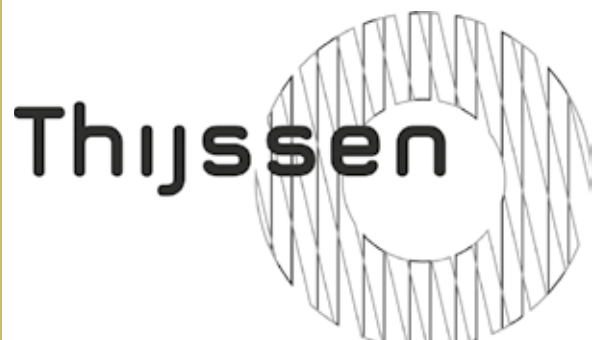
Zonnebloem Lent zoekt een nieuwe penningmeester met verstand van cijfers. Iets voor jou? Neem contact op met Annemie Som: annemiesomarts@gmail.com of 024-3225406.

Meedenken over vrijwilligerswerk?

Bel dan op werkdagen met de Stip: 024-3502000. Mailen mag ook.

Dat kan naar ons eigen e-mailadres noord@stipnijmegen.nl of het algemene Stip-adres vraag@stipnijmegen.nl.

Welkom...
in de Wereld van



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl

Mensen helpen?

Zorg of hulp nodig?

Mensen ontmoeten?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

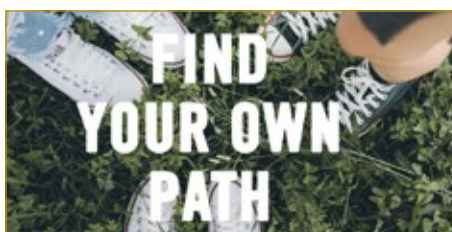
STIP NOORD
Thermion Lent

Di 13.30-16.30 uur
Do 13.30-16.30 uur

 **stip**

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD

 @StipNijmegenNoord



**FIND
YOUR OWN
PATH**

Ben je (hoog)gevoelig, zit je veel in je hoofd, heb je last van stress, spanningen? Wil je nu eens echt voor jezelf gaan en meer luisteren naar je gevoel en eigen weten. De lessen en praktische tools van intuïtieve ontwikkeling helpen je om dagelijks voluit jouw leven te leven. Interesse? Meld je aan voor een gratis proefles. www.intuïtieftraject.nl

**INTUÏTIEF
TRAJECT**
SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

Apotheek in polikliniek CWZ Waalsprong

voor al uw medicijnen

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



CWZ een
santeon
ziekenhuis

Lentse Wolkjes

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.

Altijd al willen leren **pottenbakken**? Doe de basiscursus bij C's Keramiek. In vier lessen leer je de grondbeginnelsen van het draaien. Ook kun je terecht voor huur van atelierplekken en basiscursus van andere keramiektechnieken. www.cskeramiek.nl. Kleinschalige keramiekwerkplaats, gewoon hier in Lent.

I.v.m. de verbouwing van ons huis in Lent zoeken wij voor de maanden mei en juni een eengezinswoning in Lent zodat de kinderen hier naar school kunnen blijven gaan. **Wie wil zijn huis verhuren?** lieve.vat@gmail.com

Expositie 'Natura', Andro de Jong. Vogeltekeningen, schilderijen en collages, flora en fauna verbeeld. Za/zo 21 en 22 mei a.s. van 11-17 uur in de Dorpsschuur in Lent. www.androdejong.nl, www.dorpsschuurlent.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 €85 incl.

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

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.

Noord aan het Woord



Zorg en welzijn

In mijn vorige column schreef ik over de lijst waarop (in)formele organisaties uit Noord kunnen aangeven dat ze op zoek zijn naar vrijwilligers en/of deelnemers. Die oproep heeft een aantal nieuwe aanmeldingen opgeleverd uit heel Nijmegen-Noord en ook al uit Hof van Holland.

- Lentse Lucht zoekt een nieuwe webredacteur voor de website.
- ZZG zoekt maatjes en vrijwilligers voor diverse activiteiten met bewoners, zowel voor de locatie Campanula als de nieuwe locatie Aaron in Hof van Holland.
- Wijkraad Lent zoekt vrijwilligers voor diverse werkgroepen en bestuursleden.
- Scouting Lent zoekt begeleiders voor hun activiteiten.
- Bindkracht10 zoekt vrijwilligers voor de kinderactiviteiten en het jongerencentrum.

- Stichting Soos is op zoek naar overblijfskrachten voor tussen de middag op een basisschool.
- De Zonnebloem Lent is op zoek naar een penningmeester voor haar afdeling.
- Festival de Oversteek zoekt vrijwilligers die op 3 en/of 4 september willen helpen om dit festival mogelijk te maken, door bijvoorbeeld artiesten te begeleiden of om het publiek wegwijs te maken op de locaties.
- De Avond4daagse Nijmegen-Noord is voor de periode 14-17 juni onder andere op zoek naar verkeersregelaars en mensen voor de stempelposten.

Stuk voor stuk zijn dit initiatieven die de leefbaarheid van Noord mede vorm geven, bedoeld zijn voor jong tot oud en die je sociale contacten kunnen opleveren in de buurt. Hopelijk heb ik jouw interesse weten te wekken en wil je een paar uur van je tijd aan een van deze initiatieven geven!

Mocht je voor jouw initiatief in Noord ook nog op zoek zijn naar vrijwilligers of deelnemers, dan kan jouw vraag nog toegevoegd worden aan de lijst. Dat kan simpel door een mail te sturen aan paul.reuling@bindkracht10.nl.

Als je meer wilt weten over een van deze initiatieven of hoe je ermee in contact komt, loop dan eens binnen bij Stip Noord in Thermion of neem contact met mij op. Benieuwd naar wat vrijwilligerswerk voor jou zou kunnen betekenen? Kijk dan op <https://youtu.be/W7rRc3jsd5A> naar het nieuwste filmpje van Noord aan het Woord.

Paul Reuling
opbouwwerker Nijmegen-Noord, Bindkracht10

Van de Jeugdredactie



Janne



Puck



Guusje



Noa

Oorlog en vrijheid, twee woorden die we allemaal zo goed kennen. Elk jaar herdenken we in Nederland op 4 mei de slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog en van oorlogssituaties en vredesoperaties waarbij Nederland betrokken was ná de oorlog. Wie had kunnen bedenken dat het begrip oorlog dit jaar weer zo dichtbij zou komen? Ook bij de jeugdredactie leeft dit thema. Van grote interesse in het leven van Anne Frank, tot nieuwe kinderen in de klas die gevlucht zijn uit landen als Oekraïne, Afghanistan of Eritrea. Hoe moeten mensen in onmogelijke, gewelddadige omstandigheden overleven? En wat betekent vrijheid eigenlijk, gewoon in ons dagelijks leven? Zelfs de kleinste, alledaagse dingen kunnen ons al zo blij maken. Fietsen in de zon, knuffelen met je huisdier, samen buitenspelen. Op 5 mei vieren we die vrijheid! En kunnen we ook voelen dat het best kwetsbaar is, dit jaar misschien nog wel meer dan anders. Bleef oorlog maar voor altijd achter ons.

Journalisten gezocht!

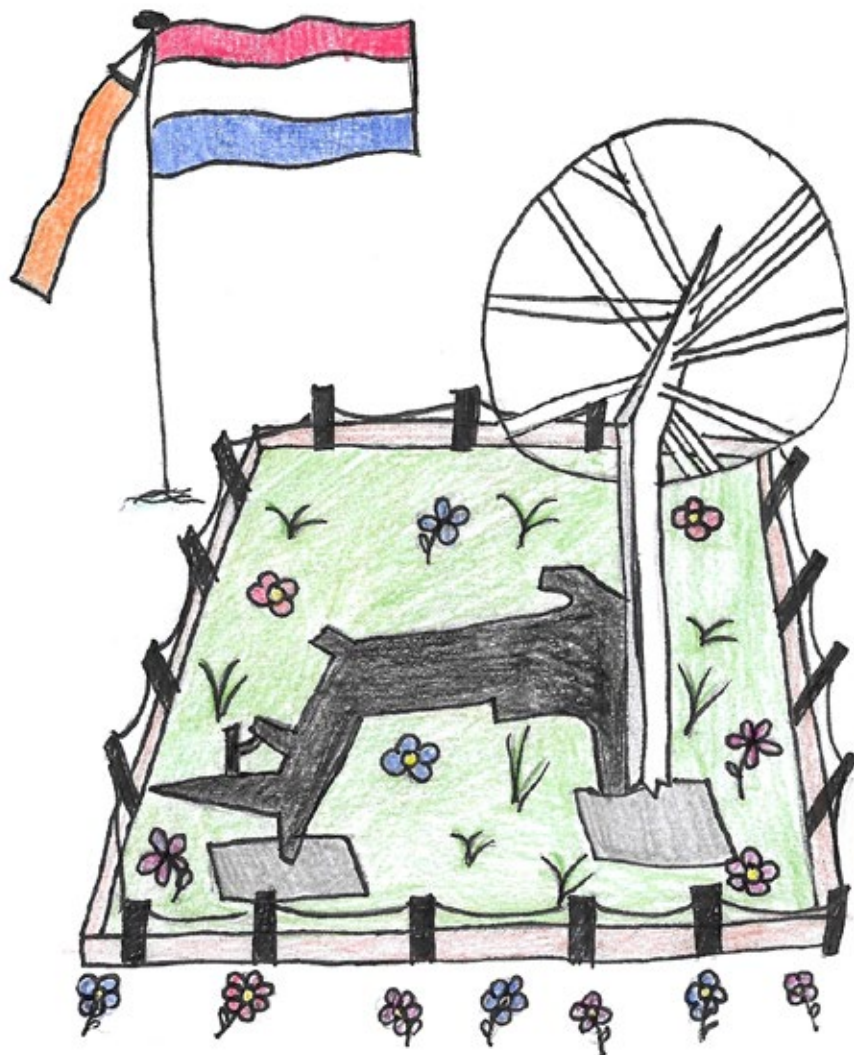
Lijkt het je leuk om te (leren) interviewen en schrijven? Of fotografeer je graag? Misschien wil je dan ons team komen versterken! De jeugdredactie van de Lentse Lucht is op zoek naar jongeren uit Lent (11 – 16 jaar) die maandelijks een bijdrage willen leveren. Benieuwd? Mail ons even: redactie@lentselucht.nl



illustratie Noa

Oorlog & Vrijheid

Herdenkingsplaats op Schoonplein De Geldersche



Alles achter ons

Onder de grond schuilen
Boven ons harde geluiden

Alles is kapot en verloren
Ik wil help roepen maar ze kunnen me toch niet horen

We moeten alles achter ons laten
Ik wil er niet aan denken of over praten

4 mei denken we aan iedereen die heeft moeten lijden
Aan alle mensen die van elkaar zijn gescheiden

5 mei vieren we feest
Dat het allemaal is geweest!

door Janne



illustratie Guusje

De schommel

De schommel is een monument ter nagedachtenis aan de omgekomen 24 kinderen en 8 zusters (leerkrachten) tijdens het bombardement in de Tweede wereldoorlog. In februari 1944 gooide Amerika een bom op de kleuterschool in het centrum van Nijmegen. Amerika dacht namelijk dat ze boven Duitsland, de vijand, vlogen. Elk jaar op 22 februari staan we stil bij deze vreselijke gebeurtenis.

Wat vrijheid betekent voor Puck

Iedereen heeft recht op vrijheid! Wat je ook gelooft, hoe je er uit ziet, wat je draagt, jij bent wie je bent en dat moet iedereen respecteren.





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

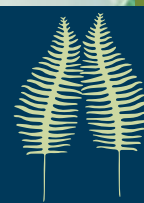
Samen **jezelf** leren kennen

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

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

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

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

Meijer & de Wit
Therapie en coaching




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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

Merels

Open
Lucht

In het novembernummer van Lentse Lucht van 2016 schreef ik al eens over een pandemie in het dierenrijk. In een tijdsbestek van enkele weken vond ik toen in onze tuin drie zieke merels. Ze overleefden het niet en werden waarschijnlijk opgepeuzeld door een sperwer. Wat overbleef was een kring veertjes. De oorzaak van de merelziekte was het usutovirus. Dit virus is inheems in Afrika, maar

mogelijk met trekvogels in Europa terecht gekomen. Het eerste geval deed zich in 2001 in Oostenrijk voor. De reden dat ik weer over merels schrijf is, dat dit jaar is uitgeroepen tot het jaar van de merel. Dat is niet voor niets, want opnieuw hollen de aantallen achteruit. Het gekke is dat niemand weet wat hiervan de oorzaak is. Na het rampjaar 2016 krabbelde de populatie op, maar nu verdwijnen ze weer in rap tempo.

Bij ons is de merel de meest populaire tuinvogel. Ooit was dat anders. Het is nog geen eeuw geleden dat merels schuwe bosvogels waren. In grote delen van Europa is dat nog steeds zo. Ik zag het met eigen ogen in Portugal en Griekenland. In de dorpen zag je ze al helemaal niet en als je er al één tegenkwam tijdens een boswandeling wisten ze niet hoe snel ze weg moesten komen. Mogelijk is de oorzaak van de schuwheid in die landen dat ze nog steeds bejaagd worden en dus een goede reden hebben om uit de buurt van mensen te blijven. De merelpopulatie in Nederland bereikte

in 2010 de top met 1.1 miljoen broedgevallen. Daarna zette een daling in die nog steeds gaande is. In 2016 was er nog maar een derde over van de aantallen die in 2010 gemeten werden. Aan het usutovirus kan het niet liggen, want dat is inmiddels weggeëbd. Het zou kunnen dat de lange droge zomers van de laatste jaren een rol spelen. De wormen trokken zich diep in de grond terug, waardoor de merels niet bij hun geliefde voedsel konden komen.

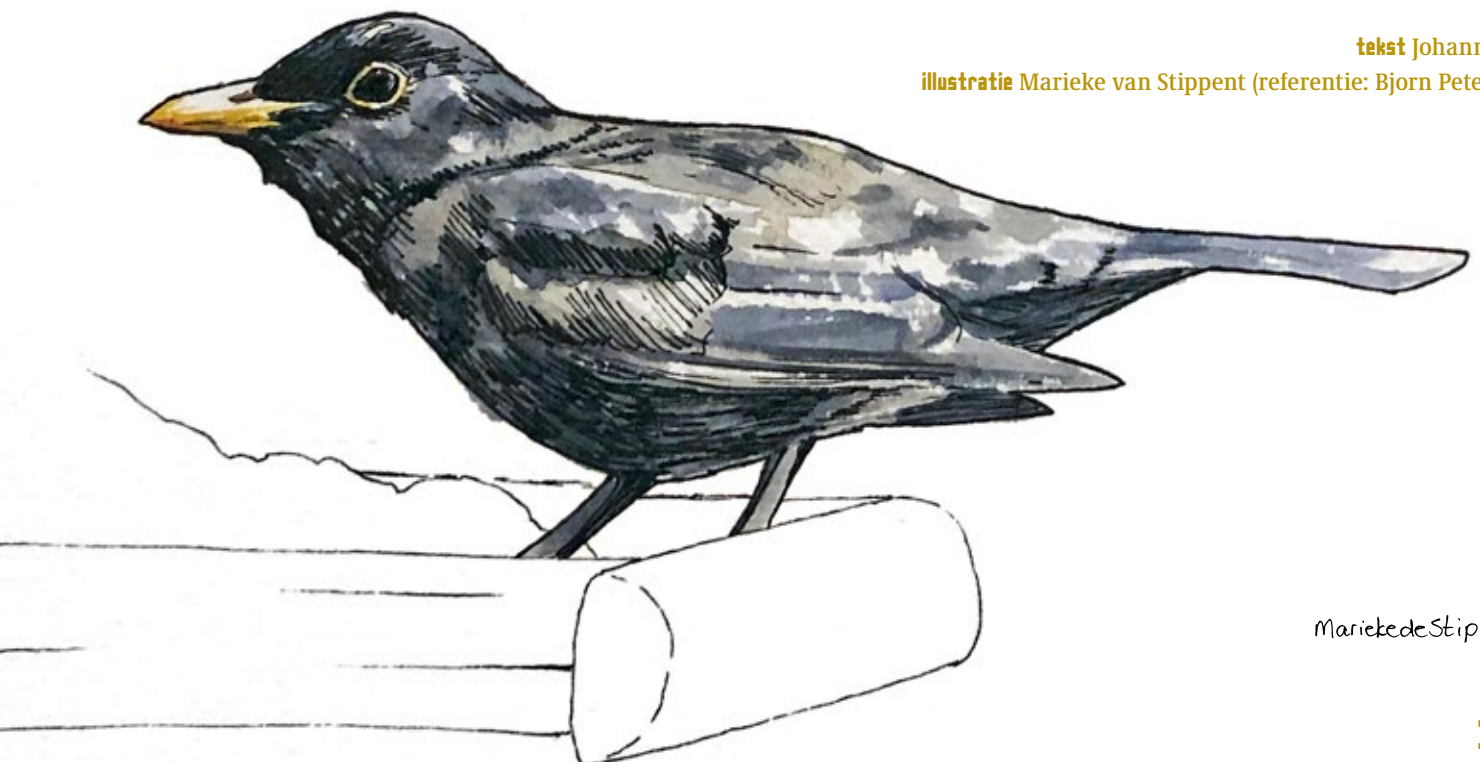
De algemene teruggang van insecten zou ook een rol kunnen spelen. Daarnaast wordt wel het gebruik van gifstoffen als boosdoener gezien. Hondenharen van honden die een vlooiensband dragen en gebruikt worden als nestmateriaal bleken zoveel gif te bevatten, dat jonge vogels in het nest er aan stierven. Door antiparasitaire middelen die gebruikt worden bij landbouwhuisdieren worden niet alleen

de darmparasieten om zeep geholpen, maar ook hele legers insecten die de poep als voedselbron gebruiken. Al met al zou er weinig voedsel overblijven voor insectenetende vogels.

Ook de spreekw heeft het zwaar te verduren. De karakteristieke avondzwermen zien we steeds minder, omdat de populatie de afgelopen dertig jaar met zeventig procent gekelderd is. Het is niet te hopen dat de merel de spreekw in dit opzicht achterna gaat. Misschien kunnen we in dit 'jaar van de merel' het verschil maken door ze dagelijks een beetje bij te voeren. Wie wil nu de sprankelende voorjaarszang van deze populaire tuinvogel missen?

tekst Johannes

illustratie Marieke van Stippent (referentie: Bjorn Peters)



mariekedestip.nl



*Zo gaan we nog
een keer samen
op fietsreis...*

Stefan van Collenburg:

Fietsend het taboe rond zelfdoding doorbreken

In beeld

In je eentje naar de Dolomieten fietsen: dat klinkt als een machtig mooi avontuur. En dat gaat het vast en zeker zijn. Maar aan de ruim 1500 kilometer lange fietstocht zit ook een ander verhaal vast. Stefan van Collenburg fietst niet alleen voor zijn eigen plezier, maar ook voor Stichting 113: de nationale organisatie voor preventie van suïcide.

Stefan fietst vooral om het taboe rondom zelfdoding te doorbreken. Want wat de gevolgen van zwijgen zijn, maakte hij helaas van heel dichtbij mee. “Op 28 juni 2018 belde een oom mij op het werk. Mijn vader was onverwacht overleden. Bij het huis van mijn ouders aangekomen, zag ik vier politiewagens staan. Toch ging er geen belletje rinkelen. Toen hoorde ik: ‘Je vader heeft suïcide gepleegd.’ Vanaf dat moment stap je in een heel verkeerde film.”

Zwijgen

Zijn vader sprak nooit over hoe zwaar hij het had. Ook Stefans moeder was daar niet open over. Want praten over gevoelens of angsten, dat deed je niet. “Mijn vader was altijd druk met werk, sporten en zijn moestuin. Dat viel deels stil na zijn

pensioen. We wisten wel dat hij sindsdien somber was; hij had er ook medicatie voor. Maar dat hij zo diep zat, nee, dat wist ik echt niet. Mijn moeder misschien wel, maar ook zij zweeg, spijtig genoeg.”

Impact

De manier waarop Stefans vader overleed, trok een enorme wissel op het gezin. Maar zijn moeder leed er waarschijnlijk het meest onder. “Mijn moeder - ze overleed vorig jaar - kende alles en iedereen. Na mijn vaders dood durfde ze de deur niet meer uit, bang dat mensen haar zouden aanspreken. De schaamte was verstikkend voor haar.”

Dolomieten

Zijn plan voor een solofietstocht groeide organisch. “Mijn vijftigste levensjaar naderde en ik dacht: ‘niet wachten tot morgen, maar nu alles eruit halen wat erin zit’. Ik ben nu nog fit en houd van sportieve uitdagingen. Ook dacht ik terug aan de bijzondere fietstocht van zestig kilometer die ik op elfjarige leeftijd met mijn vader maakte. Daarbij wilde ik altijd al naar de Dolomieten en kreeg ik thuis alle steun voor mijn avontuur. Zo kwam alles bij elkaar.”

Stichting 113

Nu wordt het zijn eigen reis met een speciale betekenis en doel. “Ik wilde aan mijn fietsreis een goed doel verbinden. Stichting 113 sprak me meteen aan. Ze doen goed werk en kunnen alle ondersteuning gebruiken die ze krijgen. Ik heb al vijfduizend euro opgehaald, maar hoop op meer. Er zijn zoveel mensen die kampen met suïcidale gedachten en die zich niet uiten. Begrijpelijk, maar echt: praat erover! Je kunt dit niet alleen oplossen. Het is een moeras. Zelfs ik praat meer door mijn sponsoractie. En ook al heelt de wond waarschijnlijk nooit helemaal: praten helpt.”

Samen

Voor de tocht, die op 23 mei start, paste Stefan zijn mountainbike aan. “Er zitten nu gravelbanden op, die zijn smaller en gladder. En ik monteerde de bagagedrager van mijn vaders fiets erop. Zo gaan we nog een keer samen op fietsreis... Ja, dat doet me heel erg goed.”

Lees verder op:

<https://bit.ly/stefan-van-collenburg-113>.
Doneren kan ook via de QR-code.

tekst en beeld Karin Veenendaal

