

Lentse Lucht

Maandelijks uitgave
voor en door Lentenaren

NOVEMBER 2017
jaargang 20

9

HOF VAN HOLLANDART GEOPEND



WATERSPORT SPIEGELWAAL
9

BEWONERS EIKPUNT
14-15

SCHOLINGSPROJECT WEST-PAPOEA
20-21

Tien bijzondere kunstwerken vertellen bewoners, recreanten en passanten het verhaal over de geschiedenis, transformatie en ontwikkeling rondom het gebied Hof van Holland. Op 23 september werd de kunstroute feestelijk geopend. Lentse Lucht was er bij.

Kunstroute geopend

Wethouder Bert Velthuis opende de kunstroute Hof Van HollandArt. In zijn toespraak memoreerde hij dat deze plek (hoek Graaf Allardsingel en Weverstraat) het kloppend hart gaat worden van de Waalsprong. Er komen straks woningen en winkels. De kunstroute moet een soort magneet worden voor mensen uit de omtrek. Velthuis: "Vergelijk het met een berg waar een kruis op staat. Als je dat ziet wil je er naar toe. Voor je het weet heb je een kruistocht. Het is een aandachtspunt en lokt ons er heen, net als bij de kunstroute. Het is de bedoeling dat op deze plek mens en groen verbonden worden. Als gemeente wilden we van Hof van Holland een interessante plek maken. We hebben vervolgens een professional aangetrokken die voorstelde om monumentale kunst en Landart te gebruiken om dit gebied interessanter te maken."



Publieksprijs

Een vakjury selecteerde tien kunstwerken. Het publiek mocht ook stemmen op de ontwerpen. Het eindresultaat was dat er drie kunstwerken werden toegevoegd aan de selectie terwijl er drie werken, geselecteerd door de vakjury, afvielen. Winnaar van de publieksprijs was Leonard van Munster uit Zwolle. Hij ontwierp een schaalmodel van een oud boerderijtje op een hoge terp. Leonard: "Stel je voor dat je tientallen jaren in een boerderijtje gewoond hebt en je hebt daar je eigen paradijsje van gemaakt. Je voelt verbondenheid met het land en hebt er alle liefde ingestopt. En ineens moet het wijken voor het bouwgeweld, in dit geval de Waalsprong. Het kunstwerk is nog niet helemaal af. Ik wil nog de typische Lentse Ramen toevoegen, een waslijntje met was ophangen en er 's nachts een lampje laten branden. Ook wil ik nog kraaiengeluiden laten klinken. Overigens heeft het boerderijtje op Smitjesland gestaan en is bekend onder de naam 'Boerderij van Geurtsen'."

Graafmachine

Een ander in het oog springend kunstwerk is de graafmachine die zichzelf begraaft. Het is van kunstenaar Bram Kuiper. Hij licht zijn werk toe: "Bij alle ontwikkelingen treedt ook verval op en dat wil ik hier laten zien. Eerst had ik aan een straaljager gedacht die ik hier wilde laten neerstorten maar dat ging boven het budget. Ik gebruik een graafmachine die normaal de natuur de baas is. Hier heb ik het omgedraaid: de natuur zal de graafmachine langzaam tot zich nemen." Bert Velthuis verklaarde de kunstroute voor geopend door met een spade een schep zand uit de bak van de graafmachine te scheppen en in de kuil te deponeren.

Informatiepanelen

De kunstroute is 1,5 kilometer lang. Bij ieder kunstwerk is een informatiezuil te vinden met daarop een toelichting op de kunstwerken. De informatiezuilen zijn een kunstwerk op zich en zijn ontworpen door kunstenaar Oscar Lourens. Meer informatie over de kunstroute is te vinden op www.hvhart.nl

• TEKST & BEELD JK



INFORMATIE & COLOFON

👉 SLUITINGSDATUM KOPIJ: 9 NOVEMBER 2017

Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Abonnement buiten Lent: € 35,- 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

REDACTIE: Alphons Backx, Martin Bos, Joop Koopman, Ben Schilder, Léonie Schuijt-Overgoor

FOTOREDACTIE: Marc Jeuken, Jeroen Naus, Lenny Rijken, Lieke Roodbol **WEBREDACTIE:** Rein Koning

TEKSTCORRECTIES: Marijke Munnichs, Ineke Zaalmlink

ILLUSTRATIES: Hans Spaans, Marieke van Stippent

OPMAAK & ONTWERP: Rick Reijntjes

DRUKKERIJ: van der Weerd **OPLAGE:** 4.200 ex.





Uw redacteur van dienst heeft getwijfeld wat het onderwerp van dit stukje zou worden. Misschien een analyse uit welke gedachtenkronkel wethouder Bert Velthuis de vergelijking tussen de nieuwe kunstroute en de kruistochten (voor je het weet heb je een kruistocht) heeft opgediept? Nee. Laat ik het dit keer hebben over een vergeten conflict. Daar bedoel ik niet de kruistochten mee, hoewel Bert Velthuis misschien een opfriscursus nodig heeft.

Voor dit vergeten conflict moeten we vele duizenden kilometers verder oostwaarts reizen naar West-Papoea. In 1963 nam Indonesië dit westelijke deel van het eiland Nieuw Guinea over van Nederland. Sindsdien zijn de twee miljoen Papoea's tweederangs burgers op hun geboortegrond. De armoede in West-Papoea is twee keer zo hoog als in andere delen van Indonesië. AIDS komt bij Papoea's veel vaker voor dan bij andere bevolkingsgroepen, Papoea's krijgen amper (goede) banen, en de kindersterfte ligt bij hen vier tot zes keer zo hoog. De Organisasi Papua Merdeka (OPM) strijdt sinds 1965 voor onafhankelijkheid. Meer dan een halve eeuw, en honderdduizenden doden verder, lijkt onafhankelijkheid verder weg dan ooit. Toch lijkt er een kentering gaande. Voor het eerst staat Indonesië een project toe waarbij Papoea's onderwijs krijgen in hun eigen taal. Bij dit project spelen Lentenaren Marlôt Fliers en Harold van Grinsven een belangrijke rol. Misschien dragen zij zo een klein steentje bij aan het beëindigen van een conflict dat pas vergeten zou mogen worden als het voorbij is.

• TEKST MB ILLUSTRATIE IRENE

Welke Piet voelt zich geroepen?

Bij toeval raakte Lentse Lucht in gesprek met de man waar alle kinderen alweer naar uitkijken. Bij toeval is eigenlijk niet waar want Sint belde ons zelf op! Hij heeft namelijk een groot probleem, maar nu eerst een andere vraag.

Wanneer komt u aan in Lent?

Op zaterdag 18 november ga ik 's middags met mijn supersnelle boot meteen van Dokkum naar Lent! Maar ik kom natuurlijk heel rustig aanvaren, want je mag helemaal niet hard in de Nevengeul. Daarna ga ik met jullie naar de Spil voor een 'hebikjouwdaarkanjerfeest'. En dat weten jullie nog wel van vorig jaar, bij mevrouw Knip koop je de kaartjes.

Weet u al wat alle kinderen willen hebben?

Nog niet precies, er komen nog elke dag meer verlanglijstjes binnen, er staat dus al heel veel in mijn grote boek. Maar dat is geheim, hups, volgende vraag.

Heeft u wel genoeg Pieten dit jaar?

Nee, daarom bel ik. Ik heb gehoord dat Lent dit jaar weer groter is geworden,

er blijven hier maar kinderen bijkomen, hoe krijgen jullie dat toch voor elkaar? Ach, eigenlijk wil ik dat helemaal niet weten. Wat ik wel weet is dat ik dringend Pieten nodig heb. Dus Lent, kom me alsjeblieft helpen!

Mag iedereen reageren?

Natuurlijk, iedereen mag reageren, jong, oud, meisje, jongen, man, vrouw, dik of dun! Maakt niet uit hoe je er uitziet of waar je vandaan komt, als je het maar leuk vindt om Sint te helpen. Naast de intocht op 18 november zoek ik ook nog hulp op andere dagen en natuurlijk voor 5 december op de scholen in Lent. Je mag ook reageren als je maar één keer kunt. Als je mee wil doen, bel dan zo snel mogelijk mevrouw Olga van het Sinterklaascomité op 06-50568702 of mail naar sinterklaasinlent@gmail.com

Komt het paard ook weer mee dit jaar?

Ik kom per paard aan in Dokkum, maar mijn ros blijft daar om uit te rusten. In Lent word ik door een elegante taxi naar het Kanjerfeest in de Spil vervoerd. Tot 18 november dus!

• TEKST AB

Oogstfeest Co-bomen

Op vergeten plekken in Nijmegen Noord en Lent liggen prachtige boomgaarden. Ze werden niet gebruikt en raakten vervallen. Stichting Co-bomen onderhoud sinds 2014 de gaarden en plukt samen met de leden de vruchten. Elk jaar na de oogst, als afsluiting van het seizoen, volgt het Oogstfeest. Op zondag 5 november alweer de 4e editie.

Vanaf 14.00 uur is iedereen welkom in de boomgaard van de Historische Tuin de Warmoes, toegang is gratis.

Er wordt gekookt met vergeten groenten, kinderen worden geschminkt en er is een instructie voor groot onderhoud van fruitbomen. Kom noten kraken en kastanjes poffen en luister naar muziek van de klezmerband Mizrakh. Of ga wildplukken rondom de Warmoes. Maar gewoon binnenwandelen voor een glaasje fruitsap kan natuurlijk ook. En mensen die zich eerder al hebben geregistreerd kunnen hun fruitboompje komen halen. Wethouder Thieme is aanwezig om deze boompjes uit te reiken aan de gelukkige eigenaren. En de organisatie weet zeker dat het mooi weer wordt. Dus...

www.cobomen.nl

Dichterbij dan u denkt!



Drukkerij Van der Weerd
Koopmansweg 2, 6515 AL Nijmegen (Oosterhout)
t [024] 34 88 310 info@drukkerijvanderweerd.nl
www.drukkerijvanderweerd.nl



mansan
natural health & beauty

- ACUPUNCTUUR
(Klassieke, BBRs, ECIWO en ABDOMINAL)
- SCHOONHEIDSSALON Phyto5
- Zwangerschapsongemakken
- IVF/IUI Ondersteuning
- Cadeaubon

**WIJ ZIJN VERHUISD NAAR:
IMMANUEL KANTSTRAAT 57**

KNIP DEZE ADVERTENTIE UIT EN ONTVANG **15%**
KORTING OP UW EERST VOLGENDE BEZOEK.

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**



Tuinontwerp, realisatiebegeleiding en onderhoud

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



Lease je e-bike!
vanaf €1,50 all-in per dag

Griftdijk Zuid 137, 6663 BE Lent/Nijmegen

www.zoevers.nl

BY ILSE

SCHONHEID OP MAAT

Voor al uw gezichtsbehandelingen
ter ontspanning, huidverbetering
en verzorging.

BY ILSE kunt u ook terecht voor
manicure-, pedicurebehandelingen, CND
shellac en Marc Inbane Tanningspray.

Oudedijk 2, 6663 KT Lent, tel. 06 24 170 150
www.schoonheidopmaat.nl

Polikliniek CWZ

verhuisd naar nieuwbouw

Het duurde even, tien jaar zelfs, maar nu is het zover. De CWZ-poli is verhuisd van de tijdelijke huisvesting naar de naastgelegen definitieve plek. Een prachtig, fris en ruim opgezet stenen gebouw aan de Carbatinastraat 2 in Nijmegen-Oosterhout. De patiënt kan hier bij nagenoeg alle specialisten terecht. Alleen Cardiologie en Psychiatrie hebben nog geen plek op deze satellietvestiging van het CWZ.

“We hebben er tien jaar voor gestreden en nu is het er!”

Hoofd van de buitenpoli's Jet Liberand is razend enthousiast en trots dat ze dit nog nét voor haar pensionering mag meemaken. “De eerste drie jaar was de polikliniek tijdelijk van opzet. Toen we er vijf jaar zaten, bleek dat de poli levensvatbaar was en maakten we plannen voor een vaste plek.” Bijna twee jaar geleden werd de verhuizing al gepland, maar een conflict met de projectontwikkelaar zorgde voor een flinke vertraging. “Het gebouw stond er al, maar intrek nemen kon nog niet. Nu is het dan echt zover: de officiële opening zal op 2 november plaatsvinden. In 2018 staat een Open Dag gepland”, aldus Liberand. De oude, tijdelijke behuizing zal zeer waarschijnlijk verdwijnen.

Of u nou de afdeling diëtië, diabetes, geriatrie of bloedprikken bezoekt of u gaat naar diagnostiek, de röntgenafdeling, gipskamer, de MRI scanner of de echokamer, het is hier allemaal te vinden. Er zijn twaalf ‘spreekonderzoekkamers’. Ook zullen vier huisartsen van praktijk Van Boetzelaerstraat Oosterhout hier permanent een plek krijgen. Binnen de poli is ook een heus oogklinikje ingericht, dat gebruik maakt van de allernieuwste technieken. Er is een longarts te vinden, een KNO-arts (met een geluidsarme kamer) en een behandelkamer voor bijvoorbeeld het weghalen van bultjes of het steriliseren van mannelijke patiënten. De prikpost heeft de tijden verruimd en zal voortaan tussen 8 en 11 uur bezoek kunnen ontvangen.

WIJ BRENGEN DE ZORG HIER NAAR DE MENSEN TOE

Om alle specialisten te ondersteunen zijn er doktersassistenten bij de balies en afsprakenbureaus en is er een grote personeelskamer met, behalve ruimte voor een kopje koffie, ook de mogelijkheid tot scholing, bijeenkomsten en video-vergaderingen. “Voorheen deden we dat gewoon in de gang! Heel kneuterig, maar ook erg fijn dat het nu zo kan. We groeien en hebben meer ruimte. Wat blijft zijn de korte lijntjes, tussen specialisten en straks ook tussen huisarts en specialist”, aldus Liberand.

Patiënten uit de Waalsprong en de Betuwe weten de polikliniek al goed te vinden. Jaarlijks zijn er 14.000 consulten en in de nieuwbouw kan dat getal zeker gaan groeien. De derde etage van het gebouw is nog niet verhuurd, maar de verwachting is dat ook daar een zorggelieerde huurder zal komen. “Als het maar past bij wat we hier doen. Wij brengen de zorg hier naar de mensen toe”, stelt Liberand. Met gratis koffie, thee én parkeren een behoorlijk perfecte dependance van hoofdvestiging CWZ.

• TEKST MARLOES MÜLLER BEELD MARLOES MÜLLER; LRO



**Winterhardt is
er weer veel
tennisplezier op
de club op de
vrijdagavond en in
het weekend.**



Praatjuf biedt
oplossingen voor
spraak-, taal- en
leesproblemen
voor jong en oud

AANPAK VAN COMMUNICATIE PROBLEMEN



Logopediepraktijken
in Lent, Huissen,
Bemmel, Angeren
en Didam.

Logopedie voor baby's,
kinderen en senioren.
Aangesloten bij NVLF
en ParkinsonNet.

kiwa
Gecertificeerd.



www.praatjuf.nl

Praktijk voor Logopedie

Griftdijk Zuid 131 c · 6663 BE Lent · (0481) 471 112

Meer informatie op: www.praatjuf.nl



Bij Care Line kunt u terecht voor:

- Professioneel huidadvies en verzorging
- Gezicht- en lichaamsbehandelingen
- Diversen massages
- Wimperpermanent

- Medisch pedicure voor diabetische en reumatische voet
- Manicure
- Pedicure
- Orthese en nagelbeugels
- Acne behandelingen

Carlijn Willemsen Zandsepad 7 6663 KA Lent 06 57543349 www.schoonheidsspecialistcareline.nl



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

...houwe alles *ien de smieze

"Snotvergême, ik hê mien goeie goed nog oan van de veurige, kan ik geliek deur noar de volgende resepsie van de zoveulste neijje wijkmenesjur."

"Da's toch gemekkelik Gé want dan huppel je zo deur noar ut volgende gemeente-feestje. Mar wa dink je: zou die Eddie ok de allernejste kunstroute uitgezet hebbe? Deze mot zo moooi sien hê'k geheurd van die zonnige uut-boater opte diek, die ok alles goed ien de smieze houdt. Veul moijjer dan die veurige route langs ut Swerte Woater."

"Ik he'd'r nog niks van gezien Anna."

"O nee? Ikke wel. Bij mien reeje de vrachwoages wer af en oan, mit berge zand, graszoad, en un hele, heele grote kei, flessen parfum en un oud, wit huuske en un zichzelfiengroavende groafmasjiene."

"O ja Anna. Da klinkt spannend"

"Ja, en da is nog lang nie alles. D'r kumpt nog veul meer tijdelijke kunst ien Lent, want veur dît project klotst ut geld tegen de plinten. Ut makt ok veul los

onder de minse, veural ien die zitkuul met die hele, heele grote kei erien. En za'k je nou us iets stouts vertelle Gé?"

"Doe mar Anna, doar bin ik wel oan toe, oan iets stouts."

"Oké: Theet liep gisteroavund zo tege de *uulevlucht nog un rondje mit ut *hunje bij de Zoaligestroat en wierp nog ekkes un blik ien die kunstkuul mit die hele, heele grote kei erien. En toen zag ie, je geleuft ut of nie, un knalroze *buustehouwer oan ut hekje hangen."

"Heurde da ding dan ok bij ut kunst-werk Anna? Dink je da die kunst zoveul losmakt bij de minse? Dan kan ik ok wel zoiets bedinke. Ik hê nog un bar grote roze directoir van Opoe ien de klerenkist."

"Goh Gé, wa subliem. Die kan je dan mooi noast de roze buustehouwer hange. Misschien krieg je doar dan ok wel subsidie veur. Mar da mojje dan wel ekkes oanvroage bij die ene wethouwer. Veltmuus hiet ie, geleuf ik. Die kjêrl het overal verstand van hê'k

geheurd. Mar van tijdelijke kunst ien Lent en goed deurdachte bouwplannen ien ut biezonder."

"Hup, ik goa op huus oan en oan de slag. Mar wel zuutjes oan. Ajuus parrepluus en doe de groete oan Hent".

De verkloarende woordenliet is deze x veur alle kunstminnende Lentenoaren:

**ien de smieze: dan bin je bar betrokken bij je eige omgeving*

**uulevlucht: da sien de moijste minuten van de dag: zo tegen de schemering. Je kan dan op hele romantiese ideeën komme*

**hunje: leuk hondje*

**buustehouwer: da is ok un sienoniem veur knienehok*

**tijdelijke kunst: doar sien kunstemoakers uut Amsterdam en omstreken bar goed ien*



de Huisarts

Ontsteking

Dagelijks komen er mensen op mijn spreekuur die bezorgd vragen of hun [vul hier een willekeurig lichaamsdeel in] ontstoken is. Maar wat is dat nu eigenlijk, een ontsteking?

Ik zal u verklappen: een ontsteking is niet per se slecht. In tegendeel, het is maar goed dat ons lichaam kan ontsteken. Een ontsteking valt namelijk het beste te omschrijven als 'elke reactie van het lichaam op een abnormale prikkel'. Stel, u bent postbode en u stoot uw been ongenadig tegen één van de kunstgevels in de Rolling Stonesstraat. Daarna zult u geheid last hebben van de klassieke symptomen van

ontsteking. Dat zijn rubor, dolor, calor en tumor. De huid rond de kneuzing zal namelijk rood zijn (rubor), het doet pijn (dolor), het voelt warm aan (calor) en het been zal wat gezwollen zijn (tumor). Het lichaam maakt die symptomen niet voor niks. De roodheid staat voor een betere doorbloeding wat nodig is om afweercellen aan te voeren om de boel te repareren. Dat gaat samen met meer warmte waardoor deze cellen zich behaaglijk voelen en actief worden. Deze afweercellen zwemmen rond in wondvocht waardoor het been verder zal zwellen. En de pijn, tenslotte, zorgt ervoor dat de eigenaar het been even met rust laat zodat de genezing bevorderd wordt. Soms lijkt een ontsteking alleen maar erger te worden. Als bijvoorbeeld via kapotte huid een bacterie kans heeft gezien om aan te vallen. De ontsteking die daarop volgt heet een infectie. Een infectie is dus een ontsteking waarbij de 'abnormale prikkel' een bacterie, virus of schimmel is. Ook dan is de ontstekingsreactie een grote hulp in

het opruimen van de ziekteverwekker en het herstellen van de schade. Het gaat niet altijd goed. Soms schieten de ontstekingscellen tekort en wordt de ontstekingsreactie erger of wordt zelfs de hele patiënt ziek. Dan kan hulp nodig zijn. Bijvoorbeeld door pus te verwijderen of antibiotica toe te dienen. Af en toe ontsteekt het lichaam zonder dat er iets gebeurd is. Dan is er sprake van een auto-immunreactie en vecht het lichaam tegen eigen cellen. Reuma of colitis ulcerosa (een darmziekte) zijn daar voorbeelden van. Wanneer moet u een ontsteking nu niet vertrouwen en naar de dokter gaan? Niet als uw been rood, warm en pijnlijk is na een butts of een bijensteek. Wel als de ontsteking naar uw idee té veel last geeft, té lang duurt of als u er té ziek van bent. Ook kan het zinnig zijn om te overleggen als er ontstekingsverschijnselen zijn zonder dat u snapt waar het vandaan komt. Maar anders: laat uw lichaam gerust ontsteken. Je wordt er meestal beter van.

• TEKST FLORIS VAN DE LAAR ILLUSTRATIE HS





instituut voor rationele therapie

Praktijk voor
psychologische zorg
en psychotherapie

Cognitieve Gedragstherapie
Rationele Therapie (RET)
EFT Relatietherapie
Mindfulness
EMDR

Psychologische hulp nodig?

Onze praktijk bevindt zich net over de
Waalbrug aan de St. Canisiusweg 24 in
Nijmegen. Zowel volwassenen, jongeren
als kinderen kunnen bij ons terecht.

U kunt zich online aanmelden op de
website of telefonisch via de secretaresse.

Meer informatie?
tel. 024 - 32 32 4 36
www.rationeletherapie.nl



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



BEWEGING



COMPUTER



CREATIVITEIT



INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING



KENNIS &
CULTUUR



TALEN



MEER
CURSUSSEN

www.deopstap-nijmegen.nl



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

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Steltsestraat 1, 6663 BM Lent

(in de oude Bibliotheek)



Uitvaartcentrum Lent

06- 34045001 024-7508465

Wij hebben ook een 24-uurs kamer, u kunt uw
dierbare bezoeken wanneer u wilt.

www.uitvaartverzorgersnijmegen.nl

Al bent u elders verzekerd dan kunt u toch gebruik
maken van ons uitvaartcentrum Lent

Uitvaartverzorging, Thanatopraxie, Overledenenzorg

Sporten en recreëren in en om de Spiegelwaal

Sinds 2016 genieten Nijmegenaren en Lentenaren van het aantrekkelijke watergebied in en om de Spiegelwaal. Maar wat is toegestaan en wat niet? Nu is er nog sprake van een proefperiode. Tijdelijke maatregelen zijn genomen en de proeftijd-ervaringen dienen als basis voor toekomstige regelgeving. Rijkswaterstaat en de Gemeente Nijmegen werken daarbij nauw samen. Binnenkort zal de gebruiker terecht kunnen bij één loket voor verwijzing en informatie en hopelijk niet meer verdwalen in een oerwoud van regels.

Gebruikersoverleg Rivierpark

Al enige jaren is een door de Gemeente Nijmegen ingesteld Gebruikersoverleg Rivierpark actief, bestaande uit Lentenaren en watersportverenigingen, die samen met Gemeente Nijmegen en Rijkswaterstaat tot een verantwoord gebruik van de Spiegelwaal probeert te komen. Belangen kunnen echter botsen. Sportverenigingen willen rond de Spiegelwaal een watersportcentrum vestigen en wedstrijden organiseren. Nijmegenaren willen veilig kunnen zwemmen, vissen, surfen, kortom recreëren. Bewoners van Veur Lent en de Hoge Bongerd willen niet overspoeld worden met allerlei recreanten en wildparkeerders en ruimte behouden voor een eigen leefomgeving. Vanuit het toekomstig watersportcentrum 'de Bastion' hopen alle watersporters volgend jaar hun activiteiten te organiseren. Vergunningen, ontwerp, huurovereenkomsten, het faciliteren van kleedruimten, lockers, douches, kantines etc. zijn belangrijke onderdelen van de gesprekken tussen de gemeente en watersportverenigingen.

De populariteit van de Spiegelwaal neemt toe en het inrichten van het waterrecreatiegebied kost mankracht en geld. Er wordt al met regelmaat gevaren door roeiers, zeilers, surfers en kanovaarders. Zwemmers en triatleten hebben de nevengeul ontdekt terwijl het water nog niet als zwemwater is vrijgegeven. Het springen van de bruggen wordt nu beboet,

want wisselende waterdiepte, stromingen en obstakels kunnen een gevaar vormen. De combinatie van zwemmende recreanten en roeiers blijkt in de praktijk een risico op te leveren. Roeiers zitten met hun rug naar de vaarrichting en kunnen een hoge snelheid hebben van ca. 20 km p/u. Zwemmers wordt daarom aangeraden binnen de boeien te blijven of een safeswimmer (een lichte, opblaasbare oranje boei die de zwemmer vlak achter zich aan sleept) te gebruiken. Ook de reddingsbrigade heeft tijd nodig om zich voor te bereiden op toekomstige taken en om vrijwillige strandwachten op te leiden.

De 'Traianus Regatta'

Sinds de laatste editie van de Keizer Karelregatta, tien jaar geleden, zijn er in Nijmegen geen grote roeiwedstrijden meer gehouden, omdat het Maas-Waalkanaal een te belangrijke route voor de scheepvaart is. Maar de Spiegelwaal biedt nu nieuwe kansen: op 28 oktober heeft de studentenroeivereniging Phocas na intensieve voorbereidingen de roeiwedstrijden 'Traianus Regatta' georganiseerd. Deze wedstrijden zijn een trial voor zo'n 500 deelnemers, waarbij roeiers uit het hele land welkom zijn. Er zal goed gekeken worden naar wat er goed gaat en wat verbeterpunten zijn. Eind maart staat de 'echte' wedstrijd gepland, die opgenomen zal worden in de landelijke bokaal van de roeibond. Dan worden zo'n 1.500 deelnemers verwacht. Een groot evenement.

Heeft u ideeën en opmerkingen geef die dan door aan de wijkmanager of wijkregisseur van Nijmegen Noord.

• TEKST LSO BEELD MJ



My-LifeSlim  **Verantwoord 1 tot 2 kilo per week afvallen!** **50% korting** op intakegesprek!



Ineke (- 40 kg)
"Ongemerkt veranderde mijn eetpatroon en eigenlijk mijn hele leven."

Samen sterk voor een gezondere levensstijl!

Vindt u afvallen ook niet makkelijk? Dan bent u niet de enige! De oplossing is: afvallen met begeleiding! Dat werkt in de praktijk veel beter dan in uw eentje aan de slag gaan.

"Het is nooit te laat om de eerste stap te zetten!"
Ragnhild van Dijk



Wekelijks 1 op 1 begeleiding van uw eigen persoonlijke coach.
3 gezonde maaltijden en tussendoortjes per dag.
Alles gewoon te koop bij uw eigen supermarkt.
Geen honger, slap of futloos gevoel door unieke voedingssupplementen.
Een wijntje of een keer uit eten moet kunnen!

Lijnen zonder lijden is de sleutel naar langdurig succes.

My-LifeSlim De Waalsprong **Ragnhild van Dijk**
Oktaviastraat 19 • 6515 CM Nijmegen-Noord
ragnhildvandijk@mylifeslim.com • T. 06-245 553 59 • Uitsluitend op afspraak.

www.mylifeslim.com

RoostHermesen
Logopediepraktijk 

Specialisten in taal en communicatie!

- Voor jong en oud
- Onderzoek, behandeling, advies en voorlichting
- Spraak, taal, stem, gehoor en slikken
- Leer-, lees-, en spellingsproblemen
- Bij afasie, CVA of andere neurologische problemen

AGC Thermion-Thermionpark 17-Lent
www.logopedieroosthermsen.nl



AANMELDEN?
t. 024-3094558
m. 06-22946898



Kapper de Krul
Laauwikstraat 16a
024 – 324 09 03
www.kapperdekrul.nl

Maandag	gesloten
Dinsdag	8.30 t/m 18.00 uur
Woensdag	8.30 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 15.00 uur



Minigraver



Het Zand

www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden zoals:

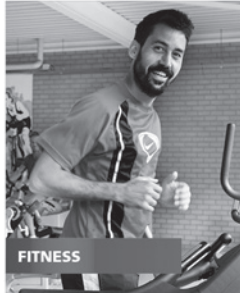
trampolines, vijvers, kabels, leidingen, rioleringen en funderingen uitgraven. Ook het egaliseren, bestraten, spitten en frezen van uw tuin.

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 Bemmell!



FITNESS



KNUFFELZWEMMEN



ZWEM-ABC



RECREATIEF

LACO sportief genieten

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

De Vierplek

De protestantse gemeenten van Lent, Oosterhout en Ressen gaan onder de nieuwe naam 'De Vierplek' samen verder: Wilma Hartogsveld (voorganger) vertelt dat voor de naam Vierplek is gekozen, omdat de gemeenten meer willen zijn dan drie kerkgebouwen. De vierde plek is de plek van ontmoeten, verdiepen, delen en vieren. Naast de zondagse vieringen, die beurtelings in een van de kerkjes plaatsvinden, organiseert de Vierplek ook pelgrimswandelingen en retraite-dagen en wordt er in het Spiritueel Café gediscussieerd over onderwerpen op het snijvlak van religie en wetenschap. Maandelijks kunnen geïnteresseerden onder het genot van een eenvoudige maaltijd met elkaar in gesprek gaan. Meer weten? Zie www.4-plek.nl

De Natuurwerkdag: een vrijwilligersdag in het groen!

Op 4 november van 10.00 tot 15.00 uur organiseert Landschappen NL voor de 17e keer de Natuurwerkdag. Jong en oud werken dan aan het behoud en herstel van natuur en landschap. De Warmoes in Lent doet ook mee. Dit bijzonder stukje cultureel erfgoed met een authentieke hoogstamboomgaard met oude fruitrassen is eigenlijk een levend museum. Ook worden er groenten in bakken geteeld zoals de vroegere Lentse warmoezeniers dat deden. Op de natuurwerkdag zullen vrijwilligers aan de randen van de boomgaard oude bomen verwijderen en wilgen knotten. Kinderen kunnen aan de slag met een insectenhotel en wilde planten. Doe geschikte kleding en stevige schoenen aan en neem een lunch en als je ze hebt, werkhandschoenen mee. Wij zorgen voor gereedschap, extra handschoenen, drinken en wat lekkers. Voor meer informatie: www.natuurwerkdag.nl, locatie de Warmoes in Lent.

Cursus Minder Stress

Op 13, 20 en 27 november kunt u van 15.30-17.00 uur in Nijmegen Noord meedoen aan een cursus, waar u op een praktische manier leert hoe u beter met uw dagelijkse stress om kunt gaan. Meer weten? Fysio de Enk. T.(026)3124483 info@indigogelderland.nl

Maak je sterk tegen MS

20 t/m 25 november organiseert het Nationaal MS Fonds de huis-aan-huiscollecte om geld in te zamelen voor onderzoek naar de chronische en meest invaliderende ziekte onder jonge mensen: Multiple Sclerose. Onderzoekers weten nog weinig over de oorzaak. Met de opbrengst van de collecte investeert het Nationaal MS Fonds in innovatieve onderzoeken om MS te genezen. Heeft u de collectant gemist of wilt u zich aanmelden als collectant? Kijk op www.mscollecte.nl of bel met het Nationaal MS Fonds: (010)5919839.

Crossveldje

Het burgerparticipatieproject het Crossveldje, vlakbij de Lentse Plas, wordt onderhouden door kinderen die van het veldje gebruik maken samen met hun ouders. Wil je meehelpen en het veldje verbeteren? Neem dan contact op met Paul Reuling, opbouwwerker Nijmegen Noord: E. p.reuling@tandemwelzijn.nl

Dagje Uit Damesgilde Lent

Donderdag 30 november bezoeken de dames van het Damesgilde de winterfair in Dickens-stijl in Garderen en maken in de namiddag nog een tussenstop in Apeldoorn. De kosten zijn € 32,50 p.p. Introducees zijn altijd welkom. Contact: som00018@kpnmail.nl

Zonnebloem Lent

Op 16 november maken wij met onze Zonnebloemgasten een bustocht naar Appeltern en van daaruit een vaartocht over de Maas. We verzamelen om 12.15 uur bij St. Jozef en vertrekken om 12.30 uur. Na afloop eten wij bij Moeke Mooren in Appeltern. Om 18.15 uur zijn we weer terug. Sponsors en lotenverkopers, hartelijk dank. Contact: som00018@kpnmail.nl

Nierstichting haalt € 1.658 op

In de collecteweek van 17-23 september hebben onze collectanten in Lent € 1.658 opgehaald. Mede dankzij dit bedrag komt de ontwikkeling van de draagbare kunstnier steeds dichterbij en kunnen we nierziekten in de toekomst hopelijk genezen. Collectanten en gulle gevers in Lent bedankt. Leo van den Munkhof, collectecoördinator Nierstichting in Lent.

Zoet & Sappig in de Dorpsschuur

Op de stillevens van Martina Vieten is het niet stil maar komen de gebeurtenissen rond de tafel tot leven. Er wordt gegeten en gedronken, gesprekken worden gevoerd, vertrouwelijkheden uitgewisseld en gelachen. De expositie is op 4 en 5 november 10-17 uur in de Dorpsschuur, Oosterhoutsedijk 29, Lent. Informatie: www.martinavieten.nl

Winnende loten van de Oeverspelen

De loterijprijzen van de Lente Oeverspelen zijn gevallen op de volgende nummers:

Groen: 31 165 167 379 433 614 645
657 758 767 926 929 955

Wit: 17 18 33 61 67 75 83 115 117
154 186 193 329 334 372 393

Gewonnen? Neem contact op met Geertrui de Vries T. (024)3234555 / E.geertruilent@versatel.nl

Badmintonnen met een shuttlekanon

Een trotse badmintonvereniging 't Pluumke-Lent heeft als een van de eerste badmintonverenigingen in deze omstreken een shuttlekanon aangeschaft voor de trainingen. De shuttles worden in een bepaalde richting geschoten zodat de speler de shuttle terug kan slaan en de trainer naast de speler aanwijzingen kan geven. Wil je het zien, kom dan op dinsdagavond naar de Spil. Jeugd vanaf 18.30 uur en senioren (ook op vrijdagavond) vanaf 20.00 uur. Meer weten? E: bestuur@pluumke-lent.nl



maak positief verschil



Fenno Meijer Coaching & Therapie

Individuele coaching en therapie

Bel voor een afspraak of mail
T 06 - 336 761 65
fenno@maakpositiefverschil.nl
gespreksruimte in Lent

► www.maakpositiefverschil.nl

*Bewust worden van wie je bent,
op weg naar wie je wil zijn*



Vloerkleed

v.a. € 4,95 per m²



Tapijt

v.a. € 2,95 per m²



Dekbed / Dekens

1 persoons v.a. € 9,95

2 persoons v.a. € 14,95



Gratis ophaal- & bezorgservice

- Snelle service: binnen 3 werkdagen retour
- Milieuvriendelijke middelen
- Efficiënte en diep grondige reiniging
- Fris en huisstofmijt vrij!

ÖZGÜL CARPET CLEANING

telefoon 06 - 570 732 17
e-mail ozgulcarpetcleaning@hotmail.com
website www.ozgulcarpetcleaning.nl
facebook Özgül Carpet Cleaning

adres Bijsterhuizen 31 -35 te Wijchen



Lentse Lucht

WIJ ZIJN OP ZOEK NAAR MANNEN EN VROUWEN DIE ALS:

- (freelance) schrijver
- vormgever / opmaker

een bijdrage willen leveren aan de inhoud en opmaak van de Lentse Lucht.
Iets voor jou? Neem dan contact met ons op via redactie@lentselucht.nl

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



TELEFOONNUMMERS

Gezondheidsz. en maatsch. dienstverlening

Huisartsenpraktijk	3094500
Avond/nacht en weekend	0900-8880
Tandarts	3230030
Jeugd tandarts Waalsprong	3246324
Apotheek de Waal	3094502
Huize St. Jozef	3813600
NIM Maatschappelijk Werk	3232751
ZZG zorggroep	3665777
Buurtzorg Lent Oosterhout	06-13003082
Swon het seniorennetwerk	3650190
Sociaal wijkteam	088-0011300
Verloskundige praktijk Ode	085-4897680
Betuweland Thuiszorg	0481-470660
STIP Nijmegen Noord	088-0011300
Bibliotheek	3274911
EHBO	0481-463449
Tandem Regio Noord	3650170

Levensbeschouwing

Pastorie R.K. Kerk	3220360
Caritas	3220438
Pastorie N.H. Kerk	0481-481457
Diaconie	3234345

Scholen en Kinderopvang

Basisschool De Geldershof	3233510
BSO De Geldershof	3233633
KDV De Geldershof	3296360
Peuterspeelzaal De Geldershof	3233633
Stichting Liz	06-39865179
KDV De Groene Wereld	3225725
Basisschool Het Talent	3604332
BSO Goudwinde	3489984
BSO Op Stelten	06-23023857
KDV Goudwinde	3489999
Peuterspeelzaal De Goudwinde	3489980
Basisschool De Verwondering	06-57599674
BSO De Verwondering	06-51729321
KDV De Verwondering	06-83242407
Het Citadel College	3297740

Cultuur, recreatie en sport

De Ster	3578712
De Open Hof	3235421
Toneelvereniging Nieuw Leven	3234345
Scouting	3239684
Harmonie St. Theresia	3229560
Koor Young at Heart	3225399
C.V. 't Durstige Bluumke	0481-453335
Historische Tuinderij	3232418
De Dorpschuur	3244531
Spaarkas Lent	3223115
Sportzaal de Spil	06-54700536
DVOL Voetbal	0481-462338
Tennisclub LLTV	3578092
Tennisvereniging Lentseveld	06-55193760
Damclub DC Lent	3600137
Sportclub DVOL	3240930
Judo DVOL	3235367
Badmintonver. 't Pluumke	3239684
Volleybalver. DVOL	06-42083393
Comby 55+	3232196
Bridge Club Lent	3229649
Bridgeclub Waalsprong	3295335
Sjoelclub/Jeu-de-boules	06-12700996
Wat heet oud	3236235
Zonnebloem	3606455
Damesgilde	3227981

Diversen

Dierenkliniek Lent	3606422
Dierenambulance	3550222
Informatiecentrum Open Huis	3292408
Bel & Herstellij	14024
Milieutoezicht	3299511
Dienst Afvalstoffen & Reiniging	3716000
Dienst Sociale Zaken	3299222
Wijkraad Lent	06-14833078
Wijkagent	0900-8844
Wijkmanager Ed Van Dael	3299037
Wijkregisseur Carline Westen	06-52751720

MAANDAGENDA

Zaterdag 4 november

Natuurwerkdag Warmoes

Locatie: Griftdijk Noord 11
Van: 10.00 tot 15.00 uur

Zaterdag 4 en zondag 5 november

Expositie Zoet & Sappig

Stilleven's Martina Vieten
Locatie: Dorpsschuur, Oosterhoutsedijk 29,
Lent. Van 10.00 tot 17.00 uur

Zondag 5 november

Oogstfeest Co-Bomen

gratis toegankelijk. Locatie: Warmoes,
Griftdijk Noord 11. Aanvang: 14.00 uur

Donderdag 9 november

Wijkraadvergadering

Locatie: De Ster, Queenstraat 37b
Aanvang: 20.00 uur

Donderdag 16 november

De Zonnebloem naar Appelpatern

met vaartocht over de Maas
Locatie: vanaf St. Jozef. Vertrek: 12.30 uur

Zaterdag 18 november

Intocht Sinterklaas

Locatie: Lentse Warande
Aankomst: 14.00 uur

Dinsdag 30 november

Najaarsreisje Damesgilde

o.a. naar Winterfair in Garderen
Locatie: vanaf Het Witte Huis
Vertrek: 09.00 uur

DE ACTUELE AGENDA: WWW.LENTSELUCHT.NL



Door een druk op de rode knop wordt de nieuwe Jan Linders geopend. V.l.n.r. Marc Schoeber (manager Jan Linders Lent), Ben van Hees (wethouder) en Leo Linders (directeur Jan Linders)
BEELD JK

Lentse Lucht zoekt!

De Lentse Lucht verschijnt tien keer per jaar op papier. Het team van enthousiaste vrijwilligers, van bezorgers tot en met de vormgever, draagt hier elke keer een steentje aan bij. Voor de continuïteit en afwisseling binnen de redactie zoeken we **schrijvers** die onderdeel uit gaan maken van de redactie, of die als freelancer aan de Lentse Lucht willen meewerken. De freelancers kunnen door ons benaderd worden om over een bepaald onderwerp een stuk te schrijven. Vind je het leuk om over onderwerpen dicht bij je in de buurt te schrijven, bijzondere mensen te ontmoeten en/of tweewekelijks de redactievergadering bij te wonen? Neem dan contact met ons.

Tevens zijn wij op zoek naar een **vormgever/opmaker**

Heb je ervaring met Adobe Indesign en vind je het leuk om de Lentse Lucht mede vorm te geven dan zoeken wij jou. *Info: redactie@lentselucht.nl*



WONEN IN LENT

Opening **woongemeenschap Eikpunt**

Woongemeenschap Eikpunt is na vele jaren voorbereiding en bouw op vrijdag 29 september officieel geopend. De vier pijlers waarop de woongemeenschap rust zijn meergeneratiewonen, duurzaamheid, stilte en bezinning, en gemeenschapsvorming. Precies een jaar geleden besteedden we al aandacht aan Eikpunt. Lentse Lucht ging naar aanleiding van de opening bij een aantal bewoners te rade of de hoge verwachtingen van het wonen in de woongemeenschap ook uitgekomen zijn.



Patricia Eikelenboom (38)

“Via internet kwam ik terecht bij Iewan. Het wonen daar was sterk gericht op ecologie en duurzaamheid. Bovendien waren de woningen niet generatiebestendig. Ook bleken stilte en bezinning geen onderdeel te zijn van hun filosofie. Op die manier kwam ik bijna vanzelfsprekend terecht bij Eikpunt. Ik weet nog goed dat ik me verbaasde op de eerste vergadering. De openheid en de mogelijkheden om mee te denken spraken me erg aan. Lastig was wel dat er soms extra vergaderingen nodig waren en dat processen soms traag verliepen. Maar iedereen kreeg wel de kans om zijn aandachtspunten in te brengen. Voor mij was de aandacht voor eetbare natuur belangrijk. Ook het meergeneratieaspect vond ik een meerwaarde hebben: kinderen kunnen heel wat leren van ouderen. Ik had verwacht dat de contacten wat soepeler zouden lopen. Als je een keer niet op een vergadering komt heb je al veel gemist. Zelf ben ik daar ook wel debet aan, ik heb het druk met mijn gezin en met mijn baan als ZZP-er. Ik zet me in voor natuureducatie en organiseer binnen- en buitenschoolse educatieve natuuractiviteiten. Ik werk samen met het Nijmeegse natuurmuseum. Verder werf ik fondsen voor de wijkvereniging zodat een aantal relevante activiteiten uitgevoerd kunnen worden. Ik heb even gas teruggenomen door uit de groengroep te stappen. Ik kwam tijd te kort voor mijn werk en mijn gezinnetje.”

Melissa Chrisstoffor (22)

“Toen ik vijf maanden bij Ecolonie (ecologisch centrum in Frankrijk, JK) werkte ontmoette ik Mark en Iris, nu mijn overburen. Zij zouden in Eikpunt gaan wonen en vertelden enthousiast over de principes van de woongemeenschap. Van hen hoorde ik dat Eikpunt nog op zoek was naar jongeren. Ik heb toen bijeenkomsten voor toekomstige bewoners bezocht en heb me ingeschreven. Graag wilde ik onderdeel van een groep mensen worden zoals ik dat ook in Ecolonie ervaren had. Het gemeenschapsgevoel en het in contact zijn met elkaar is belangrijk voor me.

We zitten hier met zes jongeren op de tweede verdieping. Vanuit mijn raam kan ik de bomen in de Waal zien varen als de blaadjes van de bomen zijn. We zijn als woongroep voortgekomen uit ‘Wake Up’, een jongerenmeditatiegroep. ‘Wake Up’ is mondiaal actief en via Eikpunt raakte ik hierbij betrokken. Een aantal jongeren uit de Wake Up meditatiegroep van Nijmegen zocht samen een woonruimte om mindfulness ook meer een plek te kunnen geven in het dagelijks leven. Eikpunt zocht op dat moment nog jongeren en zo ontstond er een match! De meesten van ons studeren nog of zijn net afgestudeerd. Zelf studeer ik psychomotorische therapie aan de HAN. Wat me soms frustrereert is dat binnen Eikpunt sommige processen traag verlopen. Het principe van gedragen besluitvorming geldt. Dit betekent dat iedereen het tot op zekere hoogte met een besluit eens moet zijn voordat het uitgevoerd wordt. Wat natuurlijk wel een heel mooi uitgangspunt is! Hier in onze woongroep is het soms ook een uitdaging om op één lijn te komen. We zijn allemaal verschillend en moeten toch onze woongroep samen vormgeven. Fijn is dat de sfeer open is en we alles naar elkaar kunnen uitspreken.”



Rob Lindhout (69)

“Het begon allemaal met een e-mail van één van de initiatiefnemers van Eikpunt met de vraag eens langs te komen. Ik was al wat langer op zoek naar een woongemeenschap waar ook meditatie beoefend werd. Al een paar keer had ik in woongroepen gewoond maar bij Eikpunt had ik het idee dat de lijnen in mijn leven bij elkaar kwamen. In de begintijd hebben we geregeld creatief overlegd in een gehuurd zaaltje op de Berg en Dalseweg in Nijmegen. Iedere keer waren we met ongeveer 15 mensen maar de samenstelling wisselde telkens. In het begin zat er weinig schot in maar het geheel kreeg de nodige vaart toen we een aantal begeleiders (met een antroposofische achtergrond) inhuurden. Zij zorgden voor de nodige subsidies, hadden een stappenplan en hielden de voortgang erin. Ook leerden zij ons de gedragen besluitvorming om tot besluiten te komen.

In augustus 2016 ben ik hier komen wonen vanuit Nijmegen. Voor mijn pensionering had ik een baan als ICT-er bij de universiteit en later bij de Nederlandse Spoorwegen. Ik woon aan de rand van Eikpunt in een door mijzelf (met hulp van een architect) ontworpen huis. Ook bouwde ik mee met de aannemer die hulp van de bewoners gewend is. Wat ik hier heel prettig vind is om samen te wonen met zoveel mensen die ik steeds beter leer kennen. Er wonen hier 65 volwassenen en 30 kinderen. Dat is meteen ook mijn grote valkuil want voor je het weet ben je elke dag druk met van alles en nog wat. Van te voren had ik niet ingeschat dat ik zo ‘bezet’ zou zijn. Dat is me nu behoorlijk opgebroken. Nu zijn we anderhalf jaar verder en hebben we een goed beeld van wat er nog moet gebeuren. Het vraagt al met al twee jaar na oplevering van de woningen voordat het wat rustiger wordt.”





Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

Thermionpark 18 - 6663MM 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, Mindfulness,
Medical Kinetics, zwangerschaps(groeps)begeleiding,
bedrijfsoefentherapie

Ook vestigingen in
Nijmegen/Oosterhout, Bommel en Gendt



Saskia van Leendert

Praktijk voor
Natuurgeneeskunde
Lichaamsgerichte Therapie
Mindfulness

GESPECIALISEERD IN:

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



Schoolstraat 25 in Lent
024-3888802 / 06-16642789

WWW.NATUURGEGENEESKUNDE-VANLEENDERT.NL



taxidewaalsprong@gmail.com
www.taxidewaalsprong.com

WWW.OPSLAGGELDERLAND.NL

OPSLAG GELDERLAND SELF STORAGE



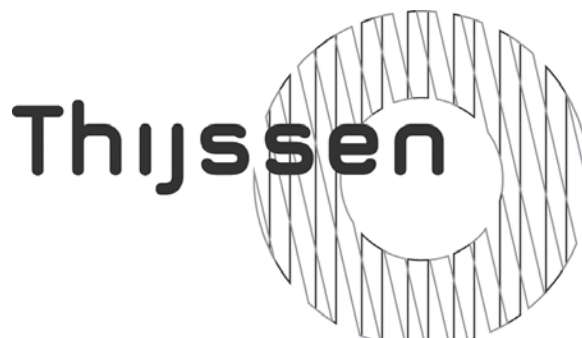
OPSLAG GELDERLAND
GROOTHANDELSWEG 6
6515 AJ NIJMEGEN-NOORD
024 348 20 01
INFO@OPSLAGGELDERLAND.NL



PAUL BREMER,
BEWONER WAALSPRONG

> VRAAG OOK NAAR ONZE VERHUISSERVICE!

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



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bommel
0481-470490

www.oogzorginbommel.nl

Lent groeit en verandert mee in de vaart van de nieuwe technologieën. We appen wat af tegenwoordig. Facebook en Instagram zijn hot. Sms-en en gewoon telefoneren zijn bijna uit de tijd en het geschreven woord wordt steeds minder toegepast. Ook wij willen duurzaam leven, snel acteren en communiceren. Maar niet alleen de communicatie is veranderd, ook ons koopgedrag. We zoeken op websites, bestellen en betalen digitaal en wensen worden thuis of bij de burens afgeleverd. Er zijn door enthousiaste initiatiefrijke burgers deel- en ruilmarkten en een Repair-café opgezet en je kunt voor een habbekrats genieten van goede gebruikte spullen. En vind je het niet in Lent, dan kijk je op Marktplaats. Maar niet alles is rozegeur en maneschijn, want in ons dorp met al meer dan tienduizend inwoners is bijna geen winkel meer te vinden. Door het gemis aan fysieke winkels en voorzieningen ontbreekt een dorpskern waar bewoners elkaar kunnen ontmoeten, waar sfeer heerst, waar je buiten je vaste kringetje en huisje komt en dorpsgenoten leert kennen.

Ook ons mooie onafhankelijke wijkblad de 'Lentse Lucht' maakt gebruik van de moderne communicatiemiddelen. Naast de papieren versie is er al een jaar of vijf een Lentse

Lucht-website, waarop allerlei platforms actief zijn. Verenigingen en bedrijven kunnen zo doelgericht met hun leden/cliënten communiceren. Ook de website van de wijkraad is niet alleen direct, maar ook via de site van de Lentse Lucht bereikbaar.

Het gedrukte exemplaar van de Lentse Lucht blijft waardevol. Het blad onderscheidt zich met kwalitatief goede en inhoudelijk op Lent gerichte artikelen over Lentenaren, die meer profiel krijgen in het blad, maar ook over de Lentse historie, natuur en cultuur met prachtige foto's en illustraties, waarvan je op rustige momenten volop kunt genieten.

Tot slot wil ik u attenderen op een buurtwebsite die zich helemaal richt op ons dorp, genaamd nextdoor.nl. Hier worden berichten gericht uitgewisseld: over een hond of kat die zoek is, of een gevaarlijke ontwikkeling waarop geattendeerd wordt. En Wijkraad Lent doet mee met al deze ontwikkelingen en probeert u via al die wegen te informeren. Maar daarbij hebben we ook u nodig (www.wrlent.nl).

Ton Pennings (voorzitter Wijkraad Lent)

Verkeersperikelen in Lent

Al jaren zijn bewonersgroepen samen met Wijkraad Lent bezig om in Lent een verkeersveilige en leefbare situatie te creëren. Daarvoor is een totaalvisie nodig, waarbij het ene probleem niet over de schutting van de ander mag worden gegooid. Dat kost tijd en overleg. Niet alleen met bewonersgroepen, maar ook met buurgemeenten. Gemeente Nijmegen wil graag verder bouwen aan projecten in De Stelt Zuid en Vossenpels. Daarnaast is de Vossenpelssestraat toe aan een betere riolering en hebben bewoners rond Plantjevlag, De Stelt, Turennesingel, Vrouwe Udasingel en Laauwikstraat dringend behoefte aan verkeersluwe maatregelen. En vergeet niet: in 2018 start de renovatie van de Waalbrug.

Een complex geheel

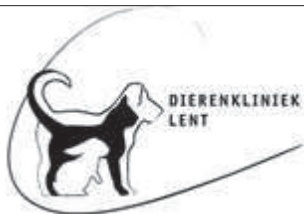
Vooruitlopend op definitieve besluitvorming rond Dorpensingel en nieuwbouwprojecten worden deze maand al (tijdelijke) maatregelen uitgevoerd. Op de Laauwikstraat en Vossenpelssestraat, nabij Plantjevlag, plaatst de gemeente Nijmegen busvriendelijke drempels, die de hinder van doorgaand verkeer op de route alvast beperken. Tevens sluit de gemeente Nijmegen de tijdelijke weg door De Stelt Zuid af en is de Verlengde Turennesingel opengesteld voor verkeer. Aan de westkant van de Mauritssingel is het verbodsbord voor vrachtverkeer op de Griftdijk Noord (tussen Italiëstraat en Terralaan) geplaatst. Dat is ook de plek waar in het voorjaar de spitsknip voor al het doorgaand verkeer zal komen.

Wat wordt definitief?

De gemeente en de belangengroepen zijn nog volop in discussie. Wordt de Dorpensingel een reële kans geboden en slaan de Gemeenteraden en bewoners van Lingewaard en Nijmegen de handen ineen, zodat Lent en Ressen een fijn woonklimaat behouden? Lentse Lucht houdt de vinger aan de pols.

• TEKST LS BEELD ROBERT BAKKER





Uw kat laten controleren op nierfalen?

Veel katten, ouder dan 8 jaar, lijden aan nierfalen zonder dat u iets merkt aan de kat.

Op tijd ontdekken van de ziekte zorgt ervoor dat katten gelukkiger en langer leven.

In november starten we met de prik-poli.

U bent ma- t/m vrijdag tussen 13.00 en 13.30 uur welkom om bloed af te laten nemen bij uw kat van 8 jaar en ouder. (inloop)

Bloed wordt op beginnend nierfalen onderzocht.

U krijgt de uitslag na 2 dagen.

Alleen in de maand november: slechts € 30,-

www.dierenklinieklent.nl

T. 024 3606422, LAUWIKSTRAAT 20, LENT

h Installatiebedrijf
Hans van 't Hullenaar bv

NEFIT
Vaillant
INTERGAS
CR remeha

CV ketels al vanaf € 1.445,-

Informeer ook naar onze onderhoudsabonnementen

Koop of huur nu een nieuwe CV ketel!

De Houtakker 12, Bommel \ Tel (0481) 461 656
info@hullenaar.nu \ www.hullenaar.nu

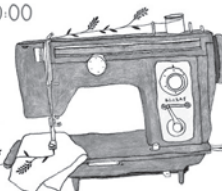
Persia atelier

Kleding, gordijnen, leer en suède
veranderen, vermaken en reparatie en maat kleding
ook reparatie motorkleding

maandag t/m vrijdag 14.00 - 20.00

adres: bloemenhof 8, lent

tel: 024 - 8444112



10% korting

UTASTE

— WINE —

Open vrijdag en zaterdag
van 11.00 - 18.00

Bemmelsedijk 4 - Lent - T: 024 360 89 26



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 1e Lent

Kleinschalig en dichtbij

Lentse Lucht sprak met John Meijer, Ed ten Hove en Karin van Rijswijk-Bouwmeister, alle drie werkzaam als uitvaartverzorgers bij Meijer en ten Hove, gevestigd in de Steltsestraat nummer 1, inderdaad voorheen de bibliotheek.

John en Ed zijn nu acht jaar werkzaam in de uitvaartbranche en sinds drie jaar gevestigd in Lent. Ze zijn beiden gediplomeerd uitvaartverzorgers en zorgen dat ze op de hoogte blijven van de nieuwste ontwikkelingen. Karin verzorgt vooral de make-up van de overledenen en is gastvrouw. Ze komen alle drie uit Nijmegen, maar in hun zoektocht naar een locatie voor hun kleinschalige uitvaartonderneming viel de keuze op dit mooie en centraal gelegen pand. We drinken koffie in een huiskamerachtige ruimte met aangrenzend de opbaarkamer die uitkijkt op de zijkant van de kerk.

Het team komt in actie op het moment dat iemand is overleden. In nauw overleg met de nabestaanden regelen ze alles tot en met de crematie of begrafenis. Veel kan er binnen het eigen centrum geregeld worden. Zo heeft het centrum een ruimte waarvan men zelf de sleutel kan krijgen om op elk moment bij hun dierbare te kunnen zijn, ook al is dat midden in de nacht. Voor kleinere gezelschappen kan ook de herdenkingsdienst in huis plaatsvinden. John, Ed en Karin hebben in de loop van jaren ervaring opgebouwd met mensen van alle gezindten en weten als geen ander dat elke uitvaart anders is. Hierdoor kunnen ze ingaan op de specifieke wensen van de overledene en de nabestaanden. Steeds vaker registreren mensen al voor het overlijden de eigen uitvaart. Dat kan natuurlijk niet altijd. Als iemand plotseling is overleden stellen ze alles in het werk om een uitvaart te organiseren die volledig recht doet aan de overledene.

Er is natuurlijk ook een werkruimte met een koelcel waar de kist staat als de overledene niet is opgebaard. In die werkruimte wordt de overledene verzorgd en, indien gewenst, gebalsemd (thanatopraxie), iets waar steeds meer vraag naar is. John heeft er een opleiding voor gevolgd. Overledenen zijn na een behandeling beter en langer toonbaar, zeker in combinatie met de aangebrachte make-up. Gelukkig zijn mensen dichtbij het ritueel van de uitvaart en de dood betrokken geraakt, en willen ze nog zo lang mogelijk dichtbij hun dierbaren zijn, geeft John aan. Op deze wijze kan dat ook. Het rouwproces start eigenlijk al meteen bij het regelen van de uitvaart en een gevoel van betrokkenheid vergemakkelijkt het verwerken van het verlies. Het team vindt het belangrijk dat de nabestaanden nadien het centrum verlaten met het gevoel dat ze juist gehandeld hebben.

Waar ze zich in de drukke uitvaartbranche mee willen onderscheiden is kleinschaligheid. Ze nemen de tijd om zicht te krijgen op de wensen van de overledene en de naasten. Niet alles hoeft in het eerste uur besproken of vastgelegd te worden. Ze staan open voor de wensen van de klant en willen een waardevolle en respectvolle uitvaart bieden voor arm en rijk, met of zonder uitvaartverzekering.

• TEKST AB BEELD LR



**NIET ALLES
HOEFT IN HET
EERSTE UUR
BESPROKEN OF
VASTGELEGD
TE WORDEN**

Remote School Project

Lentenaren zetten zich in voor behoud Papoea-talen

Wist u dat er in Indonesisch West-Papoea meer dan 250 talen worden gesproken? De unieke cultuur van de Papoea's dreigt echter te verdwijnen. Lentenaren Marlôt Fliers en Harold van Grinsven zetten zich door middel van hun Remote School Project in voor het behoud van de talenrijkdom van de Papoea's.

Uw verslaggever zag het al helemaal zitten. Een avontuurlijke tocht door oerwouden, bergen en langs mannen met peniskokers om het Remote School Project met eigen ogen te kunnen aanschouwen. Het bleef echter bij een fietstochtje naar een rijtjeshuis in Lent. Daar aangekomen vertellen onderwijskundige Marlôt en psycholoog Harold met dusdanig veel enthousiasme over hun onderwijskundig project dat het toch begint te leven.

Wat houdt het Remote School Project in?

Harold: "Wij zamelen geld in om zonnepanelen en tablets te kopen ten behoeve van kleuterscholen en lagere scholen in het district Kuyawage. Dat ligt in de binnenlanden van West-Papoea. Wij ondersteunen daarmee een groter project van het linguïstisch instituut SIL en de Indonesische overheid. Hierbij krijgen de kinderen van West-Papoea voor het eerst in de geschiedenis een aantal jaren onderwijs in de eigen taal. Vervolgens wordt overgegaan naar tweetalig on-

derwijs waarbij ze ook Indonesisch leren. Tot nu toe kregen kinderen alleen les in het Indonesisch. Dat was buitengewoon onpraktisch aangezien de kinderen van huis uit geen Indonesisch spreken. Onze eigen missie is tweeledig. We willen helpen het onderwijs te stimuleren zodat Papoea-kinderen makkelijker kunnen doorstromen in het onderwijs. We hopen dat ze hierdoor maatschappelijk een betere positie voor hun achtergestelde volkeren kunnen verwerven. Daarnaast willen we bijdragen aan het behoud van de inheemse culturen. Cultuur begint volgens ons bij de eigen taal."

Eeuwenlang behoorde West-Papoea officieel tot Nederlands-Indië. Na de onafhankelijkheid van Indonesië in 1949 bleef Papoea in Nederlandse handen. Nederland stelde de Papoea's een onafhankelijke staat in het vooruitzicht. Oplopende spanningen met Indonesië leidden echter tot de overdracht van Papoea aan Indonesië in 1963. Dit was het begin van een periode waarin uitingen van de Papoea-cultuur werden onderdrukt en er hard werd opgetreden tegen elke vorm van verzet. Schattingen van het aantal slachtoffers van dit vergeten conflict lopen uiteen van tienduizenden tot een half miljoen. Hoewel het onrustig blijft op Papoea lijkt er sprake te zijn van een voorzichtige kentering. Het SIL-project is hier een voorbeeld van.



1



2



5



7



3



4



1: Harold en Marlôt in Ndugu Ngudu; 2: Oefenen met tablet; 3: Voorbereiding installatie solarpanel; 4: Marlôt met leraren op weg naar schooltje; 5: Installeren (Harold) solarpanel; 6: Aankomst met heel veel bagage; 7: Schoolgebouw Mumé; 8: Baliemvallei; 9: Harold en Marlôt, terug naar Jayapura; 10: Leraren oefenen met tablets; 11: Schoolkids met Harold en Marlôt

Waar zijn die zonnepanelen en tablets voor nodig?

Harold: “Er is daar geen elektriciteit dus we gebruiken zonnepanelen om de energie voor de tablets op te wekken. Het voordeel van tablets is dat ze relatief licht zijn, vrij lage transportkosten hebben en flexibel in gebruik zijn.” Marlôt vult aan: “De dorpen waar wij werken liggen in afgelegen gebieden die alleen per vliegtuig zijn te bereiken. Vroeger moesten de docenten die boeken vervolgens vaak nog tientallen kilometers te voet over bergpaden verslepen. Nu kan de leraar twintig tablets en een zonnepaneeltje in zijn rugzak meenemen. De leraren gebruiken de tablets ook voor hun lesprogramma. Het is nu veel makkelijker om leerboeken, lesmateriaal en apps in de eigen taal toe te voegen, waardoor leerlingen kunnen oefenen. Het is echt een enorme uitkomst.”

Hoe zijn jullie bij dit project betrokken geraakt?

Marlôt: “Wij zijn een aantal jaren geleden naar West-Papoea gegaan om de plekken te bezoeken waar ik ben opgegroeid. Mijn vader heeft tijdens het Nederlandse bestuur vijftien jaar in West-Papoea gewerkt. Hij heeft daar laboratoria opgezet en Papoea's als medische laboranten opgeleid. Na de overname door Indonesië is van dat onderwijs weinig terecht gekomen. In de Baliemvallei kwamen we in contact met verschillende stamhoofden. Wij vroegen aan hen wat zij

belangrijk vinden. Dat was gezondheidszorg en onderwijs. Dat kwam niet van de grond. Mede vanwege mijn achtergrond als onderwijskundige hebben ze gevraagd of wij iets voor hen konden betekenen. Het christelijke stamhoofd is later volgens plaatselijk gebruik met de hele stam gaan bidden. Volgens het stamhoofd voorvoelde hij dat wij zouden terugkomen. Dat beschouwde hij als een soort teken van God. Toevallig kwamen we nog dezelfde avond professor Joost Pikkert tegen die het SIL-project voor tweetalig onderwijs coördineert. Via deze gesprekken kwamen we op het idee om lesmateriaal te leveren. In 2016 en 2017 hebben we dat ook daadwerkelijk gedaan en we willen dat graag blijven doen.”

Kunnen de lezers zelf ook bijdragen aan het project?

Marlôt: “Jazeker. Ik wil benadrukken dat alle donaties rechtstreeks op de bankrekening van HAPIN (Stichting Hulp aan Papua's in nood) komen. Vervolgens worden alle materialen ingekocht op West-Papoea. Wij brengen de spullen zelf en betalen onze eigen tickets. Er blijft niets aan de strijkstok hangen. Via de facebookpagina van Remote School Project Kuyawage Papoea kun je zien waar wij het geld aan spenderen.”

Hapin inz Werkgroep-Remote School Project
Rekeningnummer: NL38 INGB 0000 2430 00

• TEKST MB BEELD HAROLD & MARLÔT





Leef je talent,
leef wie je bent

**Coach voor
persoonlijke ontwikkeling
voor jongeren en volwassenen**

Bij: studiekeuze, studie motivatie, beroepskeuze,
opvoeding, burn-out, partner communicatie en
talentontwikkeling.

Bel Marion van Diemen voor een gratis kennismakings-
gesprek 06-13397954 of mail naar info@mooitalent.nl.
Stationsstraat 21a, Oosterhout (GLD)
www.mooitalent.nl

*Mooi
talent*

landwinkel®
De Woerdt

Altijd wat te beleven:
Fairs - Appelplukdagen
Klompenpad - Excursies



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



Monuta 

De steun bij iedere uitvaart.

Monuta Nijmegen

Telefoon: 024 - 322 22 86

(24 uur per dag, ook in het weekend)

www.monuta.nl/nijmegen



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.

Meer weten? Neem dan contact op met Onno Disveld of Juliëtte van Anken.



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

Zwarte pieten op bezoek en het goede doel steunen?

U krijgt twee van de liefste pietjes op bezoek en steunt de straatkinderen in Peru, zie: www.loscachorros.nl Een bezoek van 20 minuten kost € 25,-. De volledige opbrengst gaat naar de kinderen van Los Cachorros. Info en aanmelden: info@loscachorros.nl

Zoekt u een mooie en betaalbare ruimte voor uw activiteit/vereniging? Op de donderdagavond is vanaf heden onze mooie zaal beschikbaar. Meer info: De Open Hof, telefoon 024-3235421 of 06-23716161. Pastoor van Laakstraat 40, 6663CA Lent. / www.deopenhof-lent.nl

Bridgen op de dinsdagavond van 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/

Weldadig en ontspannend: **Ayurvedische massage**. Deze massage van lichaam en hoofd met warme olie werkt ontgiftend en verbindend, brengt lichaam en geest in balans. Er worden traditionele Indiase oliën gebruikt. Duur: 5 kwartier, plus even rustig bijkomen met een kop thee. Info/afpraak: 06-44338221, hellavandonk@outlook.com

Wie leest nog die lange verslagen van vergaderingen? Met **visuele notulen** bekijken de belangrijkste punten wél bij deelnemers! Ruben Hurenkamp maakt **live illustraties in uw zakelijke bijeenkomst, workshop of vergadering**. Meer info: www.processucces.nl/visuelenotulen of 06-26524654.

Op 5 november is **Dick van Altena** weer in **De Open Hof**. Dick zingt Nederlandse en Betuwse liedjes. Zaal open om 13.30 uur. Aanvang 14.30 uur. Entree: € 7,50.

Stuurkracht Succesvol Scheiden jouw scheidingscoach voor een stressvrije en respectvolle omgang met je ex-partner. Worstel jij met negatieve emoties en ga je het liefst je ex-partner uit de weg? Wil je grip op je scheiding maar weet je niet hoe? Bel of mail mij voor een gratis verkenning. Wencke Slütter 06-15228832 / wencke@stuurkracht.nl

Vakkundig pianostemmen en kleine reparaties. Bel voor informatie of afspraak: Vera Heitmeijer, telefoon 024-3234835.

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

In januari start weer de training **Ouders en Balans**. Meer bij jezelf komen en vandaaruit je kind beter aanvoelen. Vier bijeenkomsten en gratis proefles. Interesse? Meer info bij Olga Jans via www.oudersenbalans.nl of 024-3294880.

Je vitaler en energiever voel je? Last van gewrichtsklachten, algehele vermoeidheid, emotionele stress, orgaanklachten, rugklachten, hoofdpijn of gewoon lekker ontspannen en innerlijke rust? Maak dan een afspraak en profiteer van de openingsaanbieding van **iBlossom** in Lent. Anouk, www.i-blossom.nl of bel 06-28782419.

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

Demonstratie Ballroom- en Latijns Amerikaanse dansen. Het danspaar danst in mooie originele danskleding en tussen de dansen door is er een zanger. **Donderdag 30 november** om 19.00 uur. Lentse Schoolstraat 29, Lent. Kosten € 7,50 inclusief koffie/thee en een drankje. Ook buurtbewoners zijn welkom.

Creatieve lessen in Atelier de Puzzelboom voor kinderen van 4 t/m 10 jaar. Leuke verhalen, persoonlijke aandacht en sfeerbeleving staan centraal. Knutselen in kleine groepjes van maximaal 8 kinderen op maandag- en woensdagmiddag van 15.00-16.30 uur. Meer info: <http://puzzelboom.jimdo.com> of 06-38259236.

Zoek je een flexplek in Lent? Op De Verdieping, de duurzame co-werkplek in De Kleine Wiel, kun je voor € 50,- per maand flex-werken wanneer het jou uitkomt. Neem contact op via verdieping@iewan.nl

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

15.000 m² woonplezier onder één dak.



12-17UUR
**ELKE
ZONDAG
OPEN!**

Voor sfeervolle meubels, keukens, slaapkamers, woontextiel
en accessoires kijk op jansentotaalwonen.nl  

Jansen
totaal wonen

Jansen Totaal Wonen
Karstraat 95 Huissen, Tel. (026) 326 99 00
ELKE DAG OPEN - Vrijdag koopavond



Nijmegen, European Green Capital 2018

Wil je weten wat er staat te gebeuren ga dan naar de website van de
Stichting Green Capital Challenges - www.greencapitalchallenges.nl

Ga elke maand een andere uitdaging aan samen met ons

Peter Raymakers
Loodgieter en installatiebedrijf

Complete badkamers
Loodgieterswerk
Centrale verwarming
Tegelwerk

e-mail: p.raijmakers@hetnet.nl
tel: 06-44784316
adres: Pavialaan 37
6663EC lent

UW FIETSSPECIALIST

- ✓ grote E-bike collectie
- ✓ 's ochtens brengen, 's middags klaar
- ✓ uitsluitend A-merk fietsen
- ✓ al meer dan 25 jaar een begrip
- ✓ deskundig & vriendelijk personeel
- ✓ haal en brengservice
(Oosterhout & Nijmegen-Noord)



Lentse Tuinstraat 13A
6663 BG Lent
Telefoon: 024-3243988
Mail: info@benbrouwerlent.nl
www.benbrouwerlent.nl

Openingstijden
gesloten
Ma: 08.00 tot 18.00 uur
Di: 08.00 tot 18.00 uur
Wo: 08.00 tot 20.00 uur
Do: 08.00 tot 18.00 uur
Vr: 08.00 tot 18.00 uur
Za: 08.00 tot 16.00 uur

Beter worden **zonder dokter**



In Nijmegen Noord zijn een twintigtal bewoners met diabetes type 2 zelf in de weer om hun gezondheid te verbeteren met behulp van groepsdynamiek. Onder de naam 'Herstelcirkel in de wijk' wordt onder het toezicht van de huisartsenpraktijken in Lent en Oosterhout gewerkt aan gezondheidsverbetering. Lentse Lucht sprak met huisarts Henk Schers over de achtergronden van deze aanpak.

Wat moet ik me voorstellen bij Herstelcirkel?

“Het gaat in dit geval om een groep van 20 deelnemers die zelf hun diabetes behandelen door hun leefstijl aan te passen. Te denken valt hierbij aan betere voeding en meer bewegen om op deze manier van overgewicht zien af te komen. Diabetes type 2 is namelijk vooral een gevolg van een verkeerde leefstijl. Herstelcirkel is een gezamenlijk initiatief van de huisartsenpraktijken uit Oosterhout en Lent in samenwerking met Huub ter Haar (innovatief ondernemer) en verzekeringsmaatschappij Menzis.”

Hoe is deze aanpak ontstaan?

“Eigenlijk ontstond de kiem in onze praktijk waarbij we nogal wat patiënten zagen die niet goed in staat waren hun gedrag te veranderen op basis van een paar gesprekken in de praktijk. Toen ontstond bij ons het idee: het kan anders, het moet anders en het zou goed zijn als het anders gaat. De mens is nu eenmaal een gewoontedier en is moeilijk in staat in zijn eentje zijn gedrag bij te stellen. We denken dat je leefpatroon wel degelijk te veranderen is. Herstelcirkel kan een kanteling in het gedrag bewerkstelligen. De deelnemers doen door en met elkaar vaardigheden op en stimuleren elkaar in de gewenste verandering.”

Worden de deelnemers begeleid?

“De groep wordt begeleid door een ‘Leefkrachtcoach’, maar het bijzondere is dat de deelnemers zelf de regie nemen. Het kan zijn dat ze bijvoorbeeld meer willen weten over medicijngebruik. In dat geval leg ik in een bijeenkomst met een

groep deelnemers uit hoe medicatie werkt. Als er vragen zijn over voeding wordt er een diëtiste uitgenodigd. Twee keer per week kan er gewandeld worden. We doen dat nu samen met de Bas van der Goor Foundation (ex-top-volleyballer die zich nu inzet voor meer bewegen). Wij als artsen zijn wel eindverantwoordelijk voor het project. Uiteindelijk proberen we door het meten van allerlei kenmerken zoals gewicht, bloeddruk en bloedwaarden wetenschappelijk te bewijzen dat deze aanpak zinvol is.”

Zijn er al gegevens bekend?

“De definitieve resultaten zijn er nog niet. De eerste groep is een klein jaar geleden van start gegaan. Maar de mensen zelf hebben het traject wel als bijzonder positief ervaren. Zij zien in de energie die van de groep uitgaat een krachtige stimulans. Na het traject kunnen mensen natuurlijk doorgaan met Herstelcirkel hoewel dat niet verplicht is. De meesten willen dat overigens wel maar er zijn ook deelnemers die op eigen kracht verder gaan.”

Volgen er meer Herstelcirkels?

“In ieder geval heeft het project aandacht getrokken in de buurtpraktijken. Binnenkort starten er ook Herstelcirkels in Huissen en Elst. Hier is al weer een nieuwe groep gestart. Ideaal is als we ook groepen van start konden laten gaan voor andere problemen. Behalve aan diabetes zou je kunnen denken aan mensen met hart- en vaatandoeningen, longandoeningen, en psychische klachten.”

• TEKST JK BEELD WILLIAM MOORE

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com



CLUBSPORT.NL



DIAGNOSE - ONDERHOUD - TUNING

GRIFTDIJK ZUID 93 - 6663 BC LENT - 024 322 1171

Mieke Stapelkamp

*Fysiotherapie
Oedeemtherapie
Bowen
Fascietechnieken*

De combinatie van Oost en West

Het Buske 79 Lent 024 3882882 www.miekestapelkamp.nl

VERBINDEN VERVULLEN VERRASSEN VERWENNEN

FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

EVENEMENTENLOCATIE | TROUWLOCATIE

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 3231746

Lent (Nijmegen)
www.fortlent.nl
info@fortlent.nl

René Derkse
SLAGER TRAITEUR

Fagelstraat 2, 6524 CE Nijmegen • Telefoon: 024 - 3225553
Internet: www.renederkse.nl • E-mail: info@renederkse.nl

Een begrip voor kwaliteit!

In de toonbank van Slager Traiteur René Derkse is de liefde voor het vak te zien en te proeven.

Mooi, mals en mager scharrel rundvlees uit de Franse regio Limousin
Origineel Black Angus entrecote, ossenhaas, ribeye, sucade (te bakken als biefstuk !!) en, de topper in het assortiment: de Black Angus Steak!

Daarnaast is het vers Hollands lams- en kalfsvlees, scharrelkip Poulet d' Yvonne en het Franse varkensvlees Porc au Grain de stabiële basis voor gezond, lekker en verantwoord eten.
Nu is er weer volop hert, ree, haas, konijn en wildzwijnshaas.

De vele vleeswaren, maaltijden en salades worden in de eigen worstkeuken bereid, echte toppers zijn o.a. de achterham, boerenham, rosbief, krabsalade, boeuff bourguignon, hazenpeper, wildragout en uiteraard de bekroonde rookworst. Kortom, te veel om op te noemen. Daarnaast worden uit heel Europa de beste vleeswaren in huis gehaald, zoals een 24 maanden gedroogde Parmaham, de Fiocchetto en Salame Felino uit Italië, de Serrano uit Spanje en de Mangalica uit Hongarije.

Kom kijken, proeven en overtuig uzelf!

Slager Traiteur René Derkse, niet zó maar 'n slager...

Religieuze jacht

Door het mooie, veranderende beeld in Lent kom ik wekelijks van de bank af voor mijn hardloopondje. Ik loop een klein rondje langs de nevengeul, en geniet dan van de afwisseling van natuur en het strakke, moderne design van het landschap. Vrij snel ontdekte ik een vaste, voor mij bijzondere gast: een torenvalk, op zoek naar zijn eerstvolgende maaltijd. Tientallen meters hoog het landschap afspeurend, waarbij hij (of zij) om de zoveel tijd een spectaculaire duikvlucht maakt. Drukke, balancerende bewegingen met zijn ranke staart makend. Zo'n goede vogelkenner ben ik niet, dat ik deze roofvogel van een dergelijke afstand direct van vorm of roep herken (wat bijzonder zou zijn, gezien zijn vrij zwijgzame karakter). Dit wist ik wel: de torenvalk staat bekend om diens biddende jacht. Omdat hij uitsluitend prooien zoekt die zich op de grond bevinden, zoals woelmuizen, is het van belang dat hij een goed overzicht heeft. Daarnaast is hij blijkbaar niet zo'n snelle vlieger, en zijn vliegende prooien onbereikbare delicatessen.

Het bidden is de typerende manier waarop deze vogel vliegt en tegelijkertijd zijn kop doodstil kan houden, om met zijn twee frontaal gerichte ogen zowel beweging van kleine prooidieren als afstand te kunnen inschatten. Het is niet toevallig dat de torenvalk zich op een plek bevindt om te bidden: hij kan verse urine van zijn prooidieren op de grond zien schitteren of oplichten, en hij kiest zijn jachtplaats zeer gericht uit. De vogel bestuderend zie je dat de valk met behulp van de vleugels onbeweeglijk in de lucht hangt. De naar beneden gerichte gewaaierde staart lijkt de balans te zoeken. In spanning wacht ik altijd af tot hij een duikvlucht maakt, mijzelf afvragend wat ik met mijn arends visus van 1.25 aan beide ogen nou over het hoofd heb gezien. Maar ik denk dat het zien van elk muizenplasje me ook niet veel gelukkiger zal maken. De term 'bidden' komt niet van een verwarring in de vertaling vanuit het Engelse 'bird of prey' ('prey' betekent 'prooi', en 'to pray' betekent 'bidden'). Nee, het refereert aan het gedrag van deze roofvogel, die vol concentratie en overgave stil in de lucht



hangt, als een gelovige in gebed. Daarnaast bestaat ook de associatie met het bidden voor een maaltijd, die ik persoonlijk leuker vind. Het bidden zou ook nog bij het schietgebedje kunnen passen, wat het prooidier in een fractie van een seconde zou moeten doen, alvorens verzwolgen te worden door het stotende roofdier. Stoten is het in duikvlucht naar de grond vliegen, waarbij de torenvalk zijn prooi met een harde klap raakt, zodat de prooi vervolgens wordt versuft, verwond of zelfs gedood.

Qua uiterlijk zijn torenvalken schilderijtjes an sich, mocht je ooit deze soort van dichtbij mogen aanschouwen. In eerste opzicht een lieflijk ogende vogel, door zijn ogenschijnlijke eyeliner, prachtige aardetinten en dito patroon. Als je beter kijkt zie je de felgele klauwen en roofzuchtige, scherpe snavel. Wat dan eigenlijk tegenvalt is dat deze vogelsoort niet eigensnavelig zijn nest bouwt, maar oude kraaiennesten, hollen en zelfs handmatig geproduceerde nestkasten gebruikt en daar voor nakomelingen zorgt. Anderzijds doen wij mensen in de meeste gevallen niet veel anders. Behalve wellicht in het Plantjevlaggedeelte.

• TEKST JOHANNA ILLUSTRATIE MVS



Doe je ook mee aan de Natuurwerkdag op 4 november?

Op de natuurwerkdag gaan we extra onderhoud plegen aan de randen van de boomgaard, oude bomen verwijderen en wilgen knotten. Voor kinderen zijn er aparte activiteiten. Info en aanmelden: www.natuurwerkdag.nl zoek locatie Warmoes.



Fysiotherapie Lent

Lentse Schoolstraat 25, 6663 CP Lent
Reguliere fysiotherapie, maar vooral gericht op de ouder wordende mens

Fysiotherapie Thermion

Thermionpark 6, 6663 MM Lent
Reguliere fysiotherapie / manuele therapie
sportfysiotherapie / bekkenfysiotherapie

024 – 30 945 03 (voor beide locaties)
info@fysiotherapiethermion.nl

Ed van Dael

Nijmegen Noord heeft een nieuwe wijkmanager. Ed van Dael is per 1 juli vol enthousiasme aan deze pittige klus, in een groeiend stadsdeel met mondige bewoners, begonnen. In een stadsdeel dat de komende jaren nog aan veel veranderingen onderhevig zal zijn. Lentse Lucht maakt kennis met hem.

Hoe zou je jezelf willen voorstellen aan Nijmegen Noord?

"Ik woon in Nijmegen en ben vader van twee kinderen. Na mijn studie geschiedenis ben ik als leraar begonnen, maar omdat ik meer betrokken wilde zijn bij de wijkopbouw van de steden heb ik gekozen voor de functie van wijkmanager. Het is een veelzijdige baan, waarbij je naast de sociale kant (bewoners, bewonersinitiatieven, sociale veiligheid en voorzieningen) ook te maken hebt met openbare ruimte, economische aspecten (ondernemers) en subsidies. Enerzijds ben je procesmanager, aan de andere kant ben je ook de ogen en oren van de wijk en de facilitator bij burgerinitiatieven."

Je hebt veel ervaring als wijkmanager, heb je specifieke ideeën over hoe je in Nijmegen Noord jouw baan vorm wilt geven?

"Ik ben nu wijkmanager van heel Noord, maar ook van Neerbosch-Oost. Twee totaal verschillende gebieden. Maar ik merk dat zelfs binnen één gebied er grote verschillen kunnen zijn. Ik probeer nu eerst met zoveel mogelijk collega's, verenigingen, wijkraden en lopende initiatieven kennis te maken, dan zie ik wel verder."

Wisselen de wijkmanagers hun ervaringen regelmatig uit?

"Nijmegen heeft 9 stadsdelen met 44 wijken en 6 wijkmanagers. Iedere wijk kent zijn eigen stijl en ontwikkelingen. We kunnen veel van elkaar leren en daarom hebben we naast ons wekelijks overleg ook teamdagen. We geven elkaar tips hoe we de initiatieven van bewoners kunnen benutten en wisselen ervaringen uit op basis van de wijkenmonitor, waar we kunnen zien hoe wijken zich over een langere periode ontwikkelen. Op deze manier kunnen we onze inzet en prioriteiten bepalen. Trouwens, bewoners kunnen ook wijkinformatie over welzijn, wonen en zorg vinden op wegwijzer024 en de wijkenmonitor (zie kader)."

Ik hoor regelmatig over het vierhoekoverleg. Wat wordt daarmee bedoeld?

"Elk stadsdeel heeft een eigen vierhoek waar opbouwwerk en coördinatoren van het Stip en Sociaal Wijkteam zorg- en welzijnsonderwerpen bespreken. Binnen de Vierhoek Noord overleg ik met Paul Reuling (opbouwwerker), Marjo Scheffer (Stip) en Paul Rikken (SWT). We wisselen ervaringen uit en geven de aanzet tot beleid. Ook hebben we drie keer per jaar een partneroverleg. Daaraan nemen naast de vierhoek ook woningcorporaties, wijkagenten, wijktoezicht, scholen en voorzieningenharten deel. Met de wethouder overleggen Carline Westen (wijkregisseur openbare ruimte) en ik één maal per kwartaal en samen maken we elke twee jaar een plan van aanpak. In dat plan staan het wijkprofiel en de netwerken, worden doelen en burgerinitiatieven geformuleerd en een tijdslijn uitgezet. Daarover vindt ook terugkoppeling met bewoners plaats."

Burgerparticipatie is een term die je vaak tegenkomt. Wat verwacht de gemeente nu precies van haar inwoners?

"De overheid kan niet alles doen. Dat beseffen de meeste mensen ook wel. Als er burgerinitiatieven zijn dan is de overheid bereid die te ondersteunen met kennis en subsidies. Maar eerst moet er een plan en draagvlak zijn, dan pas kan de gemeente faciliteren. Dat moeten de burgers zelf organiseren. Het is belangrijk dat ik tijdens dat proces met de buurtbewoners contact blijf houden. Het motto is: niet pampieren maar ook niet loslaten. Ik hoop dat de wijkbewoners me weten te vinden, daar zal ik mijn uiterste best voor doen."

• TEKST LSO BEELD GEMEENTE NIJMEGEN



E. e.van.dael@nijmegen.nl
(06)52780826 / (024)3299675
Wijkinformatie: www.wegwijzer024
en de wijkenmonitor: www.nijmegen.nl