

Lentse Lucht

Maandelijkse uitgave
voor en door Lentenaren

jaargang 22 • november 2019

№

9

Mijn voorliefde
voor dit type
huis is ontstaan
in Afrika

HELEEN BROEKEMA

**JOLANDA HOEFNAGEL
& SUZANNE HERDER**

Tiny Forest

FAMILIE KULING

Tuindersverhalen

CAMPANULA

Leut & Neut

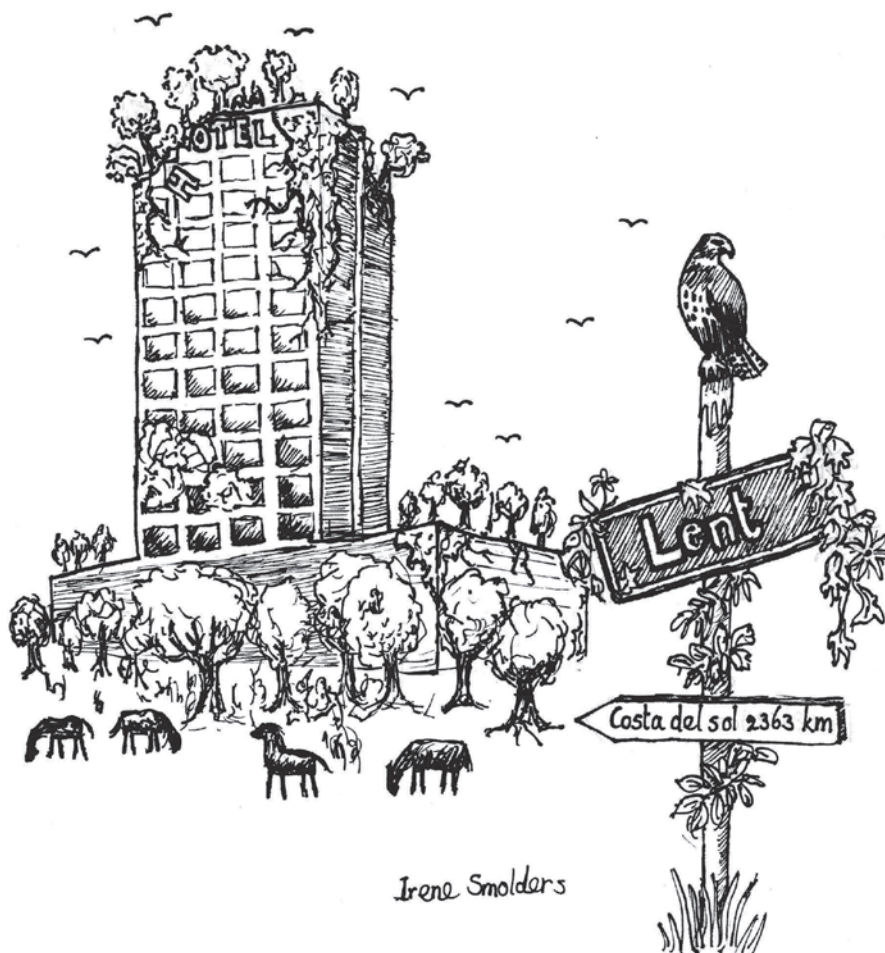


UIT DE LUCHT

Tiny Forest

Ziet u ook wel eens door de bomen het bos niet meer? Figuurlijk dan, want zoveel volwassen bomen hebben we niet in Lent, om over bos nog maar te zwijgen. Ooit was dat anders. Duizenden jaren lang waren grote delen van Europa bedekt met wouden, en nog steeds is bos bij ons de zogenoemde climaxvegetatie. Als we met zijn allen besluiten dat we genoeg hebben van ons overvolle landje en de benen nemen naar de Costa del Sol, dan zullen onze steden, wegen en industriegebieden langzamerhand weer in een bos veranderen. Maar goed, zover is het nog niet. Integendeel, Nederland staat wereldwijd op plek 146 wat betreft het percentage bos. Binnen Europa doen alleen het Verenigd Koninkrijk, Ierland en IJsland het slechter.

Waar gebruiken we onze ruimte dan wel voor? In ieder geval voor Vinex-wijken, snelwegen en blokkendozen zoals de Hornbach. Europees gezien heeft Nederland, na Malta en België, het hoogste percentage bebouwde ruimte. Nou is dat niet gek gezien onze bevolkingsdichtheid. Vreemder is dat we de tweede landbouwexporteur ter wereld zijn, na de Verenigde Staten. Denkt u zich eens in: Duitsland (9 keer zo groot), Frankrijk (13 keer zo groot) en Brazilië (240 keer zo groot) hebben een kleinere landbouwexport dan ons kikkerlandje. Veruit het grootste deel van ons landoppervlak (67 procent) wordt dan ook gebruikt voor een vorm van landbouw. Dat verklaart uiteraard niet de omvang van de export. Die buitengewone prestatie komt door de ongekende intensivering van de Nederlandse landbouw na de Tweede Wereldoorlog. Onder het motto 'nooit meer honger' zette minister Sicco Mansholt in Nederland - en later in



Europa - een systeem op van landbouwsubsidies, importheffingen, technologische vernieuwing en schaalvergroting. Nergens is dit systeem zo effectief toegepast als in Nederland. Onze koeien geven ruim drie keer zo veel melk als in 1900, de opbrengst van het aantal komkommers per vierkante meter is sinds 1950 acht keer zo groot geworden, en zo kunnen we doorgaan met voorbeelden.

Dit succes heeft een prijs. De verzuring en vermessing van de bodem door intensieve landbouw is de laatste tijd natuurlijk voortdurend in het nieuws. Een ander probleem is dat de schaalvergroting heeft geleid tot het verdwijnen van kruidenrijke akkerlanden en grasland, bomenrijen en heggen, ten gunste van doods raagras, ook

wel groen asfalt genoemd. Vogels, insecten en andere dieren zijn hiermee beroofd van hun voedselbron. Het verdwijnen van bomen heeft ook invloed op de opwarming van het klimaat; bomen slaan immers CO₂ op.

U zult misschien denken: 'interessant, maar waarom lees ik dit in Lentse Lucht?' Omdat wij, u en ik, een heel klein steentje kunnen bijdragen aan biodiversiteit en CO₂ opslag. Simpelweg door het planten van wat bomen in de tuin. Of als u een behoorlijke lap grond heeft kunt u zelf een supersnel groeiend en megadivers 'Tiny Forest' planten zoals dat naast basisschool Het Talent zal worden gerealiseerd. Wilt u daar meer over weten? Lees dan verder op pagina 9.

TEKST: MB; ILLUSTRATIE: IRENE SMOLDERS

INFORMATIE & COLOFON

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

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: Joop Koopman, Martin Bos, Léonie Schuijt-Overgoor, Alphons Backx, Jolanda Brunnekeef **FOTOREDACTIE:** Lenny Rijken, Jeroen Naus, Marion Zwart, Jorg Verweij **TEKSTCORRECTIE:** Marijke Munnichs, Ineke Zaalmink **ILLUSTRATIE:** Hans Spaans, Marieke van Stippent **VORMGEVING:** Rick Reijntjes **WEBREDACTIE:** Rein Koning, Marc Jeuken **DRUKKERIJ:** Van der Weerd **OPLAG:** 4.200 ex.

SLUITINGS-
DATUM KOPIJ:
7 NOVEMBER



Ook oudere
heren uit de
buurt zijn van
harte welkom om
aan te sluiten bij
Leut & Neut!

ZORG EN WELZIJN

Leut & Neut

Vlak bij de Lentse Plas, naast het torentje waar je in de zomer terecht kunt voor een ijsje, staat Campanula. Hier wonen, verdeeld over vier woonlagen, 32 ouderen. Campanula gooit alles omver wat ik me voorstel bij een plek waar ouderen bij elkaar wonen. Hier geen lange naargeestige gangen die ruiken naar spruitjes. Maar ruime etages, waar naast gemeenschappelijke ruimtes ook appartementen zijn waar mensen hun eigen plek hebben. Ook met partner. Waar geen kok voor het hele huis kookt, maar waar het personeel op de afdeling zelf kookt en de bewoners inspraak hebben in het menu. Zoals in alle bejaardenhuizen (mag je dat nog zeggen in 2019?) zijn er veel minder mannen dan vrouwen. Om deze mannen met elkaar in contact te brengen is Leut & Neut ontstaan.

Elke tweede dinsdag van de maand vanaf drie uur komen de mannen bij elkaar om het glas te heffen. Met wat lekkere hapjes erbij wordt er gezellig geleut over wat er maar ter tafel komt. Actualiteiten, sport, vakanties, vroeger. En als de mannen iets anders willen, doen ze een spelletje of gaan ze schaken, dammen, sjoelen. Een gezellige boel dus. Het uurtje dat ik bij de heren mocht leuten & neuten is omgevlogen. Ik spreek met Marco, die op dezelfde dag is geboren als prinses Christina maar in tegenstelling tot haar nog vol grappen zit. En ik spreek met Bob, die samen met zijn vrouw in Campanula woont. Zij is er natuurlijk niet bij. Want: als

vrouw behoor je niet tot de doelgroep. Als vrijwilliger overigens wel; man en vrouw kan zich aanmelden. Maar terug naar Bob. Het plezier straalt uit zijn ogen. Hij vertelt over zijn tijd in het leger. Hij liep liever in zijn eigen ritme dan dat van het leger. Wat hem 89 strafdagen opleverde. En eigenwijs is hij nog steeds, vertelt hij met een lach. Rob is sinds een klein jaar vrijwilliger bij Campanula. Naast Leut & Neut maakt hij ook wel eens een fietstochtje met een bewoner of hij komt gezellig op visite. Je kunt het vrijwilligerswerk zo uitgebreid maken als je wilt, vertelt hij. Leut & Neut 'kost' je maar 1 à 2 uurtjes per maand. Je hebt zelf ook gewoon een heel gezellige middag en je doet ook nog iets goeds voor je medemens.

Mocht je interesse hebben om gezellig te komen borrelen als (mannelijke) buurtbewoner of als (mannelijke of vrouwelijke) vrijwilliger, neem dan contact op met Marion Brouwer.

TEKST & BEELD: MZ

Campanula, beschermd wonen

Barbarastraat 192, Lent

Marion Brouwer

06-11 47 21 50

m.brouwer@zzgzorggroep.nl

www.zgzorggroep.nl/campanula

Nacht van de ommetjes

Het is knap van de organisatie om ieder jaar iets anders te bedenken

Zaterdag 5 oktober vond in Lent het nachtelijk ommetje plaats, waaraan 85 mensen meededen. De voormalige Nijmeegse nachtburgemeester Doro Krol bedacht de wandeltocht. Het doel was wijkbewoners op een unieke manier kennis te laten maken met hun wijk en met elkaar. José Hegeman (59) en Lenny Rijken (58) zijn de drijvende kracht achter het Lentse ommetje, dat dit jaar als thema '75 jaar bevrijding' had. Lentse Lucht liep mee.

De start was bij het oorlogsmonument bij de Geldershof-school. Een blazersensemble bestaande uit negen personen verwelkomde de lopers met sfeervolle muziek. Het orkest bestond uit leden van het Lents orkest en de postharmonie uit Nijmegen. Zij beschouwden hun optreden als een voorproefje voor het grote concert op 19 januari a.s. in de grote kerk in Lent. Vervolgens droeg de zevenjarige Julia de Groot een gedicht voor over het belang van vrijheid. José Hegeman gaf de aftrap en memoreerde dat overbrugging bij verschillen in leeftijd, levensverwachting, geloofsovertuiging enzovoort noodzakelijk is als we in vrijheid willen leven.

St. Jozef

De eerste stop was bij St. Jozef. Hier hield Maaïke Fleuren, kleindochter van wijlen Herman Jansen uit Lent, een verhaal waarbij ze inging op de impact van de actie Market Garden voor Lent. St. Jozef fungeerde destijds als noodhospitaal, waar priester dr. Van der Meer samen met de jonge Lentse huisarts Frans Huijgen er alles aan deed om de gewonden zo goed mogelijk te verzorgen. Vrouwen en kinderen vluchtten weg uit Lent. Een kleine duizend mannen bleven achter om voedsel te verbouwen, brood te bakken, vee te verzorgen en huisraad te beschermen. In die tijd werd Lent het Manneneiland genoemd.

Waal- en spoorbrug

De volgende stop was bij de Waalbrug. Hier hield de Nijmeegse Gijs Hoogenboom een gloedvol betoog over de oorlogshandelingen. Hij wees er op dat nog veel zaken aan de oorlog herinneren, zoals het monument van Jan van Hoof op de brug, het kanon bij de Belvédère, de opgegraven wegbarrières en de kazematten. Frans Mikx ging bij de spoorbrug in op de drama's in september 1944. In de serre van het huis Vahali Adjectum onder aan de Waalbrug lagen twaalf Duitsers te slapen. Ze werden ontdekt door een Amerikaanse soldaat, die met een handgranaat een einde aan hun levens maakte. Even verderop is er hevig gevochten tijdens de roemruchte oversteek op 20 september 1944. Op de spoorbrug verloren 272 Duitse soldaten het leven door Amerikaans vuur toen ze wegvluchtten uit Nijmegen. Het tunneltje onder de spoorlijn waar in de oorlog vijf mensen, waaronder een Duitse deserteur, het leven verloren, is tijdens de Koude Oorlog dichtgemaakt. De spoordijk moest fungeren als defensiedijk mocht de Betuwe onder water gezet worden om oprukkende Russen tegen te houden.

Griftdijk Zuid

In de garage van Henny van Doorn werden de bezoekers verrast door een muzikaal optreden van Henny van Doorn en Jan Smits. Zij zongen liedjes uit de jaren zestig met als hoogtepunt 'Hello Josephine', het eerst liedje waar de band Black Hands met bovengenoemde heren ooit mee begon in de jaren 60. Een paar passen verder kregen de gasten een warm loempiaatje bij Lent Plaza. De succesvolle avond werd afgesloten bij eetcafé Eten en Drinken. Burgemeester Bruls, die met zijn echtgenote meeliep, vond het gekozen thema actueel: "Het is knap van de organisatie om ieder jaar iets anders te bedenken. Ik ben niet teleurgesteld en heb dingen gehoord en gezien die ik nog niet kende."

TEKST: JK; BEELD: JV

Fowski Abdulle (49)

"Toen ik 15 jaar was vluchtte ik voor oorlogsgeweld uit Somalië. Sinds vijf jaar woon ik in Lent boven de Jan Linders. Als dagbesteding werk ik bij de kinderboerderij naast de Gamma in Nijmegen. Toevallig fietste ik hier langs en sloot me spontaan aan bij de wandelaars."

Jan Diederichs (88)

"Vanuit Almere ben ik naar Lent gekomen. Mijn schoondochter uit Bemmel heeft daarvoor gezorgd. Ik woon in St. Jozef en was verbaasd dat ik er werd aangenomen. Ik heb het prima naar mijn zin. Het is net een hotel, ik voel me hier helemaal thuis."

Jessica Macca (23)

"Ik woon in Arnhem, maar mijn schoonfamilie woont in Lent. Verhalen over het verleden vind ik mooi, het is net of het dan dichterbij komt. Ik studeer aan de Pedagogische Academie in Nijmegen en ben net begonnen aan het laatste jaar."

Twan Niesten (67)

"Zelf woon ik in Nijmegen maar vanwege mijn Lentse partner loop ik mee. Mijn zoon voetbalde bij DVOL en ik ben voorzitter van de sponsorcommissie. Eerder was ik actief bij Union in Nijmegen, maar de mensen hier zijn veel toegankelijker."



Fowsi Abdulle



Jessica Macca



Twan Niesten



Jan Diederichs



Bij onze vereniging kan iedereen terecht, van beginner tot gevorderd, voor tennissen, competitie en toernooien maar vooral voor gezellig sportief samenzijn.
Voor meer info: www.lltv.nl en mocht u vragen hebben, dan info@lltv.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
--	--

Wheels Tweewielers **AL MEER DAN 30 JAAR VAKMANSCHAP**



- 3 verdiepingen met gebruikte & nieuwe fietsen
- WEBWINKELPRIJZEN
- goedkope fietsreparaties, snelle service
- gediplomeerd, vakkundig & enthousiast

St. Annastraat 42 6524 GE NIJMEGEN www.wheelstweewielers.nl



VANNATURE
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



De makelaar met de mooiste etalage bij u in de buurt!

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

Loop eens bij ons binnen of bel/mail ons voor een afspraak, wij komen graag bij u langs.

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



DE HUISARTS

Nivea

Lent kent inmiddels een kleine traditie van inwoners die, geïnspireerd door hun eigen medische geschiedenis, de pen pakken. Vier jaar geleden bracht Barry van der Rijt een schitterend kunstboek uit waarin hij een kunstenaarsvisie op psychiatrie voor het voetlicht bracht (*Exquisite Errors*, www.barryvanderrijt.com, zie LL februari 2019). Dit jaar is het Geertje Jeuken-Hermens die een persoonlijke biografie heeft gepubliceerd: Als leven niet vanzelf gaat (Uitgeverij Boekscout Soest). Elders in dit blad (rubriek 'In Beeld') lezen jullie een uitgebreid portret over haar en wat het is om een bipolaire stoornis en een angststoornis te hebben.

De verhalen van Barry en Geertje lijken op het oog in bijna niets op elkaar. Toch is er een belangrijke overlap: beiden maken duidelijk dat de manier waarop buitenstaanders tegen een psychiatrische aandoening aankijken grote impact heeft. En dat maakt het voor de gemiddelde buitenstaander dan weer erg lastig. Enerzijds wordt er terecht begrip en een beetje kennis verlangd

over en van psychiatrische aandoeningen. Bijvoorbeeld dat een bipolaire stoornis iets anders is dan afwisselend wat sip en opgewekt zijn. Anderzijds willen 'patiënten' in het dagelijks leven gewoon als mens behandeld worden en niet als wandelend ziekte-etiket.

Hoe moet je je als Lentenaar met (nog) geen aandoening dan verhouden tot mensen met een 'diagnose'? Volgens mij is regel 1 dat je gewoon jezelf moet zijn en de ander behandelt zoals jezelf behandeld zou willen worden. Om je te helpen als je geconfronteerd wordt met iemand die bijvoorbeeld manisch depressief is, treedt regel 2 in werking: NIVEA. Nivea staat voor 'Niet Invullen

Voor Een Ander'. Bijvoorbeeld, niet bij voorbaat denken dat iemand met rust gelaten wil worden, maar gewoon even vragen. En als je er helemaal niks van snapt waarom iemand zich depressief uit, dan kun je beter zeggen dat je er niks van begrijpt dan "het komt wel goed". Dat biedt een opening om in gesprek te komen en zo te begrijpen wat er speelt.

Geertje Jeuken-Hermens heeft met haar boek een geweldige opening tot dialoog gecreëerd. Daarvoor kan ze niet genoeg bedankt worden en hopelijk maken veel mensen gebruik van deze uitgestoken hand.

TEKST: FLORIS VAN DE LAAR; ILLUSTRATIE: HS



GROEN LENT

Een fruitboom voor iedereen

De Betuwe kent een rijke historie van fruitteelt. Het gebied van Nijmegen boven de Waal diende decennia lang als voortuin voor de stad Nijmegen. Vanaf hier werden de vitaminerijke producten de Waal overgevaren naar de markt. Door de enorme toename van woningbouw in Nijmegen Noord is dit groene karakter naar de achtergrond verdwenen. Maar in het kader van het programma 'Groen Verbindt' mag Stichting Co-bomen een impuls geven aan de vergroening van de nieuwe wijken in Nijmegen Noord. Dit doet Co-bomen onder meer met Expeditie Tuinfruit.

Expeditie Tuinfruit

Expeditie Tuinfruit kiest ervoor om kleine en halfstam fruitboompjes uit te geven van oude Betuwse rassen. Lekker, goed voor de bijen en leuk om zelf te oogsten in eigen tuin! De Stichting 't Olde Ras uit Doesburg maakt de selectie van rassen en is leverancier. In 2016 werden 200 boompjes weggegeven die overal in de tuinen zijn geplant. Een jaar later waren het er 250 en in 2018 startte Expeditie Tuinfruit met de uitgifte van 350 boompjes! Op 3 november worden weer fruitboompjes uitgereikt aan de bewoners van Nijmegen Noord. Dit jaar is het maximum 250 boompjes, voor het luttele bedrag van €2,50 per boompje.

Digitaal bestellen

Woon je in Nijmegen boven de Waal? Zie je jezelf als nieuwe bewoner? Dan kun je intekenen op een eigen fruitboompje.

Kies uit een appel, peer, pruim, kers, kweeper of mispel. Voorwaarde voor intekenen is, dat je het boompje zelf afhaalt op het Oogstfeest op 3 november 2019. Zodra er 250 inschrijvingen zijn ontvangen, is inschrijven niet meer mogelijk. Zie verder voor inschrijving: www.cobomen.nl/expeditietuinfruit

Een gezellig Oogstfeest

Op het open Oogstfeest van 3 november kunt u de boompjes komen ophalen. Dan wordt ook het einde van het oogstjaar gevierd, met een vuurtje, eten en drinken, muziek en gezelligheid. We nodigen alle partijen, bewoners en betrokkenen uit om mee te genieten van dit prachtige buitentfeest. Meer informatie vindt u op www.cobomen.nl/expeditietuinfruit

BRON: STICHTING CO-BOMEN



- De cliënt centraal
- voor jong en oud
- Meerdere specialisaties
- Werkt nauw samen met scholen, instellingen en paramedici
- Behandelt aan huis
- Goed bereikbare locaties
- Modern behandel materiaal



praatjuf

praktijk voor logopedie
oplossingen voor stem, spraak en taalproblemen

0316 - 225612

Angeren
Bemmel
Huissen
Lent
Didam
Oosterhout



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

**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.
lets voor jou? Neem dan contact met ons op via redactie@lentselucht.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

Tiny Forest in Lent

Jolanda Hoefnagel en Suzanne Herder willen een Tiny Forest in Lent realiseren. Dat is een klein bosje. Is dat nu zo bijzonder? Jazeker! Jolanda vertelt aan Lentse Lucht waarom dit een bijzonder plan is.

"Nieuw Lent heeft ontzettend veel nieuwbouw en maar weinig oude bomen, ik wil daar wat aan doen", vertelt Jolanda Hoefnagel. Samen met Jolanda sta ik op het bruggetje tussen appartementencomplex Palazzo en het voetbalveld bij De Ster. Spelende kinderen komen nieuwsgierig dichterbij staan. Jolanda beschrijft haar plan voor een Tiny Forest in Lent.

Wat is een Tiny Forest eigenlijk?

"In een Tiny Forest staan allerlei inheemse bomen, struiken en planten met zo veel mogelijk op een klein oppervlak. Het is ongeveer zo groot als een tennisbaan, zo'n 200 m². Na aanplant groeit zo'n bos enorm snel, veel sneller dan een regulier bos. Het bos is niet alleen een prettige plek voor vlinders, vogels, bijen en kleine zoogdieren, maar ook voor mensen. Een Tiny Forest zorgt namelijk voor verkoeling, verbetert de luchtkwaliteit en buurtbewoners kunnen elkaar ontmoeten op een groene, gezonde plek."

Wie doen er mee met dit plan?

"Bij dit plan zijn meerdere partijen betrokken: basisschool Het Talent, de gemeente, IVN Natuureducatie, de provincie en natuurlijk de buurtbewoners. IVN Natuureducatie heeft geld gekregen van de Nationale Postcode Loterij voor de aanleg van honderd Tiny Forests in Nederland.

De gemeente wil samen met IVN Natuureducatie vier Tiny Forests in Nijmegen realiseren. Eén hiervan mag in Nijmegen-Noord komen. Wij hebben ons samen met Carla van

den Bosch, directeur van basisschool Het Talent, aangemeld en een plan ingediend. De kinderen van Het Talent mogen helpen met bodemonderzoek en de aanplant. In het naastgelegen buitenlokaal leren kinderen over de Nederlandse natuur.

De gemeente is akkoord gegaan en het is de verwachting dat ook de provinciale subsidie binnenkort toegekend wordt. De volgende stap wordt het betrekken van de buurt; we willen heel graag dat de buurt ook enthousiast wordt en het plan omarmt. Als er ineens een bos voor je deur komt kan ik me voorstellen dat je daar je twijfels over hebt, van daar dat we graag in gesprek willen."

Op welke plek komt het bos?

"Het Tiny Forest komt in het park naast Basisschool Het Talent. De exacte locatie moet nog bepaald worden. Bestaan de bomen worden opgenomen in het bos. Wat leuk is, is dat het bos als een geluidsbarrière fungeert, zodat de herrie van het voetbalveld niet meer zo tot de hoogbouw doordringt."

Wanneer is de aanplant?

"Vanaf half november gaan we beginnen met het ontwerp en gaan we contact zoeken met de buurt, zodat zij mee kunnen denken over de beste plek. Dan volgt bodemonderzoek en de voorbereidende werkzaamheden. De kinderen van Het Talent worden actief betrokken bij het bodemonderzoek en de aanplant. De grote dag van aanplant is pas volgend jaar in november. Daar maken we natuurlijk een groot feest van!"

Wilt u meer weten over Tiny Forests? Kijk dan op: www.ivn.nl/tinyforest

TEKST & BEELD: J.V.



Jolanda Hoefnagel



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

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

- * 2 teams van 4 verloskundigen
- * Wekelijks avondspreekuur
- * Echoscopie v.a. 7 weken zwangerschap
- * 2 spreekuurlocaties; Lent en Elst
- * 'Hartjes Spreekuur', 2 keer per week vrij inloop

Ode
verloskundigen



"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



Kapper de Krul

Laauwikstraat 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

Minigraver



Het Zand

www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

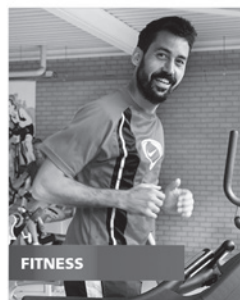
trampolines, vijvers, kabels, leidingen, rioleringen en
funderingen uitgraven. Ook het egaliseren, bestraten,
spitten en frezen van uw tuin.

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 Bemmél!



FITNESS



KNUFFELZWEMMEN



ZWEM-ABC



RECREATIEF



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

Waalstappers

Ben je tussen de 20 en 40 jaar en heb je zin om met leeftijdsgenoten gezamenlijk activiteiten te ondernemen, dan kun je vanaf 1 november terecht bij Waalstappers. Waalstappers stelt leden in de gelegenheid om hun sociale netwerk uit te breiden en deel te nemen aan activiteiten, zoals samen borrelen, naar de film gaan, poolen, bowlen en een festival of theater bezoeken. Meedoen? Mail dan naar waalstappers@gmail.com.

Subsidie voor culturele organisaties

Nijmeegse culturele organisaties en amateurverenigingen kunnen t/m 31 oktober voor 2020 en 2021 een bijdrage aanvragen voor culturele activiteiten, gericht op innovatie en creativiteit voor en door iedereen. Kijk op www.nijmegen.nl bij subsidie-culturele-projecten.

Leer zelf een kaartje schrijven

Misschien vind jij lezen en schrijven lastig of ken je iemand die graag beter wil leren lezen en schrijven? Stichting lezen en schrijven geeft advies en helpt jou een cursus te vinden. De lessen kosten niet veel geld of zijn gratis. Kijk op: daarhebjerechtop.nl.

ASSpiratie-groep voor (jong)volwassenen

Leven met ASS (autisme) is niet altijd eenvoudig. ASS kan lastig zijn in het dagelijks leven, bijvoorbeeld op het gebied van werk, wonen en in de contacten met andere mensen. De ASSpiratie-groep is bedoeld voor (jong-)volwassenen met ASS in de leeftijd van 18-35 jaar met een gemiddelde tot hoge intelligentie. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur en start op maandagmiddag 27 januari 2020 bij het Medisch Centrum Jacobsaan, St Jacobsaan 343-345, 6533 VD Nijmegen. De kosten voor deelname zijn € 20,- (inclusief cursusmateriaal). Mail voor informatie of aanmelding naar [Sterker Sociaal Werk via groepswork@sterker.nl](mailto:sterker_sociaal_werk@sterker.nl).

Opbrengst collecte van het Prinses Beatrix Spierfonds

De collecte van het Prinses Beatrix Spierfonds heeft in de week van 8 t/m 14 september in Lent € 2.416,74 opgebracht! Zowel de gevers als de collectanten danken wij hier hartelijk voor.

Requiemconcert op zondag 3 november

Met een groot Passie- en Allerzielen concert, eens in de twee jaar, vestigt Het Nieuw Betuws Kamerkoor o.l.v. Frans van de Loo een traditie. Het hoofdbestanddeel van het programma wordt dit keer gevormd door het Requiem van Michael Haydn (1737-1806) en gecomponeerd met werken van componisten die in relatie tot Michael Haydn stonden, zoals: Stabat Mater van Antonio Caldara en Ave Verum van Wolfgang Amadeus Mozart, Ave Regina van Joseph Haydn en Salve Regina van Meingosus Gaele. Het Nieuw Betuws Kamerkoor wordt begeleid door het Haydn Ensemble o.l.v. Geertje van der Lugt, Claudia Wijers (sopraan), Marie Anne Jacobs (alt), Erik Janse (tenor), Rob Hazenberg (bas), Norbert Bartelsman (orgel) en Jimi Hendriks (pauken). Aanvang 15.00 uur in de Stadskerk Huissen. Zie verder www.nieuwbetuwskamerkoor.nl.

Opbrengst kinderkleding- en speelgoedbeurs Lent

De opbrengst van de goedbezochte na-jaarsbeurs in Basisschool De Geldershof was maar liefst €900,-. Stichting Speelbos Lent, Stichting Sinterklaascomité Lent, de Sinterklaasbank, Speeltheek Wonderlent en Jongeren centrum De Ster hebben hiervan een bijdrage ontvangen.

Voor de klas op de Dag van de Talen

Tijdens de Europese Dag van de Talen op 26 september, gaven leerlingen van het OBC Bemmelse Engelse les met taalspelletjes aan groep 8 van basisschool De Geldershof. Normaal doet de meester of juffrouw dat, maar nu namen Maud, Kyra, Mila en Xander dit van hen over! De organisatie lag ook in handen van deze leerlingen: van contact leggen met de school en de les voorbereiden tot een evaluatie schrijven.

Vrijwilligers gevraagd

Een aantal organisaties is op zoek naar nieuwe deelnemers en/of vrijwilligers in Nijmegen Noord. Het gaat om het Repaircafé Nijmegen-Noord, Wat heet oud, het Handwerkkafé, Homestart, de Meidenclub van Bindkracht10. Voor meer informatie kunt u terecht bij Stip Noord of bij opbouwwerker Paul Reuling, tel. 06 53329025 of paul.reuling@bindkracht10.nl

Inloopbijeenkomst over kindcentrum De Verbinding

Basisschool De Verbinding, KION en gemeente Nijmegen houden een inloopbijeenkomst voor omwonenden en ouders over de nieuwbouwplannen van kindcentrum De Verbinding en de gymzaal in De Stelt op maandag 28 oktober tussen 19.30 en 21.00 uur in het Wooninformatiecentrum Waalsprong (Thermionpark 7). Tijdens deze avond wordt het voorlopig ontwerp van het kindcentrum, de gymzaal, het speelplein, de parkeerplaatsen en de openbare ruimte gepresenteerd. De architecten, vertegenwoordigers van de school en kinderopvang en de gemeente zijn aanwezig om vragen te beantwoorden.

Niets is pluis in dit warenhuis

Toneelvereniging Nieuw Leven speelt het blijspel 'Niets is pluis in dit warenhuis', geschreven door Peter Damen, in de Open Hof op 15, 16 en 17 november. De koning en de koningin brengen een bezoek aan Lent, maar zij willen ook 'informeel' het warenhuis in het nieuwe winkelcentrum bezoeken. Lukt dat? Meer informatie ziet u op www.toneelnieuwlevenlent.nl.

Oude telefoons voor Terra en Campanula

Wij zijn op zoek naar oude telefoons met een draaischijf. Wij maken daarvan een 'wonderfoon', een apparaat waar muziek uit komt als je aan de schijf draait. Heeft iemand misschien op zolder oude telefoons voor ons liggen? Marion Brouwer, coördinator Welzijn, tel. (06)11472150

Het Handwerkkafé in De Ster

Vindt u samen handwerken ook zo gezellig, kom dan naar het Handwerkkafé op iedere eerste woensdag van de maand in De Ster van 20.00-22.00 uur. Er zijn geen kosten aan verbonden. Meer informatie: Arja van der Kooij, tel. (024)32262115 of arjvdkooij@planet.nl

Bestuursleden Wijkraad Lent

Ook Wijkraad Lent zit te springen om jong bloed. Wilt u zich inzetten om de wijkraad vorm te geven? Kijk dan op lentselucht.nl/groep/wijkraad-lent en meldt u aan of kom naar de eerstvolgende wijkraadvergadering op donderdag 21 november.

Relatietherapie in Nijmegen

Onder begeleiding van een stel

Bel, app of mail voor een afspraak

www.maakpositiefverschil.nl

fenno@maakpositiefverschil.nl

06 - 336 761 65



fenno
meijer
coaching & therapie

VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?
EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?
ZORG OF HULP NODIG?
ANDERE MENSEN HELPEN?
NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?



Stip Noord (Thermion Lent)
www.stipnijmegen.nl/noord

Maandag: 09:30 - 12:30 uur

Dinsdag: 13:30 - 16:30 uur

Donderdag: 13:30 - 16:30 uur



INTUÏTIEF TRAJECT SCHOOL VOOR INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

In januari, april en september kun je bij ons starten met een cursus. 11 lessen met meditatie, mindfulness, visualisatie, energie- en lichaamswerk. Meer informatie op www.intuitiesftraject.nl

Al 15 jaar de school om jezelf en je intuïtie te ontwikkelen.

JEUGDTANDARTS WAALSPRONG



COME
AND FLY
WITH
US!

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

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

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

M A A N D A G E N D A

Maandag 28 oktober

Inloopavond Kindcentrum De Verbinding e.o. in de Stelt. Tijd: 19.30-21.00u. Locatie: Wooninformatiecentrum Waalsprong, Thermion

Vrijdag 1 november

Mitch Rivers, TLC sessions: soulvolle folk- en americana-liedjes. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang: 21.00u. Kosten: € 10,00

Zaterdag 2 november

Presentatie van verzamelbundel columns van Anna & G . Aanwezig: wethouder van Cultuur gemeente Nijmegen, Noël Vergunst. Locatie: Café de Zon, Oosterhoutsedijk. Tijd: 15.00-17.00u

Blind Date met de winnaar van het **Leids Cabaret Festival**. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang: 20.30u. Entree: € 15,00 inclusief consumptie

Zondag 3 november

Requiemconcert van **Michael Haydn** door het **Nieuw Betuws Kamerkoor**. Locatie: Stadskerk Huissen. Aanvang: 15.00u. Entree: € 15,- of 7,50 (<17 jaar) via de website www.nieuwbetuwskamerkoor.nl Entree aan de kassa: € 17,00

Oogstfeest Co-Bomen en Expeditie Tuin-fruit. Locatie: Warmoes, Griffdijk Noord 11. Tijd: 13.00-18.00u. www.dewarmoes.nl

Donderdag 7 november

Workshop zuurkool maken in een jampot Locatie: Warmoes, Griffdijk Noord 11. Tijd: 20.00-21.30u. Info: www.dewarmoes.nl

Zondag 10 november

Martijn van Vuuren: Hollandse meesters (zitconcert). Liedjes van T Hermans, W Sonneveld, R Shaffy, F Halsema, R Long en AMG Schmidt. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang: 14.00u. Kosten: € 15,00 inclusief consumptie

15, 16 en zondagmiddag 17 november

Toneelvereniging Nieuw Leven Lent: 'Niets is pluis in dit warenhuis'. Locatie: Open Hof, Pastoor van Laakstraat 40. Aanvang: 20.00u (15 en 16/11) en 14.00u (17/11). Info: www.toneelnieuwlevenlent.nl

Zaterdag 16 november

Intocht Sinterklaas in Lent. Locatie: 14.00u bij de Spiegelwaal, vanaf 16.00-17.00u in De Ster. Kaartverkoop: zie Lents Allerlei

Soul City met deejays en muziek uit de jaren 70-80 (staconcert). Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang: 21.00u. Kosten: € 8,50 en € 10,00 (aan de deur).

Donderdag 21 november

Wijkraad bijeenkomst. Tijd: 20.00-21.30u. Info: www.wrlent.nl

Dinsdag 26 november

Damesgilde Lent: Najaarsuitje naar Marci ne Mode in Heinsberg en Kerstmarkt in Aken. Tijd: 8.45-19.45u. Reiskosten: €27,00. Inl. en opgave: tel. 3225406.

Donderdag 28 november

Kookworkshop mispels. Locatie: Warmoes, Griffdijk Noord 11. Tijd: 19.30-21.30u. Info: www.dewarmoes.nl

Zaterdag 30 november

Workshop wilgentenen: knutsel je sinterklaascadeau of kerstversiering. Locatie: Warmoes, Griffdijk Noord 11. Tijd: 10.30-12.30u. Info: www.dewarmoes.nl

Sinterklaas in Lent

Hij komt, hij komt! Op zaterdag 16 november komt Sinterklaas weer aan bij de Spiegelwaal in Lent. Vanaf 14.00 uur zijn alle kinderen welkom om de Sint en zijn pieten te ontvangen. Het aansluitende Sinterklaasfeest is dit jaar op een nieuwe locatie: De Ster. Om zoveel mogelijk kinderen een plek te geven, vraagt de Sint alle ouders om, waar mogelijk, niet mee te gaan naar de zaal en buggy's in de kleedkamers te laten. Het Sinterklaasfeest duurt van circa 16.00 tot 17.00 uur.

Voorverkoop van de kaarten

Kaarten zijn vooraf te verkrijgen: op 12 november in De Ster van 19.00-20.30 uur en van dinsdag 12 november t/m zaterdag 16 november vanaf 12.00 uur bij Geknipt voor uw Tuin. Zorg dat je er op tijd bij bent, want op=op.

Pieten gezocht!

Met zoveel kinderen in Lent kan Sinterklaas alle hulp gebruiken. Wij zijn daarom dringend op zoek naar hulppieten. Ben of ken jij een goede hulppiet van minimaal 14 jaar die kan meehelpen tijdens de intocht op 16 november, tijdens verenigingsbezoeken op 29 november ('s avonds) en op 30 november en tijdens huisbezoeken (op 1 en 5 december) of schoolbezoeken (5 december), mail dan naar: vrijwilligers.sinterklaasinlent@gmail.com.

Sint met pieten op familiebezoek bij u thuis?

Wilt u op 30 november, 1 of 5 december Sinterklaas thuis op bezoek? E-mail voor de mogelijkheden naar: huisbezoeken.sinterklaasinlent@gmail.com of bel naar 06-18784808. De opbrengsten komen geheel ten goede aan het sinterklaasfeest in Lent. Wij zijn ook te vinden op Facebook.

Stichting Sinterklaascomit  Lent



BEELD: MZ

DE KINDERREDACTIE V.L.N.R.: JESSE, MIA, NOA, SABIRIN, SOFIE EN NEELE; BEELD: ELLEN BUDDING



Dit keer heeft de kinderredactie niet voor een thema gekozen, maar voor verschillende onderwerpen. Mia heeft een verhaal geschreven over een bijzonder musje, dat heel graag tussen de dominosteentjes vliegt. Hoe dat afloopt? Dat moet je zelf maar lezen.

Jesse koos voor een voetbalonderwerp. Voetbal is zijn grote passie en in december zal hij (samen met zijn vriend Jonah) weer een sportartikel schrijven. Neele en Sofie hebben brugklasgenoten geïnterviewd. De stap naar de brugklas lijkt wel groot, maar het is alle geïnterviewden meegevallen. Noa heeft gezorgd voor een spannend stripverhaal. En Sabirin? Die zit nog te broeden op een vervolgverhaal voor in het december- en januarinum. (LSO)

In gesprek met **Ferdi Kadioglu** door Jesse

Ferdi Kadioglu heb ik geïnterviewd bij een training van Jong Oranje in Zeist! Daar waren ook allemaal topspelers zoals Calvin Stengs, Tahith Chong en Ludovit Reis. Natuurlijk heb ik van allemaal een handtekening gevraagd.

Een flitsende carrière

Ferdi Kadioglu (20) is opgegroeid in Lent. Hij begon met voetballen bij de Arnhemse club AZ 2000. Dat deed hij illegaal, want hij was toen pas vier jaar, zijn vader was daar zijn trainer. Als zevenjarige vertrok hij naar ESA, daar werd hij gescout door NEC. En in 2018 tekende hij een contract voor vier seizoenen bij de Turkse topclub Fenerbahçe. Ferdi heeft ook zeven interlands voor Jong Oranje gespeeld, waarvan vijf invalbeurten. Vanaf de 64e minuut speelde hij mee in de met 5-1 gewonnen wedstrijd tegen Jong Cyprus.

Op welke scholen zat jij?

"Ik heb in Lent op Het Talent gezeten en in Nijmegen op de SSGN."

Dat is toevallig, want ik zit ook op Het Talent. Waar voetbalde jij altijd na school?

"Zit je op het Talent? Wat leuk! Ik voetbalde vaak in Lent op straat of op veldjes. Maar ik heb ook veel uren gemaakt bij DVOL."

Was er in jouw tijd ook al het veldje bij de kabelbaan?

"Dat waren ze toen aan het maken, dus ik heb daar ook gespeeld, ja."

Kom je nog vaak in Lent?

"Veel vrienden van mij wonen in Lent. Ik voel me er thuis. Ik kom hier ongeveer één keer per maand. Er zijn veel dingen bij gekomen, zoals de bioscoop en het meertje enzovoorts."

Was het niet lastig om zo jong al een stap te maken naar het buitenland, naar Turkije?

"Natuurlijk, in het begin is het wel even wennen. Het is daar heel anders dan in Nederland. Maar ik wilde graag een nieuwe stap zetten in mijn carrière, dus dan moet je het ook doen."

Heb je tips voor jongens en meisjes die ook graag profvoetballer willen worden?

"Begin zo vroeg mogelijk met veel oefenen op veldjes, ga vooral buiten spelen, gewoon keihard je best doen en niet teveel op die iPad. Geef je voor de honderd procent."

Wil je nog meer weten over Ferdi Kadioglu, kijk dan op YouTube: 'Ferdi Kadioglu bij Andy in de auto'

BEELD: WILBERT LEISTRA



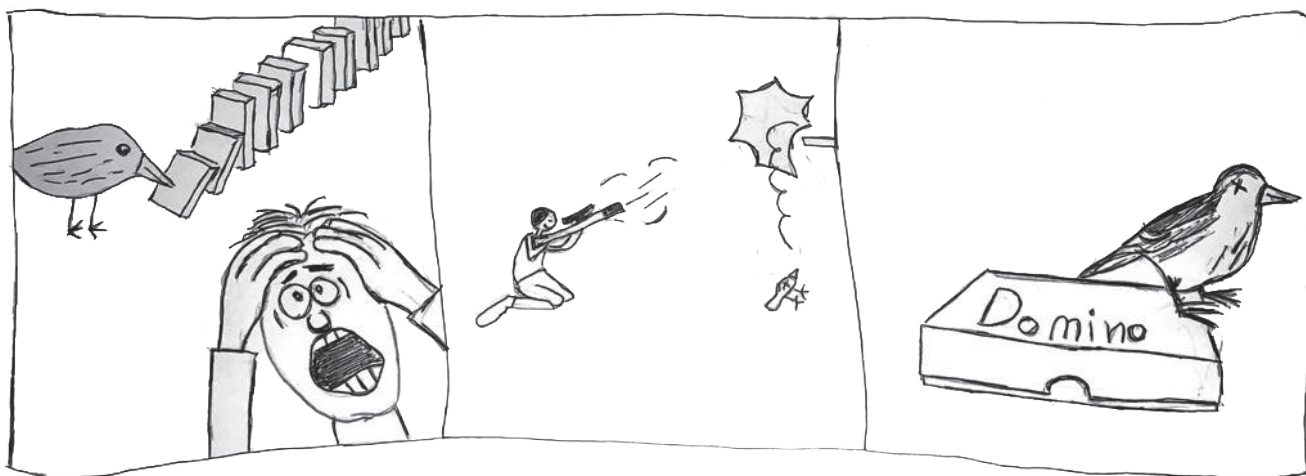
De dominomus door Mia

De dominomus is een opgezet musje. Het is best een zielig verhaal. Luister maar. Op 14 november 2005 vloog de dominomus het Frisian Expo Centre in Leeuwarden binnen. Daar stonden toen al ongeveer 3,5 miljoen domino-steentjes klaar voor de recordpoging met 4,3 miljoen steentjes, die vier dagen later zou komen. Het vogeltje raakte meerdere steentjes, zodat er

23.000 steentjes omvielen. Omdat er tussenschotten waren neergezet kon het musje niet door het hele centrum vliegen, maar er was nog steeds gevaar voor veel steentjes. De organisatie vroeg een ongediertebestrijdingsbedrijf de vogel te vangen. Toen iemand dit probeerde met stokken en netten en het niet lukte, werd het bedrijf gevraagd om de mus te doden. Arie,

Nederlands schietkampioen, schoot de vogel met een geweer dood. Eén keer schieten met een superklein kogeltje was genoeg. Arie werd daarna bedolven onder haatmails. Dit gebeurt nog steeds. Ik vind zelf dat hij niet zo lastiggevalen hoeft te worden, maar wat vind jij?

TEKENING: NOA



Interview met brugklasgenoten door Sofie en Neele

Sofie en Neele zitten al weer twee maanden in de brugklas. Ze willen jullie daar graag over vertellen en daarom hebben ze drie klasgenoten geïnterviewd.

Waarom heb je voor het NSG gekozen?

Lotte: "Ik vond de sfeer gelijk heel fijn en leuk."

Leonor: "Omdat ze hier veel doen aan muziek en creatieve dingen."

Jim: "De andere scholen vond ik saai en deze vond ik gelijk leuk."

Wat vind je het grootste verschil tussen de basis- en de middelbare school, en valt het mee of juist tegen?

Lotte: "Je hebt veel meer huiswerk en toetsen, maar ik vind het wel meevallen, want ik had het allemaal moeilijker verwacht."

Leonor: "Ik moet veel verder fietsen en ik heb een loodswaare tas, maar het is eigenlijk precies zoals ik had verwacht."

Jim: "Het is allemaal veel groter! Ik vind het wel zwaarder dan ik had verwacht."

Wat vind je van het aparte brugklasgebouw?

Lotte: "Het gebouw vind ik best groot en ook fijn omdat je niet bij de ouderejaars zit."

Leonor: "Ik vind het ook fijn, want dan kan je nog een beetje wennen aan zo'n grote school."

Jim: "Het ziet er leuk uit en het is prettig dat je niet gelijk bij de bovenbouw zit."

Welk vak vind je het leukst en welk het stomst, en waarom?

Lotte: "Theater en film vind ik het leukst, want daar kan je al je energie kwijt. Geschiedenis vind ik saai."

Leonor: "Kunst vind ik fijn, omdat ik van creativiteit houd. Wiskunde vind ik moeilijk."

Jim: "Muziek is het leukst, omdat ik zelf ook een instrument bespeel. Nederlands vind ik minder leuk omdat ik dat best moeilijk vind."

Maakte je al snel nieuwe vrienden?

Allen: "Ja, in de introductieweek kregen we al snel nieuwe vrienden. Iedereen was meteen aardig."



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,
bedrijfs-oefentherapie

Ook vestigingen in
Nijmegen/Oosterhout, Bommel en Gendt



ESENSA | Saskia van Leendert

Natuurgeneeskunde
Lichaamsgerichte Therapie
Mindfulness

GESPECIALISEERD IN:

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



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

BAKKER AREND

LANGE HEZELSTRAAT 31 NIJMEGEN



024-3220652
BIOLOGISCH BROOD EN GEBAK



**WAARDEBON
VOOR EEN
GRATIS**

MUESLIBOL!

De gemiddelde woning in
Lent is met **9,8%*** in waarde
gestegen!

**Benieuwd wat uw woning nu
waard is?** Maak een afspraak
voor een vrijblijvende
waardebepaling.

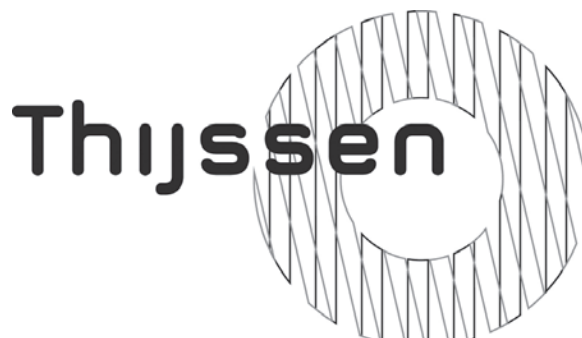
*Gebaseerd op waardes uit 2017 ten
opzichte van 2015



Strijbosch Thunnissen
DYNAMIS Makelaars

024 365 10 10 | stmakelaars.nl

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



Brilmode

Markt 53/55

Contactlenzen

Bommel

Optometrie

0481-470490

www.oogzorginbommel.nl

LENTGENOTEN

Zilveren Waalbrugspeld

Dit jaar bestaat Wijkraad Lent 25 jaar, een mooie gelegenheid om de (mede-)oprichter van de wijkraad, Jan Rikken, voor te dragen voor de Zilveren Waalbrugspeld. Dit is een echt Nijmeegse onderscheiding voor inwoners die zich minimaal 10 jaar hebben ingezet op maatschappelijk gebied. Jan Rikken is een man met een heel groot sociaal hart en een fijn mens. Hij heeft enorm veel voor Lent gedaan: via de wijkraad, maar ook via vele organisaties waar hij deel van uitmaakte. Op 23 september heeft de burgemeester van Nijmegen, de heer H.M.F. Bruls, deze prachtige onderscheiding uitgereikt. Tijdens deze feestelijke gebeurtenis heeft de wijkraad, namens alle Lentenaren, ook een geschenk overhandigd. Het is een zeefdruk van het kunstwerk dat binnenkort op Veur Lent komt te staan: een enorme replica van het Romeinse masker. De zeefdruk is gesignd door kunstenaar Andreas Hetfeld. Met de aanschaf van dit cadeau heeft de wijkraad tevens een bijdrage geleverd aan Stichting De Uitkijk, die is opgericht om het kunstwerk te bekostigen.



Welkomstpakket

Nijmegen-Noord groeit en de komende jaren zullen er veel nieuwe mensen in de Waalsprong komen wonen. De wijkraad wil deze nieuwe inwoners van harte verwelkomen en wegwijs maken. Samen met andere organisaties, zoals Stip en Bindkracht10, en met steun van de gemeente Nijmegen willen wij graag een welkomstpakket maken. Ook zullen wij de lokale ondernemers benaderen. Een werkgroep gaat zich bezighouden met de uitwerking van het plan. Heeft u een leuk idee of kunt u op een of andere manier een bijdrage leveren, stuur dan een mailtje naar de wijkraad: info@wrlent.nl. Wij houden u op de hoogte!

Verkeerssituatie Prins Mauritssingel

Wijkraad Lent heeft veel klachten binnengekregen over de vele automobilisten die met hoge snelheid over de Prins Mauritssingel racen. Ook wordt met grote regelmaat het rode verkeerslicht genegeerd. Vooral op de hoek met de Vrouwe Udasingel is er sprake van een gevaarlijke situatie. Aanwonenden hebben ook last van de hoge uitstoot van uitlaatgassen. De politie heeft onlangs op dit traject een radarcontrole gehouden en veel bekeuringen uitgedeeld. De wijkraad zet zich in om hier een flitspaal te laten plaatsen. Wordt vervolgd!

Brigitte Rutten, voorzitter Wijkraad Lent

De Zilveren Waalbrugspeld voor Jan Rikken

Op maandagavond 23 september verraste Burgemeester Bruls Jan Rikken met de Zilveren Waalbrugspeld tijdens het 25-jarig jubileum van Stichting Wijkraad Lent. Jan heeft zich zijn hele leven voor Lent ingezet. In 1994 was hij medeoprichter van de Stichting Dorpsraad Lent, waarvan hij jarenlang voorzitter is geweest. De voorloper van Wijkraad Lent werd opgericht omdat er een gemeentelijke herindeling naderde en Lentenaren wilden meedenken over dat proces: "Er moet niet alleen door betrokken gemeentes over ons, maar met ons worden gesproken," was Jans overtuiging. In 2008 ging Stichting Dorpsraad Lent over in Stichting Wijkraad Lent.

Een echte Lentenaar

Jan Rikken (74) is door toeval niet in Lent geboren. Zijn moeder was zwanger toen het gezin in september 1944 moest evacueren en Jan werd in maart 1945 in gastvrij België geboren. Na de bevrijding kwam het gezin in Lent terug mét de nieuwe wereldburger: Johannes, Albertus, Leopold. Jan heeft zich altijd intensief ingezet voor zijn dorp. Hij nam deel aan allerlei overlegorganen en gemeentelijke klankbordgroepen die betrekking hadden op de ontwikkelingen in de Waalsprong. Als voorzitter van de wijkraad en later als erelid wist hij steeds boven individuele belangen uit te stijgen. Met een enorme werklust heeft hij samen met anderen veel georganiseerd. Met Charles Tanahatoe zette hij in 2015 het

goedlopende Repaircafé Nijmegen-Noord (afwisselend in De Ster of De Klif) op. Ook was hij medeoprichter en bestuurslid van 'Sport voor Senioren Lent' (SSL) in De Spil.

In 1996 werd het 800-jarig bestaan van Lent georganiseerd en ontstond Stichting Lent 800. En natuurlijk was Jan daarbij. In 2005 stond hij aan de wieg van de Lentse Oeverspelen waar jaarlijks, tijdens het eerste weekend van september, tussen de 2000 en 3000 bezoekers op afkwamen. Daar was hij medeorganisator en penningmeester. Dat dit evenement de laatste twee jaren niet doorging vanwege andere geplande evenementen op het eiland Veur Lent en een tekort aan vrijwilligers, vond hij erg teleurstellend.

Deze sociaal gedreven Lentenaar is nu verhuisd naar Twente. Daar zullen ze heel blij met hem zijn. Frans Mikx werkte jaren met Jan samen bij de organisatie van Lent 800 en de Oeverspelen. Als geboren Twentenaar geeft hij Jan nu de tip om in de jury van de Oldenzaalse Praalwagens plaats te nemen: "...want Jan, dan zal jij heel gauw een echte Twentenaar zijn".

TEKST: LSO; BEELD: LR





Een begrip voor kwaliteit!

Het wildseizoen weer begonnen!

Wildragout, hazenpeper en hertenstoof uit eigen keuken, boordevol vlees en heerlijk gekruid, alleen even opwarmen.

Hertenbiefstuk en hertenfilet, wildzwijnhaas, hazenbout en hazenrugfilet, gevulde parelhoen, konijnenbouten, vers of gebraden, geconfijte eendenbout en hoenderfilet, Reebok-, haas- en wildzwijnpaté, gebraden gehakt van wildzwijn en hert.

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

Voor de zaterdag zijn we op zoek naar een enthousiaste medewerker/medewerkster.

h Installatiebedrijf
Hans van 't Hullenaar bv

Zonnestroom is gratis!

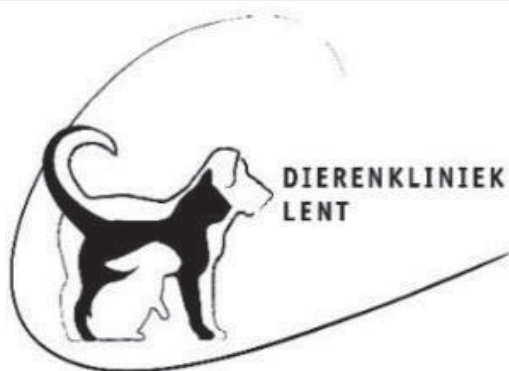
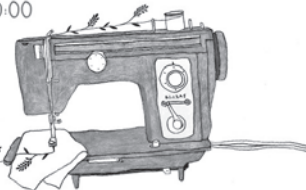
**Zonnepanelen:
een slimme investering!**

De Houtakker 12, Bemmelen \ 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



Persoonlijk en vertrouwd,

Vakkundig en ervaren,

Liefdevol en zorgzaam,

Gewoon een goede dierenarts !

Laauwikstraat 20 Lent T. 024 360 64 22



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

Heleen Broekema

In de serie 'Wonen in Lent' bezoekt Lentse Lucht inwoners met een bijzonder huis. Deze keer spraken we met Heleen Broekema (73) die in de Rosa Luxemburgstraat in de wijk Plant je Vlag het huis van haar dromen gerealiseerd heeft.

"Oorspronkelijk kom ik uit Diever, waar mijn vader huisarts en mijn moeder apotheker was. Ik heb in Amsterdam fysiotherapie gestudeerd en heb daar ook mijn man leren kennen. Hij was arts en na ons afstuderen zijn we naar Malawi vertrokken om daar in een ziekenhuis te gaan werken. Het was in de bush op een missiepost van 120 bedden. Voor onze komst werkte er in het hele land maar één fysiotherapeut. Ik heb me onder andere nuttig kunnen maken met preventieve behandelingen in het ziekenhuis en een bijdrage geleverd aan de verpleegster- en vroedvrouwenopleiding. Na 3,5 jaar zijn we terug gereisd naar Nederland. Eerst hebben we in Nijmegen gewoond en daarna in een woonboerderij in Malden. Mijn man is in 2002 overleden en de boerderij is zes jaar geleden verkocht aan onze dochter. Ik heb nog 3,5 jaar op haar terrein in een yurt gewoond en sinds 2,5 jaar woon ik op Eikpunt, weer in een yurt. Toen ik een voorlichtingsbijeenkomst over meergeneratiewonen in het Han Fortmancentrum in Nijmegen bezocht voelde ik me meteen met de pijlers van het project verbonden. Vervolgens heb ik actief bijgedragen aan de realisatie van wat later Eikpunt zou heten."

Helende architectuur

"Als architect selecteerden we Huub van Laarhoven. Hij houdt zich bezig met helende architectuur. Dat wil zeggen dat de huizen die hij ontwerpt één zijn met de omgeving. Ik had de architect samen met Piet Witteman en Maurits Mulder van aannemersbedrijf Biologisch Bouwcollectief uitgenodigd in mijn yurt en heb hen laten ervaren dat zo wonen voor mij het ultieme woongenot is. Ze hebben goed geluisterd, want ze hebben hier een yurt van houtskeletbouw gerealiseerd, helemaal naar mijn wensen. Mijn voorliefde voor dit type huis is ontstaan in Afrika, waar veel mensen leven in een soortgelijke behuizing, rondavel genoemd. Het ronde deel heeft een doorsnee van 7,30 meter, net als bij een echte yurt. Rondom is een soort uitloper met daarin WC, badkamer, technische ruimte en keuken, waardoor het op een slakkenhuis lijkt. Er is gebruik gemaakt van natuurlijke en duurzame materialen zoals houten spanten, een kurkvloer, lemen wanden en een plantendak."

Mijn voorliefde voor dit type huis is ontstaan in Afrika, waar veel mensen leven in een soortgelijke behuizing, rondavel genoemd

Haagbeuk

"Midden in de cirkelvormige ruimte die als woon-, speel- en slaapkamer fungeert staat een forse boom waaraan de spanten bevestigd zijn. Die boom is een oude haagbeuk uit een Nijmeegs stadspark, die ik zelf mocht uitzoeken. De boom is energetisch en krachtig en dat voel je als je er gevoelig voor bent. Toen ik het huis bewoonde had ik heel sterk het gevoel dat het huis me bekend voorkwam. En het schoot me te binnen dat ik eind jaren tachtig naar een expositie over organische architectuur in de Beurs van Berlage in Amsterdam geweest was. Na afloop werd gevraagd om je droomhuis te tekenen. Ik tekende toen precies dit huis, maar het was inmiddels totaal verdwenen uit mijn gedachten."

TEKST: JK; BEELD: MZ





Ooit was Lent een bloeiend tuindersdorp. Daar is bijna niets meer van over. In deze serie schenken we aandacht aan families die jarenlang het gezicht van Lent bepaalden. Voor deze aflevering sprak ik met Henk en Bets Kuling aan de Visveldsestraat 3A. Daar genieten zij van hun oude dag na vele jaren hard werken op hun voormalige bedrijf aan de Oosterhoutsedijk 18. Van hun kwekerij is niets meer terug te vinden, maar het is nog steeds een markante plek in Lent. Het is namelijk de plaats waar nu nog steeds de resten zijn te zien van Fort Knodsenburg.

Het is maar 25 meter lopen om bij mijn burens Henk en Bets Kuling aan te schuiven. De aangeboden schaal met drie lagen zoetigheid ziet er smakelijk uit en zegt iets over de gastvrijheid in huize Kuling. Henk Kuling werd geboren in 1932 aan de Oosterhoutsedijk 18 in Lent. In 1960 trouwde hij met Bets van Eldik (1937) uit Oosterhout, en zij kregen twee dochters, Nettie en José. Zij hebben samen vele jaren een kwekerij gehad, die in 2007 verkocht werd.

Oosterhoutsedijk 18

Henk was de oudste zoon van Dirk Hendrik Kuling (1902) en Neeltje van de Brenk (1905). Henk had nog twee broers, Jo en Rinus, en drie zussen, Dickie, Neeltje en Diet. Maar de geschiedenis van de familie Kuling gaat nog verder terug aan de Oosterhoutsedijk. De opa van Henk, Hendrik Thomas Kuling (1870), betrok als 1-jarig kind met zijn ouders een oud klein huisje onder aan de dijk. Henk: "Het was eerder een schuurtje dan een huis. Mijn opa en oma woonden eerst ergens in Lent, ik weet niet meer waar dat was. Van mijn oma weet ik ook alleen de naam nog, Dirkje van Beem. Ik ken nog wel alle namen van mijn ooms en tantes. Naast mijn vader waren er mijn ooms Henk en Wim en mijn tantes Belia en Hentje. Ja, zo heetten mijn tantes."

Naar de veemarkt in Nijmegen

Vanaf het begin werd er, zoals door zoveel families rond die tijd, voornamelijk voor eigen gebruik geteeld. De rest werd thuis verkocht of ging naar de markt. Henk: "Mijn vader verbouwde in het begin vooral groenten als sla, andijvie, radijs en kool in de platte bak. Hij had zeven koeien en 40 fokvarkens. Dat was best een flink aantal voor die tijd. De koeien liepen bij Hof van Holland, waar nu de nieuwe brug De Oversteek ligt. De biggen van de fokvarkens werden meestal aan huis verkocht, maar we gingen er ook mee naar de markt. Als kind moest ik de varkens in de manden doen en op de handkar zetten. We duwden de kar met biggen en andere waar naar de pont bij Waalzicht. Met de pont de Waal over en in Nijmegen aangekomen de boel omhoog duwen. De veemarkt was op het huidige Joris Ivens Plein bij de Hezelpoort. Het was een hele klus." In 1929 bouwde Dirk Hendrik een kasje van 17 m². Het was voornamelijk om groenteplanten in te zaaien en op te kweken voordat ze werden uitgeplant in de platte bak. Maar er werden ook al geraniums in gekweekt. De platte bak werd door de familie Kuling nog lang gebruikt.

Foto 1: Drie generaties Kuling, Henk voorste rij midden (1934).

Foto 2: Huize Kuling, Oosterhoutsedijk 18 Lent (1988).

Foto 3: Rietmatten leggen op de platte bak door Dirk Hendrik Kuling (1967).

Foto 4: Henk Kuling aan het werk in de platte bak (1959).

Lent is toonaangevend geweest voor de agrarische sector in Nederland. Lent was in zijn hoogtijdagen belangrijk voor de ontwikkeling van producten en technieken, zoals deze vandaag de dag nog in de sector worden gebruikt. Bovendien is het belangrijk geweest voor de mensen uit Lent zelf, en uit Nijmegen en omgeving. Mensen hebben hier uit het niets welvaart voor zichzelf en anderen gecreëerd. Met recht dus een dorp met een rijke historie om trots op te zijn.



De Oversteek, 20 september 1944

Deze datum zal Henk nooit vergeten. Bewoners van 'Veur-Lent', dat nu ook wel 'Het Eiland' wordt genoemd, hadden een schuilhut gegraven in de dijk bij de familie Kuling. Het was niet meer dan een gat in de dijk, waarbij men de ingang had beschermd met zandzakken, platen en ander materiaal. Henk over deze dag: "De dag begon in de ochtend met hels kabaal. De Duitsers waren met veel manschappen al lange tijd in Veur-Lent. Zij waren daar om de Waalbrug en de Spoorbrug te bewaken. Dagelijks kwam je de jonge soldaten tegen. Ik was 13, maar er liepen jochies tussen die net iets ouder waren dan ik, soms 16 of 17 jaar. Ze konden soms niet eens goed een geweer vasthouden, laat staan er mee schieten. Maar er liepen ook ervaren moffen tussen die de klappen van de zweep wel kenden. Die dag was het raak. De geallieerden staken bij Hof van Holland de Waal over, toen ze flink werden beschoten door de Duitsers. Wij renden van ons huis naar de schuilplek in de dijk. De kogels vlogen ons om de oren. Onze herdershond rende ook met ons mee. Sommige Duitse soldaten zaten in de bomen en wilden onze hond doodschieten. Het beest blafte continu en de moffen waren bang dat ze door het geblaf werden verraden. Toen we aan het rennen waren zagen we de Duitsers vanaf de spoordijk met mitrailleurs richting Hof van Holland en de Waal schieten. Gelukkig kwam iedereen, ook de hond, veilig in de schuilplaats aan. Met 32 mensen hebben we die dag geschild voor het oorlogsgeweld. Toen we tegen de avond uit onze schuilplaats kwamen zagen we het resultaat. De weg die de geallieerden van Spoor- naar Waalbrug hadden afgelegd, lag bezaaid met dode Duitse soldaten. De geal-

lieerden hadden ze één voor één neergemaaid. Die avond stapte ik samen met mijn vader en twee melkbussen over de lijken heen om de koeien te gaan melken bij Hof van Holland. Maar de Waalbrug was gered!" Diezelfde dag kwam er ook een jonge Poolse soldaat de schuilkelder binnengerend. Hij vocht aan de Duitse kant en vroeg om genade. De jonge soldaat mocht blijven schuilen van de buurtgenoten. De jongeman werd tegen de avond overgebracht naar voormalig Hotel Lent (gelegen aan de veerpont) en daar gevangen genomen. Naast het hotel stond toen een koekjesfabriek. Deze fabriek deed tijdens de oorlog dienst als distributiekantoor. De mensen uit Lent konden er onder andere voedselbonnen krijgen.

Na de oorlog

Na de oorlog werd het werk snel weer opgepakt. Het was een chaotische tijd en er moest veel worden gedaan. Henk ging op zijn 15e naar de Rijks Tuinbouw Winterschool in Nijmegen. Daarna volgde hij nog de Bloemisten Vakschool. Deze lag aan de Bergstraat in Lent in de kwekerij van Harry Visser. In de smalle kas werden veel jonge mannen bijgeschoold in het kwekersvak. Henk volgde deze school met name omdat hij graag leraar wilde worden. Maar toen Henk daar zijn beroep van wilde maken, raakte zijn vader geblesseerd aan zijn knie en moest hij komen werken op het bedrijf. Daarna moest Henk nog 21 maanden in dienst. Henk: "Ja, en dan ben je 21 jaar, is de tijd veranderd en begin je maar thuis te werken." Hoe het Henk en Bets verder verging, leest u in de volgende editie.

TEKST: HENRY JANSEN; BEELD: FAMILIEARCHIEF KULING



Word de mooiste
versie van jezelf

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

*Mooi
talent*

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

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

landwinkel®
De Woerdt

Altijd wat te beleven:
Fairs - Appelplukdagen
Klompenpad - Excursies



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



't Stoepje Aart en Evelien. Elke woensdag op de markt in LENT

**ELKE WEEK IN DE RECLAME 1 AMBACHTELIJK BROOD VOOR
MAAR €2,- (VOLKOREN, MEERGRANEN, WALDKORN)**

LAAT DEZE ADVERTENTIE ZIEN EN KRIIG 1 HAVERKOEK GRATIS



Van Anken
makelaardij
onroerend goed

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

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

Bridgen op de dinsdagavond 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/

Druk en tóch lekker, gezond en verantwoord eten? Om de twee weken op dinsdagavond is er huiskamerrestaurant op woongemeenschap Eikpunt. Schuif gezellig aan (ook alleen) of neem je portie(s) mee! Kosten € 7,-/9,50. Kind 50%. di 29 okt, 12 en 26 nov, 10 dec. www.lovinglywholesome.nl/huiskamerrestaurant

Psst: Lovingly Wholesome (van 't huiskamerrestaurant) doet ook catering! Iets voor jou? Unieke, verfijnde en verrassende hapjes, taarten, lunches en diners. Zakelijk én particulier. Met verantwoorde ingrediënten en altijd zo dat ook minder avontuurlijke eters genieten. Vragen? Proeven? anneke@lovinglywholesome.nl of 06-38062009.

Wie leest nog die lange verslagen van vergaderingen? Met een **visueel verslag** bekijken de belangrijke punten wél bij deelnemers! Ruben Hurenkamp maakt live illustraties tijdens uw zakelijke bijeenkomst, workshop of vergadering. Meer info: www.meeruitjemeeting.nl of ruben@meeruitjemeeting.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.

Vegetarische kooklessen voor inspiratie en meer kennis van vegetarische keukens. Samen koken en eten. Thema's als Syrisch, Indiaas, Turks, Italiaans, Mexicaans, Braziliaans, Thais, Indisch, Vegaburgers, Koken met tofu en tempeh, Koken met zeewier etc. <http://www.kokenmetdominique.nl> email dcompanjen@yahoo.com, tel. 06-13079008.

Met Aandacht Bewegen - Feldenkrais Lent. Beter luisteren naar je lijf, makkelijker bewegen, lekkerder in je vel, ondersteunend bij herstel van blessures, meer ruimte en beweeglijkheid bij stijfheid door ouderdom. Wekelijkse lessen op donderdag om 17.15 in het Eikpunt. www.louisemarius.nl

Even dromen even niet. Ervaar onze **Ayurvedische massage met specifieke warme oliën**. Heeft u last van licht en/of andere lichamelijke klachten; ook hiermee kunt u bij ons terecht. Massagepraktijk Isis, Boterbloem 8, 6663 GK LENT, www.massagepraktijk-isis.nl 06 -1016 7013. Nu 60 min. voor €60,00.

7-Heuvelenloop? Met een **sportmassage** overwin je soepel de heuvels! Maak een afspraak bij www.massagepraktijkpantarhei.nl voor, sport-, ontspannings-, en intuïtieve massage. mieke@massagepraktijkpantarhei.nl, 06 37471979.

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

Heeft u het advies gekregen om naar een logopedist te gaan? Of heeft u zelf vragen en/of zorgen? Neem dan contact op met **praktijk voor logopedie 'De Flonkersteen'** in Bommel. www.deflonkersteen.com. info@deflonkersteen.com of via 06-30056696. Ook voor prelogopedie!

Nieuw: **Studie-coaching** door **Studiebegeleiding+** en **DROOM kindercoaching**. Bijles of studiebegeleiding in combinatie met coachgesprekken met als doel zelfvertrouwen, overzicht en meer rust creëren met betrekking tot de leerstof. Joyce Deckers 06-20604655.

De Geluksvogels praktijk voor mindfulness: 8-weekse training bewuste aandacht in de opvoeding voor ouders. Op adem komen en opmerken wat jij en je kind nodig hebben. Mentale fitheid door mentale training brengt ontspanning en verbinding in je gezin. Interesse? www.degeluksvogels.nl ellen@degeluksvogels.nl of 06-41090877.

Laat je lekker masseren in mijn thuispraktijk. Mix van **Ayurvedische massage, Thaise massage**. Vaak voel ik waar je op dit moment mee bezig bent en wat een oplossing kan zijn. Hoeft niet, maar als je het interessant vindt, kun je er naar vragen. www.lifecircle.nl 06 36011445.

Zangles net even anders. Proefles in november voor €10! Zoek je meer durf en vrijheid in het zingen? Of heb je moeite met goede ademverdeling, hoge noten, of last van heesheid? Kom en ontdek je mogelijkheden. Anne-Marie ter Beke, 06-23136576, www.zangschoolzingjezelf.nl

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

Voor sfeervolle meubels, keukens,
slaapkamers, woontextiel en
accessoires kijk op

jansentotaalwonen.nl  

✓ Karstraat 95 Huissen

✓ 7 dagen per week open!

✓ 026-326 99 00

★★★★★ 9.1/10 klantwaardering



OSTEOPATHIE

L E N T

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



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



Albert Heijn Bemmelland
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.ahbemmelland.nl
Buitengracht 2, 6681 JJ Bemmelland T: 0481-451100

OPEN LUCHT

Spinnen

Ieder jaar wordt de nationale spinnentelling georganiseerd in september. Dat spinnen niet zo populair zijn bewijst het aantal deelnemers: slechts 102 dit jaar. De kruisspin was de glorieuze winnaar met 460 getelde exemplaren. Dat is niet verwonderlijk, want hij is nogal groot en heeft een kenmerkend kruis op zijn rug. Ze komen zoveel voor dat ze in iedere tuin wel te vinden zijn. Het lijkt wel of er in de herfst een explosie van spinnen is, maar dat is niet zo. Ze zijn er het hele jaar en als je weet hoe je ze moet zoeken zie je ze ook. In het voorjaar zijn er ook veel, maar dan zijn ze nog heel klein en vallen dus minder op. Kruisspinnen worden in het voorjaar geboren en eten de hele zomer door; rond deze tijd hebben ze hun maximale grootte bereikt. Vrouwtjesspinnen zijn groter dan de mannetjes en kunnen wel 17 millimeter groot worden. Als ze klein zijn maken ze nog geen web en dat maakt dat ze inderdaad nauwelijks opvallen.

In ieder huis zijn spinnen te vinden. Geen huis ontkomt er aan. Toen we ons gastenverblijf bouwden werd het spinnenvrij opgeleverd. Binnen de kortste keren werd het huisje volledig gekoloniseerd door allerlei spinnensoorten. Dat waren nu niet direct de gasten die wij voor ogen hadden. Iedere keer als we nieuwe gasten krijgen moeten we even flink met de ragebol in de weer. In een gemiddeld huis zitten al gauw vele tientallen spinnen. Toch denkt iedereen dat het wel meevalt. Dat komt doordat ze vooral 's nachts actief zijn. Ze komen dan tevoorschijn om voedsel te zoeken en mannetjes gaan dan op pad om een vrouwtje te zoeken. Veel mensen hebben de neiging om spinnen weg te vangen, al dan niet met een stofzuiger. Toch raden spinnendeskundigen dat ten sterkste af. In Nederland komen geen gevaarlijke spinnen voor en bovendien berokkenen ze geen enkele schade aan personen of goederen. Integendeel: zonder dat we het beseffen helpen ze ons. Allerlei schadelijk gespuis verdwijnt in de magen van de hongerige spinnen. Denk



aan stofluizen die ons voedsel belagen, aan tapijtkevers die langzaam uw vloerkeed consumeren, aan muggen die uw bloed wel kunnen drinken en aan zilversjes die het gemunt hebben op uw postzegelverzameling. En zo kan ik nog wel even doorgaan.

In Nederland komen wel 650 soorten spinnen voor. Zoals gezegd was de kruisspin op nummer één te vinden. De grote trilspin kwam op de tweede plaats. Er werden er dit jaar 186 van geteld op 55 locaties. Het is een soort die het jaar rond in huizen voorkomt. Zijn naam heeft hij te danken aan het feit dat hij gaat trillen als hij belaagd wordt. En dat schrikt zijn vijanden af. De vensterbanksektorspin werd derde met ook 186 getelde exemplaren op 41 locaties. Deze soort is vaak te vinden rond de vensterbank, zoals de naam al aangeeft. Met de spinnentelling wordt er gekeken naar trends. Komen er bijvoorbeeld nieuwe soorten bij door de klimaatverandering, zoals dat gebeurd is met de wespspin? Op het internet kunt u een duidelijke spinnenzoekkaart vinden waarmee het eenvoudig zoeken is. Een kind kan de was doen.

TEKST: JOHANNES; ILLUSTRATIE: MVS (REFERENTIE: PIET VAN STIPPENT)



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

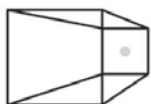
Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024 - 309 45 03



**id by
aimee.**

interieuradvies op maat



ontwerp



kleuradvies



lichtplan



meubelplan



styling



maatwerk

Neem vrijblijvend contact op

info@idbyaimee.com 06 - 42 30 13 16

www.idbyaimee.com



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

Schoenmakerij Tweehuysen



1933 – 2018

85 jaar

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

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



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

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

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT

 DE OPSTAP	 BEWEGING	 COMPUTER	 CREATIVITEIT	 INTUITIEVE ONTWIKKELING	 KENNIS & CULTUUR	 TALEN	 MEER CURSUSSEN
---	--	--	--	---	---	---	--

www.deopstap-nijmegen.nl

BY ILSE

SCHOONHEID OP MAAT

PRAKTIJK VOOR
HUIDVERZORGING & HUIDVERBETERING



HEEFT U UW AFSPRAAK AL GEMAAKT?

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

Oudedijk 2 | 6663 KT | Lent
06 - 24 170 150

info@schoonheidopmaat.nl
www.schoonheidopmaat.nl



mansan

natural health & beauty

RUG-NEK-SCHOUDE-PIJN?

Acupunctuur helpt!

Nu vanaf € 49,00 p.b.

WIJ ZIJN VERHUISD NAAR:
IMMANUEL KANTSTRAAT 57

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



I N B E E L D

Geertje Jeuken-Hermens

Op 28 september jl. presenteerde Geertje Jeuken-Hermens uit Lent haar boek 'Als leven niet vanzelf gaat. Een autobiografisch verhaal van een vrouw met de bipolaire stoornis'. In het boek beschrijft de nu 42-jarige Geertje op indringende wijze de levensweg die ze aflegde vanaf haar geboorte tot heden. Na allerlei omwegen en misverstanden wordt pas op latere leeftijd de juiste diagnose gesteld. Aan Lentse Lucht vertelt Geertje haar verhaal.



Wat is dat eigenlijk: een bipolaire stoornis?

"Dat is een ziekte waarbij de uitersten van je stemming tot grote hoogte, manie, of tot een enorm dieptepunt, een depressie, kunnen leiden. In beide gevallen zijn je realistische denkvermogens en dagelijkse functioneren ernstig aangetast."

Hoe kwam je ertoe om dit boek te schrijven?

"Ik kreeg de gelegenheid om onder begeleiding van een coach te werken aan een zogenoemd 'herstelverhaal'. De bedoeling daarvan was therapeutisch. Bij de patiëntenorganisatie 'Ixta Noa' zag ik een voorbeeld van een boek dat gebaseerd was op zo'n herstelverhaal. Dat leek mij ook wel wat - en het is gelukt!"

In het voorwoord vertel je dat een belangrijke reden om dit boek te schrijven is geweest: het aankaarten van misverstanden over de bipolaire stoornis, in het algemeen én binnen de psychiatrie en hulpverlening. Kun je dat toelichten?

"Ik merk regelmatig dat zelfs specialisten zich uitlaten over bipolaire stoornissen op een manier die geen recht doet aan de ernst en inhoud ervan. Dat vind ik kwalijk en frustrerend. Verkeerde beeldvorming en misverstanden kan ik het beste pareren door mijn eigen verhaal te vertellen!"

Hoe ziet de ziekte er bij jou uit en welke rol speelt ze in je leven?

"Bij mij bepaalt de ziekte, een alles verwoestend monster, mijn hele doen en laten. Ik ben bijna chronisch ernstig depressief en heb een permanent aanwezige angst- en paniekstoornis. Daardoor kan ik niet meer werken en lukt zelfs vrijwilligerswerk niet meer. Om mijn hond uit te laten moet ik meerdere keren per dag de straat op, en dat is iedere keer weer een gevecht. Ik neem dan standaard een flesje water mee en kauwgom, dat helpt tegen de angst. En als de angst te erg wordt, ga ik zingen. Mijn leven is een kwestie van óverleven. Het is de vraag, continu eigenlijk, hoe lang ik dit nog volhou."

Hóe hou je het vol? Wat en wie helpen je daarbij?

"Ik kom uit een heel fijn gezin met een opvoeding waaraan ik veel te danken heb. Verder heb ik veel steun aan mijn partner Marc. Ik vaar in feite mee op zijn kompas. Daarnaast heb ik een team van hulpverleners om me heen. Om te kunnen leven met deze ziekte zijn dat wel voorwaarden: een vangnet van dierbaren, hulpverleners en de juiste medicatie. Het is moeilijk om de zin van het leven nog te zien als er in slechte tijden weinig perspectief meer lijkt te zijn. Maar ik blijf dat toch zoeken in de kleine dingen, zoals mijn hond Rakker uitlaten, gezellig een wijntje drinken met Marc, een telefoongesprek en dat soort zaken. De presentatie van mijn boek was ook een mijlpaal, eigenlijk vooral omdat ik de gelegenheid kreeg om al die mensen die mij helpen te bedanken!"

TEKST: JB; BEELD: MJ



Het boek 'Als leven niet vanzelf gaat' is te koop via www.boekscout.nl en www.bol.com