



LENTENAREN

LENTENAREN

WONEN IN
WOENDERSKAMP
DE ADELAAR VAN OPPERDOES
RIJDEN VOOR HET GOEDE DOEL
VERANDERING IN SPROK

AAN LENTSE LUCHT WERKEN MEE



Martin Bos



Marije Braakman



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Gerco Hiddink



Sjaan Huisman



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Paul Reuling



Lenny Rijken



Brigitte Rutten



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Gabi Verzuu



Marion Zwart



Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

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



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



WE BLIJVEN VERRASSEN

UIT DE LUCHT

Als je mensen in je omgeving vraagt om een top vijf te maken van wat hen op dit moment bezighoudt, dan zullen er veel overeenkomsten zijn. De coalitie, de CoronaCheck-app, de huizenmarkt en de slepende toeslagenaffaire zullen vast in dit rijtje te vinden zijn. Zeer recent zijn daar de torenhoge energieprijzen bij gekomen. Voor de meesten van ons is dit duveltje toch wel heel onverwacht uit het doosje gesprongen. Wie heeft de afgelopen weken niet gecheckt of het contract vast of variabel is? Allemaal verrassingen die een grote impact hebben op ons dagelijks welzijn en grote gevolgen hebben voor senioren, jongeren, singles, gezinnen en huishoudens. Onaangename verrassingen, fuiken waar je buiten je eigen directe invloed in terecht kunt komen.

Ook deze Lentse Lucht zit vol verrassingen, maar dan wel aangename verrassingen. Alhoewel? Wist u dat het dit jaar het jaar van de otter is? Dit is te danken aan de stevige opmars van het diertje. Toch kunnen ook zij terechtkomen in levensgevaarlijke fuiken. Snel door dus naar de bewoners van het stadseiland en Hoge Bongerd. Maar helaas, ook zij bevinden zich in een fuik. U zult lezen dat zij moedig blijven overleggen met projectambtenaren over mogelijke varianten. Met ijverige inzet proberen zij de dialoog op gang te houden, terwijl misschien een hardere aanpak te rechtvaardigen valt.



Nu zult u denken, zijn er misschien ook aangename verrassingen te melden? Gelukkig wel, Lent heeft namelijk een heuse bondscoach in haar midden. Trots vertelt Floris over de weg die hij heeft gevolgd om het zo ver te schoppen. Als telg van een schaatsfamilie draagt hij nu de algemene verantwoording over de nationale paracyclingploeg. En reken maar dat hij zijn ploeg kilometers laat maken om goed aan de start te laten verschijnen.

Weet u wie ook kilometers gaat maken? Wim de Koning, maar liefst 7.000 km door zeven verschillende landen en dat alles voor een goed doel. Lezen dus!

Voor de Bourgondiërs onder ons is er ook een aangename verrassing te lezen. Het is misschien spijtig om u te moeten melden dat Liza Du Pré gaat stoppen als uitbaatster van partycentrum en strandpaviljoen Sprok. Des te aangenamer is het dat Liza goede opvolging heeft gevonden en de rijke historie van Sprok, waar zij verslag van doet, ook in de toekomst op deze prachtige plek zal worden voortgezet.

Om de aangename verrassingen nog even luister bij te zetten sluit ik af met een eervolle en dus noemenswaardige. Eén keer in het jaar vragen wij u om een vrijwillige financiële bijdrage. Velen van u hebben Lentse Lucht ook dit jaar weer vorstelijk beloond, waar wij u als grote groep vrijwilligers zeer dankbaar voor zijn. Uw gulle gift is ook het komend jaar weer een motivatie voor ons om u te blijven verrassen!

TEXST Henry Jansen • ILLUSTRATIE Janneke Jansen

COLOFON

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

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

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

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

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

Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: Van der Weerd. Oplage: 4.300 exemplaren.

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 9
nov. 2021



SPROK KRIJGT NIEUWE EIGENAAR

LENTSE NIEUWS

Partycentrum en strandpaviljoen Sprok is onlangs verkocht en gaat over in andere handen. Lentse Lucht blikt samen met eigenaresse Liza Du Pré terug op de afgelopen periode.

Hoe kwam je terecht in Sprok?

“In 1983 leerde ik mijn man Henk kennen. Hij woonde destijds op kamers in Sprok en de horeca stond toen leeg. In datzelfde jaar begonnen Henk en ik met het café. Hij bewoonde een appartement dat in de huidige feestzaal lag. Er woonden meer Lentse jongens op kamers in Sprok, zoals Ben van Swaaij en de broers Jos en Ad Renssen. De zolder was toen een lege, tochtige ruimte waar Rick in een tentje bivakkeerde. Ik ben in hetzelfde jaar ook in Sprok gaan wonen, ook in een appartement dat in de feestzaal lag, maar dan aan de andere kant. Hoewel onze appartementen door een wandje gescheiden waren moest ik het hele gebouw omlopen om bij Henk te komen. Het duurde dan ook niet lang voordat ik bij hem introk. In 1985 zijn we getrouwd. De eerste nacht die ik op Sprok doorbracht kan ik me nog goed herinneren. Ik kwam in het donker aan en werd 's nachts regelmatig wakker van heftig motorgeronk. Ik dacht dat er helikopters laag

overvlogen. Toen ik de volgende dag wakker werd wist ik niet wat ik zag. Het waren de langsvarende boten die ik gehoord had. De mooie natuur en de weidsheid rond Sprok maakten een diepe indruk op me. Het was helemaal nog niet druk met fietsers op de dijk. Iedereen ging in die tijd naar de Ooijpolder om te fietsen. Voordat onze kinderen geboren werden, werd er nauwelijks gebruik gemaakt van de strandjes. Het water was vies en het stonk er altijd. Dat veranderde toen de kinderen groter werden. We hebben samen met de familie van Henk heel veel tijd doorgebracht op de strandjes.”

De mooie natuur en de weidsheid rond Sprok maakten een diepe indruk op me

Wanneer werden jullie eigenaar van Sprok?

“We konden Sprok in 1988 kopen. Eigenaresse was mevrouw Konings-Conrad. De appartementen in de benedenruimte werden opgeheven, zodat er een grote ruimte ontstond die we konden gebruiken als feestzaal. We begonnen met kleine feestjes maar in de loop van de tijd werden ze steeds groter. Darter Raymond van Barneveld kwam ooit een feestje opleuken en voor we het wisten stond half Lent hier aan de deur om een handtekening te vragen. Ook Harry Sacksioni trad hier ooit op. Na de dijkversterking, 25 jaar geleden, zijn we een restaurant begonnen onder de naam Eet- en drinkhuis Sprok. Tijdens de dijkversterking werd er een bordje opgehangen bij het



Henk en Liza met hun personeel voor Eet- en drinkhuis Sprok (1996)



Sprok gefotografeerd vanuit de Bemmelse Waard (1996)

Wijnfort waar op stond dat we bereikbaar waren. Het hangt er nog steeds. Na Henks overlijden, september 2013, ben ik in 2014 met een vriend van Henk Sprok Beach begonnen, bestaande uit een aantal terrassen en een strand met ligbedjes. Dat liep vanaf het begin enorm goed. Na een paar jaar samenwerking ben ik zelf verder gegaan onder de naam Sprok Strand.”

Hoe ging de verkoop in zijn werk?

“Het begon met een verhaal in de Gelderlander van journalist Bernardo van Hal, dat een aanvraag bij de gemeente om Sprok om te vormen tot een appartementencomplex niet was gehonoreerd. Een geïnteresseerde koper was met zijn plannen naar de gemeente gestapt. Ik belde de journalist vervolgens op met mijn versie van het verhaal. Ik wilde het helemaal niet verkopen, hooguit verhuren. Inmiddels was ik met een aannemer aan de slag gegaan om het gebouw te renoveren. Een horecamakelaar kreeg er lucht van en vertelde dat hij een geschikt echtpaar gevonden had met grote interesse in Sprok. Het klikte wonderlijk goed tussen hen en mij en ik besloot Sprok toch te verkopen. Intussen oriënteerde ik me op de huizenmarkt in Nijmegen en stuitte op een nog te bouwen appartementencomplex aan de Havenkade. Inmiddels heb ik een appartement gekocht, het wordt in 2023 opgeleverd. Op 1 februari 2022 ben ik geen eigenaar meer van Sprok, maar ik mag hier blijven wonen tot het appartement klaar is. Ik verheug me er wel op. Ik ga vooral genieten van het comfort van een nieuwe woning.”

het Gymlokaal

HET GYMLOKAAL IN LENT

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

- *Persoonlijke* hoogwaardige trainingsprogramma's gemaakt door Lifestyle Coaches.
- Persoonlijke begeleiding gecombineerd met de nieuwste trainingstechnieken voor fitness *op maat* in 30 minuten.
- State of the art fitnessapparatuur van EGYM.

Alles voor een nieuwe kijk op een stabiel, sportief en gezonder leven. Zelfs als je denkt dat fitness niets voor jou is, willen wij graag je mening doen veranderen!

Vanaf 18 oktober willen we je graag ontmoeten om te kijken of onze luxe ingerichte boutique en kijk op fitness je gaat inspireren.

OPEN DAG:

ZATERDAG
30 OKTOBER
13:00 UUR

PLAN NU EEN
PROEFLES

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

024-2045002



"uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



STADSEILAND: VEUR-LENT ÉN HOGE BONGERD

WONEN IN LENT

Regionale nieuwszenders berichten erover, op sociale media wordt gereageerd, het onderwerp Stadseiland staat op de agenda van de gemeenteraad; aan belangstelling geen gebrek. Wat is er aan de hand? Hierover gaan betrokken buurtbewoners voor deze Lentse Lucht samen in gesprek.

Wat is Stadseiland?

Oreah: "Stadseiland is de werknaam voor het gebiedsontwikkelproject Veur-Lent - Hoge Bongerd. Vroeger, voor de aanleg van de nevengeul, heette het De Schans. Huizen zijn toen afgebroken en daarvoor in de plaats kwamen de Lentse Warande en Spiegelwaal. Nu wil de gemeente er meer woningen bouwen."

Is het daar fijn wonen?

Janneke: "De inwoners hebben echt contact met elkaar. Dat merkten we ook toen Léonie een beroep op ons deed om in de klankbordgroep te gaan zitten, om zo inspraak te hebben in de omgevingsplannen. Er hebben zich toen 22 bewoners gemeld." Sabina: "Voor sport, recreatie en kunstprojecten is dit gebied belangrijk. Dat vraagt ruimte en dat moet meegenomen worden in de nieuwe stadspeiling (zie ook Lents Allerlei)."



Komt er een nieuwe stadspeiling?

Janneke: "De vorige peiling bleek onvolgende representatief. In de media wordt de Hoge Bongerd vaak vergeten en we merken dat veel Nijmegenaren niet eens weten waar de Hoge Bongerd ligt, terwijl ze er wel een mening over hebben. Daarom heeft de gemeenteraad besloten om een nieuwe peiling te houden waarbij Nijmegenaren kunnen kiezen uit vier varianten, variërend van groen tot stedelijk. O.a. hierover wordt de klankbordgroep geraadpleegd."

De plannen moeten toegevoegde waarde hebben

Wat doet de klankbordgroep?

Léonie: "De klankbordgroep is een door de gemeente ingesteld bewonersplatform dat wordt geïnformeerd en geraadpleegd en een adviserende stem heeft. De projectambtenaren en een stedenbouwkundig bureau overleggen nu met ons over mogelijke varianten. Op 1 december zal de gemeenteraad besluiten nemen."

Jos: "Wat wij duidelijk proberen te maken is dat wij niet tegen alle bebouwing zijn, maar dat de plannen toegevoegde waarde moeten hebben. Toen de Spiegelwaal werd ontworpen zijn daarover afspraken gemaakt en hadden bewoners een grote inbreng. De vroegere Schans was nooit zo mooi geworden als wij ons als bewoners niet hadden geroerd. Ook nu proberen we duidelijk te maken dat er grenzen zijn aan het aantal woningen in zo'n klein gebied, grenzen aan evenementen en aan verste-



delijk, maar wel ruimte voor nieuwe woningen en recreatie, passend bij dat wat er al is en rekening houdend met de leefbaarheid en de infrastructuur."

Maar er is toch woningnood? Waar liggen de grenzen?

Oreah: "Bij mij ligt de grens bij bebouwing op het eiland en al helemaal bij hoogbouw. Bebouwing gaat ten koste van de groene uitstraling en het leven van mens en dier. Door een hoge bebouwingsgraad en grootchalig evenementenbeleid beperk je juist het kleinschalig recreëren en sporten."

Janneke: "In de Hoge Bongerd vinden wij dat elke vorm van stedelijke bebouwing geen optie is. Met de aantallen uit het Ambitiedocument komen er maximaal 500 woningen bij. Dat is veel meer dan in eerdere plannen was opgenomen. De infrastructuur kan dat niet aan. Nu staan hier ongeveer 180 laagbouwoningen."

De infrastructuur kan dat niet aan?

Léonie: "Het eiland heeft één smalle ontsluiting via de Oosterhoutsedijk en de Lentloper. De twee ontsluitingsroutes (waaronder een fietsstraat) via de Hoge Bongerd zijn nu al knelpunten. Voor drie keer zoveel woningen en allerlei evenementen is geen ruimte, ook al hanteer je een autobeperkingsbeleid."

TEXST Oreah van Deemen,
Janneke Duives, Sabina van de Pol,
Léonie Schuijt-Overgoor en Jos Verstappen
BEELD Corinne Heyrman en Emma Ringelding



Anderson Counseling
Miranda Anderson

Counseling
 Sjamanistische healing
 Horoscopen

Rust, ontspanning en inzicht

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



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
 kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
 en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



OPENINGSTIJDEN:

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

Zansen EST. 1966
 totaal wonen



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

jansentotaalwonen.nl

LENTSE LESSEN OVER THERAPIETROUW



DE HUISARTS

Veel mensen gebruiken chronisch, dus elke dag, medicijnen. Dat doen ze voor de behandeling van hun suikerziekte, reuma, schildklierandoening of juist om bijvoorbeeld een hartinfarct te voorkómen. Dat laatste heet dan preventieve medicatie en dan gaat het onder andere om cholesterolverlagers en bloedverdunders. Mits om de goede redenen voorgeschreven, kunnen deze geneesmiddelen levensreddend zijn.

Het dag in, dag uit slikken van medicijnen is lastig om vol te houden. Uit onderzoek blijkt dat vier van de tien mensen die medicijnen slikken om hart- en vaatziekten te voorkomen, moeite hebben om dit precies volgens voorschrift te blijven doen. Ergens wel begrijpelijk, want je slikt dagelijks iets waar je misschien wel een bijwerking van hebt, maar waar je niet direct profijt van merkt. Het niet krijgen van een beroerte (je slikt de medicijnen om dit te voorkómen) gaat immers ongemerkt voorbij.

Niet voor niets dat er daarom onderzoek gedaan wordt naar moeilijkheden rond medicijninname, ook wel therapietrouw genoemd. Zo promoveerde de Lentse Angelien Sieben op vrijdag 22 oktober aan de Radboud Universiteit. Angelien is (onder andere) verpleegkundige en onderzocht hoe je de therapietrouw kunt verbeteren. Dat bleek nog niet zo eenvoudig. De door haar ontworpen website om patiënten meer inzicht te geven in hun behandeling was nog niet het ei van Columbus. Ze vond dat met name de wat jongere, werkende patiënt die ook net iets hoger was opgeleid moeite had met medicatie inname én vaker een ongezonde leefstijl had. Laat Lent nu ook net wat vaker dan gemiddeld jongere mensen herbergen die net iets hoger dan gemiddeld zijn opgeleid. Werk aan de winkel dus voor doctor Angelien én voor ons!



Of er ooit nog een heel goed hulpmiddel komt om therapietrouw te verbeteren weet ik niet. Angeliens proefschrift draagt sowieso bij aan het verbeteren van de zorg rond mensen die medicijnen nemen. Aandacht voor eventuele drempels die mensen ervaren is van levensbelang én het nemen van medicijnen mag nooit los gezien worden van gezond en prettig leven. In Thermion worden veel van de mensen die chronisch medicijnen gebruiken, geholpen door onze praktijkondersteuners Marije, Janine en Brigitte. Zij helpen mensen om medicijngebruik en een gezonde leefstijl te combineren, op een zo natuurlijk en fijn mogelijke manier. We hopen dat patiënten trouw zijn aan zichzelf, hun gezondheid en (dus) aan het nemen van medicijnen.

TEXST Floris van de Laar • ILLUSTRATIE Marije Braakman



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion
Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef
Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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



LLTV

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

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

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl



ESPÉRANCE
ECHOCENTRUM

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

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

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog



Thermionpark 11 in Lent
www.echocentrum-esperance.nl



Buiten
meer dan makelaars

Het makelaarskantoor bij u in de buurt!

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

Bel of mail eens voor een afspraak, wij komen graag bij u langs.

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



Een journalist noemde me in die tijd De adelaar van Opperdoes

FLORIS GOESINNEN

LENTSE MENSEN

In de serie Lentse Mensen spraken we dit keer met Floris Goesinnen (38). Hij is sinds 1 oktober bondscoach van de Nederlandse paracyclingploeg, bestaande uit wielrenners met een lichamelijke handicap.

“Ik ben geboren in het Noord-Hollandse Opperdoes, waar mijn ouders een boerderij hadden. Wij waren een echte schaatsfamilie. Mijn twee oudere zussen schaatsten op hoog niveau en in de zomer werd er getraind op de racefiets. Op mijn twaalfde kreeg ik ook een racefiets en iedere dag ging ik na schooltijd fietsen. Ik vond de vrijheid die je op de fiets had prachtig en in je eentje de wereld ontdekken vond ik helemaal mooi. Ik werd lid van de Hoornse ren- en toerclub maar verliet Noord-Holland op mijn achttiende om in Maastricht Bewegingswetenschappen te studeren. Dat kon ook in Amsterdam, maar in het zuiden had je meer heuvels. Ik bleef fanatiek fietsen en kwam als semi-professional terecht in sponsorgroepjes. Na mijn bachelorexamen in 2005 maakte ik de stap naar het professionele wielrennen. Ik ging fietsen bij Skil-Shimano, de voorloper van de Sunwebploeg. Daar bleef ik vier jaar, om vervolgens over te stappen naar Drapac, een



Australische wielerploeg. Ik woonde in die tijd afwisselend hier en in Australië. Ik kon aardig mee de bergen op en won twee keer een bergklassement. Een journalist noemde me in die tijd in een artikel De adelaar van Opperdoes. Overigens lagen de eendaagse wedstrijden me het best, zoals de ronde van Vlaanderen en Parijs-Roubaix. In 2014 ben ik gestopt met professioneel wielrennen en toen heb ik alsnog mijn masterdiploma behaald.”

Trainer

“Na het afronden van mijn studie ben ik trainer, en later coach, geworden van de professionele vrouwenwielerploeg Boels-Dolmans, met onder andere Chantal Blaak en Amy Pieters in de geledingen. Als trainer ben je assistent van de coach en houd je je daad-

werkelijk bezig met de training. De afgelopen drie jaar ben ik actief geweest als trainer van de Nationale paracyclingploeg. De wielrenners maken gebruik van een gewone fiets, een tandem of van een handbike, afhankelijk van hun handicap. De trainingen van de wegrenners vinden plaats rond sportcentrum Papendal in Arnhem. Voor het baanwielrennen maken we gebruik van de wielersbaan in Apeldoorn. Op de paralympische spelen in Tokio won de ploeg, bestaande uit veertien sporters, zestien medailles: negen gouden, vier zilveren en drie bronzen. Alleen de wielerploeg van Groot-Brittannië ging ons voor. Dat was gezien hun budget niet verwonderlijk, dat was ongeveer net zo groot als van onze hele olympische ploeg. Als je kijkt naar alle gewonnen medailles eindigde Nederland op de vijfde plaats, niet slecht voor zo'n klein landje. Sinds 1 oktober ben ik bondscoach van de paracyclingploeg. Terwijl de trainer de fysieke training doet is het werk van de bondscoach meer gericht op algemene zaken, zoals het selecteren van de renners en het overzicht houden over het geheel. Wielrennen doe ik niet veel meer maar ik loop wel regelmatig hard in de mooie omgeving van Lent.”

TEXST Joop Koopman

BEELD Jorg Verweij en Gert Bonestroo



HET EINDE VAN DE WERELD

TUINDERSVERHALEN

Ooit was Lent een bloeiend tuindersdorp. Daar is niets meer van over. In deze serie schenken we aandacht aan families die jarenlang het gezicht van Lent bepaalden. Ik schuif deze keer aan bij de familie Damen. Aan de Keimate 12 genieten Eef en Thea alweer een aantal jaren van hun pensioen. Toch zijn ze beiden nog steeds actief op hun voormalige tuindersperceel.

Echte Lentenaren

“Welkom aan het einde van de wereld.”

Het zijn de eerste woorden van Eef Damen als hij de voordeur voor mij opent en ik vriendelijk ontvangen word door hem en zijn vrouw Thea. Eef: “Ze noemden het hier het Einde van de Wereld, omdat we hier zo achteraf woonden. Tussen de boomgaarden, aan het einde van een doodlopend pad vol met kuilen en gaten.”

Eef en Thea zijn beiden echte Lentenaren. Eef is in 1947 geboren en was daarmee de oudste van een gezin van zeven kinderen. Zijn zus Gerda werd in 1946 geboren maar overleed al na twee maanden. Na Eef kwamen Wim, Annie, Gerda, Henk, Diny en Geert. Eef: “Mijn vader Henk (1914) kwam uit Bemmelen en mijn moeder Toos (1921) uit Haalderen. Zij trouwden in 1945 en gingen inwonen bij de familie Peters, een oom en tante van mijn vaders kant die woonden in het huis aan het Zandsepad 31 in Lent, het huidige Keimate 8.”

Thea is ook in 1947 geboren. Aan de Vossenpelssestraat 51 hadden haar ouders, Thé Meeuwse (1907) en Cor Veulings (1910) een war-

moezerij om tien mondjes mee te voeden; Riet, Nol, Toos, Corrie, Thea, Geert, Theo, Jos, Ans en Yvon.

Overname

Als Eefs ouders in 1953 het bedrijf van de familie Peters overnemen is het 6.400 m² groot en betalen zij 6.000 gulden (2.700 euro). Hoogstam fruitbomen, fruitstruiken, kippen en een varken zijn te vinden op de hof. Maar er waren ook 60 Lentse ramen, koude bakken waarin groenten en geraniums werden geteeld. In 1955 wordt een verwarmingssysteem aangelegd. Met kolen als brandstof worden in de winter de bakken verwarmd, zodat de planten niet bevriezen en in het voorjaar op tijd geoogst kunnen worden. In de winter worden de ramen gerepareerd en geschilderd, van riet worden er stromatten gemaakt die als extra bescherming kunnen dienen. In 1966 wordt er een kas van 240 m² gebouwd. Er komt een op olie gestookte ketel zodat er ook planten als cyclamen en primula's gekweekt kunnen worden.

Hectische jaren

In 1968 leert Eef Thea kennen. Eef zit nog in dienst als ze verkring krijgen. Als een jaar later vader Henk overlijdt is Eef net uit dienst maar zit broer Wim er nog in. Eefs moeder blijft met zeven kinderen achter. Dokter Huygen, de toenmalige huisarts, weet het voor elkaar te krijgen dat Wim zijn dienstplicht niet hoeft uit te dienen. Met hulp van broertjes en zusjes weten Eef en Wim samen met moeder de draad op te pakken. Maar tot overmaat van ramp

overlijdt twee maanden na de dood van vader Henk, ook de moeder van Thea. Iedereen helpt iedereen en in 1972 richten Eef en Wim samen met hun moeder een firma op. Drie maanden later plannen Eef en Thea een bruiloftsfeest. Maar wat een mooi feest had moeten worden, wordt slechts een etentje in Het Witte Huis, omdat de vader van Thea twee weken voor het feest komt te overlijden.

Zandsepad wordt Keimate

Inmiddels is het 1971 en in eigen beheer, met behulp van oudere neef Eef Damen uit Bemmelen, wordt er een tweede woning op het erf aan het Zandsepad gebouwd. In 1973 en '75 worden Eef en Thea trotse ouders van Edwin en Rob. Het bedrijf groeit en in 1987 besluiten Eef en broer Wim ieder hun eigen weg te volgen. Inmiddels vindt er in Lent een flinke ruilverkaveling plaats. Het land achter aan het einde van Visveld, tot aan het Zandsepad, wordt klaargemaakt voor glastuinbouw. Het Zandsepad krijgt een afsplitsing, de Keimate. Eef en Thea starten met behulp van de ruilverkaveling een nieuw bedrijf en kopen een hectare grond, grenzend aan hun huis. Zij bouwen er een grote kas van 3.000 m² waarin zij het meeste zelf doen. Later wordt er opnieuw grond aangekocht en komt er nog meer kasruimte bij. Geraniums blijft de belangrijkste teelt. Er worden veel stekken geproduceerd voor de Nederlandse markt. Ook wordt de toegang naar het bedrijf beter omdat de Keimate tot aan het huis met bedrijf wordt doorgetrokken. Eef: "Er loopt nog een smal pad van het huidige Zandsepad naar de Keimate. Dat was vroeger het pad waaraan wij woonden. Er zaten kuilen en gaten in en ieder jaar moesten we het pad zelf repareren. Het leek dus echt alsof je aan het einde van de wereld was gekomen."

Trots

Het leven gaat verder en al die jaren is Eef ook actief bestuurslid geweest bij de Stichting Proeftuin Lent, de Lentse Bloemistenvereniging, de Lentse Coöperatie en de stichting Historische Tuin. Maar wanneer in 2001 een grote rioolleiding onder hun kwekerij wordt gepland, klopt Nijmegen bij de familie Damen aan. Zoon Rob overweegt nog om de kwekerij elders voort te zetten maar neemt het besluit om hier van af te zien. Rob en Edwin kunnen beiden goed leren en kiezen voor een succesvolle carrière in de IT en hydrauliek. Thea: "De jongens hebben nu beiden een goede baan. Zowel Rob als Edwin zijn op dit moment een nieuw huis aan het bouwen. Rob op het nabijgelegen Nevelveld, Edwin op onze eigen grond, hij wordt daarmee onze buurman. We zijn erg trots dat we met al die jaren heel hard werken onze jongens nu kunnen helpen."

Op kleinere schaal is er nog een aantal jaren buxus en coniferen geteeld maar daar is inmiddels ook een einde aan gekomen. Met de Lentse Plas, het fietspad en de nieuwe huizen is de omgeving totaal anders geworden. Eef: "Men noemde onze plek het einde van de wereld, maar inmiddels bruist het om ons heen. We wonen hier nog steeds met enorm veel plezier en hebben geweldig uitzicht over de plas. We hopen dat dit nog lang zo mag blijven".

TEXST Henry Jansen ● BEELD Familie Damen en Marloes Müller



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, 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!



Familiefoto, 1968. Van links naar rechts; Eef, Gerda, Diny, moeder Toos, vader Henk, (kind voorgrond) Henk, Geert, Annie en Wim



Ouderlijk huis, nu aan de Keimate 8 (jaren '60)



Al jaren een begrip in de regio:

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

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

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



**NU IN ONZE WEBWINKEL
VERKRIJGBAAR!**

en in de Nijmeegse
boekhandels en musea

www.studiohartebeest.com



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

**STUDIO
HARTEBEEST**

GRAFISCH-ILLUSTRATIEF ONTWERP IN DE RUIMTE



PERSIA ATELIER

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

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

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

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



DISVELD MAKELAARDIJ

WONING VERKOPEN IN LENT?

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

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

Bel of mail Onno Disveld voor een persoonlijke kennismaking.

06 424 855 58

disveldmakelaardij.nl

H INSTALLATIETECHNIEK HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

In de Ávilastraat hingen bijna
alle bewoners de vlag uit
voor *coming out* dag



VAN DE WEBREDACTIE

Zoals je weet heeft Lentse Lucht ook een eigen website, waar inwoners van Lent hun nieuwsberichten, hulpvragen en activiteiten kunnen aankondigen. Het is fijn te merken dat organisaties en bewoners weer bijeenkomsten kunnen organiseren en dit aankondigen op onze website. Het is mooi om te lezen dat veel Lentenaren zich bekommeren om hun leefomgeving. Zo konden we de afgelopen weken lezen over bewoners die hun tegels verwisselden voor planten, om zo de hitte in de zomers te verminderen en meer regenwater vast te houden. Op 5 oktober werd bekend dat er in Nijmegen tussen 30 maart en 30 september maar liefst 31.815 stenen zijn vervangen door groen!

Op 24 november zal er een heus bos worden aangeplant in Lent. Wel een Tiny Forest, maar alle kleine beetjes helpen ons de goede kant op. Verder is daar de wijkraad, die samen met inwoners van Lent de ontwikkelingen rondom de Prins Mauritssingel en het Spoortraject in de gaten houdt. Ook aankondigen van theatergroepen zoals Spaanse Peper en Danstheater Aard konden op veel belangstelling rekenen.

Op 11 oktober was het *coming out* dag. Door een oproep op de website van onder andere de GGD Nijmegen hingen er veel regenboogvlaggen uit in Lent. In de Ávilastraat deden bijna alle bewoners mee.

Wil jij ook eens jouw bericht onder de aandacht brengen van de Lentse inwoners? Op www.lentselucht.nl maak je heel eenvoudig én gratis je eigen account aan en plaats je heel eenvoudig je eigen nieuwsbericht, activiteit of hulpvraag. Indien gewenst, ontvang je ook elke week de nieuwsbrief in je mailbox. Aansprekende berichten worden door de webredactie op de voorpagina geplaatst en gedeeld op de facebookpagina van Lentse Lucht. Organisaties en bedrijven kunnen zelfs een eigen pagina aanmaken, compleet met logo en eigen beeldmateriaal.

Mocht je nog vragen hebben, stuur dan gerust een e-mail naar webredactie@lentselucht.nl.

TEXT Marc Jeuken ● BEELD Marion Zwart



Praktijk Grondsteen Verlies- en rouwbegeleiding

Praktijk Grondsteen biedt begeleiding aan volwassenen
bij verlies van naasten, werk of gezondheid
Paulo Kessler
Baumgartenstraat 31 6663 LH Lent
0642859318 | 0243550562
praktijkgrondsteen.nl

VAN OUD(ER) NAAR NIEUW(ER) LENT

Ze woonden voorheen in het 'nieuwe' oude Lent. Dus niet in de dorpskern zelf, maar in de wijken die na de annexatie van Lent door Nijmegen, als eerste zijn gebouwd. Hieronder het gebied rondom De Ster. Inmiddels hebben zij hun huis verruild voor een woning in de nieuwe wijk Woenderskamp, in de zogenoemde binnenring, de Lavinia Fontanahof. Het is veelal een bewuste keuze om hier te gaan wonen. En bovenal voelt deze wijk voor hen wel degelijk als een deel van Lent.





Marije van Emden-Meulenbelt (39) woonde van 2008 tot 2020 met haar partner Tim in de John Lennonstraat, aan 'het ovaal' aan de zuidzijde van De Ster. Daarvoor woonde zij in de Hillekensacker in Nijmegen. "In de John Lennonstraat woonden we met veelal jonge gezinnen, of die waren op komst. Je hebt daardoor veel contact met elkaar. Maar naarmate de kinderen wat groter werden, ontstond bij ons toch de wens om wat rustiger en ruimer te kunnen wonen." Op de vraag of ze zich in de nieuwe wijk verbonden voelt met Lent, klinkt het volmondig 'ja'. "Door het voetbal, de kinderopvang en De Verwondering, waar de kinderen op school zitten. Natuurlijk kom ik ook regelmatig bij Jan Linders. In de oude dorpskern ook nog wel eens, vanwege de horeca."

Wat is het verschil met de vorige buurt? "Het is hier allemaal wat meer geciviliseerd, de tuinen zien er netter uit en de meesten die hier wonen hebben een milieubewuste instelling. We kwamen hier allemaal net wonen toen corona begon, maar de groepsapp bracht uitkomst: ideeën en tips werden uitgewisseld, gezamenlijke inkoop van spullen kon zo gedaan worden, oproepje om sneeuw te ruimen, de inrichting van het speeltuintje en het verwijderen van de vele distels. We hebben rondom de jaarwisseling een online pubquiz georganiseerd. Ik was één van de initiatiefnemers; ik houd er wel van om iets te organiseren." Dat zit zeker in de genen, want dochterlief die in groep 8 zit en even komt neuzen, heeft ook al ambitieuze plannen.

Joppe van Stiphout (41) woont met **Linda van Orsouw** ook in een twee-onder-één-kapper in dit hofje. In het midden is er veel groen en speelgelegenheid voor de kinderen. Hun tweeling van drieënhalve en dochter van vijf maken hier graag gebruik van. Joppe is in het bezit van een disco-bak-fiets die af en toe dienst doet als omlijsting van een feestje. Die was zeker in de afgelopen periode ook in dit hofje een graag geziene tweewieler. Maar nog liever zet hij deze weer in bij grotere evenementen, zoals Koningsdag in Lent.

Joppe verruilde met zijn gezin de Vrouwe Udsingel voor een wat grotere woning in het nieuwe Lent. "Wat is er nu mooier dan in Lent wonen: dichtbij de stad, de rivier en het Waalstrandje. Overige faciliteiten zijn in de maak in het nog nieuwere in aanbouw zijnde deel van Lent. Aan de Vrouwe Udsingel woonden we naast goede vrienden en veel andere prettige burens. Echter een groter huis was wenselijk met drie kinderen. Bovendien woonden er voornamelijk oudere kinderen aan de singel. Op deze nieuwe plek zijn meer kinderen van hun eigen leeftijd."

Als kind groeide Joppe op in Nijmegen-Oost, een mooie plek met alles om de hoek. "Maar met kinderen woon je nergens beter dan in Lent. We treffen elkaar als jonge gezinnen bij de horeca en Jan Linders of een feestje in het Wijnfort. Verder zijn we voorlopig verbonden aan Het Talent, doordat de kinderen er op school zitten en in de toekomst wellicht aan DVOL en/of de tennisclub. Je kunt wel stellen dat we geland zijn in Lent."

Tot slot spreek ik **Marije Boogaard (41)** en **Michel Saras (45)**. Misschien herinnert u zich hun namen nog van het artikel over de wereldreis die zij in 2016 met de zeilboot maakten, samen met hun zoontjes Julian en Jasper. Inmiddels zijn de jongens alweer 9 en 11 jaar. Het klinkt wat saai, maar ook Marije en Michel kozen voor een grotere woning dan die aan de Beatlesstraat, waar zij vanaf 2009 woonden. "Vooraf na die zeilreis voelde ik mij opgesloten in ons huis", vertelt Marije. Een nieuwbouwwoning trok hen sowieso wel. In eerste instantie keken ze ook nog elders in de omgeving rond, maar mede door een appje van een goede vriendin ('jullie mogen niet buiten Lent gaan wonen!') viel de keus al gauw op de wijk Woenderskamp.

Wat is typerend voor de wijk? "We ervaren het als homogeen van samenstelling. Veel jonge gezinnen en milieubewust. Toen Michel een balletje opgooid over zonnepanelen was de interesse groot." Michel: "Ik vind het leuk om met gereedschap aan de slag te gaan en heb er ook wel kijk op. Zo helpen we elkaar." Ze hebben voor een vrijstaande woning gekozen. Het was de wens van Michel om rondom een tuin te hebben, maar het is Marije die graag in de tuin werkt. Ze zijn blij, vooral ook voor de kinderen, dat ze in Lent zijn blijven wonen. Zelf voelen zij zich betrokken bij Lent, maar ze merken dat vriendjes die hier komen spelen het nog steeds zien als de andere kant, of, nog vervelender, Nijmegen-Noord. "Wij doen nog altijd boodschappen bij Jan Linders, zowel Julian als Jasper spelen bij LLTV, de jongste gaat naar De Verwondering en voetbalt bij DVOL. Dat was en blijft voor ons vertrouwd. Maar andersom is het wennen", ervaart Marije.

Mocht u de wijk Woenderskamp nog niet kennen: ik kan u van harte aanbevelen om eens een wandelingetje te maken door deze Italiaanse wijk. U zult versteld staan van de diversiteit aan huizen, maar ook dat dit deel van Nijmegen-Noord (om het dan toch maar zo te zeggen) even goed Lents aanvoelt.

VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



**mét Gratis
Parkeer
Plaatsen**

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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



GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl



Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

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

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

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en Bommel



MMfysio opent zijn deuren in Lent!

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



Sammy Tilburgs



Joris Botman



Kasper Vullings

Onze Specialiteiten

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

**MAAK NU EEN
AFSPRAAK**

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

024-3580779

LENTS ALLERLEI



Walking Sports Academy @ N.E.C.

Op een verantwoorde en veilige manier bewegen én vriendschappen voor het leven sluiten, in combinatie met de N.E.C. beleving: dat is de Walking Sports Academy @ N.E.C. N.E.C. organiseert wekelijks gratis beweegactiviteiten voor alle inwoners vanaf 55 jaar uit Nijmegen en omgeving. Om dit voor elkaar te krijgen, wordt samengewerkt met gemeente Nijmegen en de opleiding Sport & Bewegen van ROC Nijmegen. Wil je (weer) lekker, veilig en onder professionele begeleiding bewegen? Kom dan op woensdagochtend om 10.00 uur vrijblijvend naar sportcomplex De Eendracht. Iedere week kun je een keuze maken uit verschillende activiteiten, zoals wandelen, sport & spel en een gevarieerd Walking Sports aanbod, zoals wandelvoetbal. Bij de Walking Sports Academy @ N.E.C. staan naast bewegen, saamhorigheid en ontmoeten centraal. Lijkt het je leuk om onderdeel te zijn van de N.E.C.-familie? Stuur dan een e-mail naar oldstars@nec-nijmegen.nl of bel naar 06 3110 9478.

De Toren van Bemmelen zoekt coöperatielieden

Sinds 1 mei is De Toren van Bemmelen een coöperatie. Acht enthousiaste eigenaren runnen nu samen de winkel. Om ook op donderdag open te kunnen zijn, zijn we op zoek naar nieuwe leden. Ben je een boekenliefhebber, wil je financieel in een boekenwinkel investeren en vind je het leuk om een dag in de week in de winkel te werken? Dan zijn we op zoek naar jou! Wil je meer informatie, mail ons dan op info@torenvانبemmel.nl.

Opening beweegroute

Op maandag 11 oktober werd in Lent de nieuwe beweegroute rondom St. Jozef feestelijk geopend. Op de route vindt u onder andere een moestuin, boekenruilkastjes en een jeu de boules baan. Als afsluiter werden de 'lievelingetjes' onthuld: prachtige bloemen van keramiek, gemaakt door de bewoners van St. Jozef, ter nagedachtenis aan of ter ere van een bijzonder persoon. Dank aan alle vrijwilligers die deze middag mogelijk hebben gemaakt! Uiteraard zijn alle inwoners van Lent van harte welkom om gebruik te maken van de beweegroute.



In gesprek met buurtgenoten via Nijmegen in Dialoog

Nijmegen in Dialoog brengt Nijmegenaren dicht bij elkaar door groepsgesprekken te organiseren. Stadsgeenoten gaan met elkaar in gesprek over voor hen belangrijke onderwerpen. Ze vertellen elkaar hun ervaringen en luisteren naar elkaars dromen. In het kader van de Week van de Dialoog zijn er ook in Nijmegen-Noord twee dialoogbijeenkomsten gepland, over het landelijke thema De moeite waard.

Wil jij ook meer contact met medebewoners, een waardevol gesprek voeren over wat er voor jou toe doet in het leven? Doe dan mee met een dialoog! Dat kan op dinsdag 2 november van 10.00 tot 12.00 uur bij Warmoes, Griftdijk Noord 11 in Lent, of op vrijdag 5 november van 10.00 tot 12.00 uur bij Woongemeenschap Eikpunt, Duitslandstraat 4 in Lent. De dialogen worden begeleid door getrainde vrijwilligers uit Nijmegen-Noord. Voor aanmeldingen graag mailen naar ineke@huisvancompassienijmegen.nl. Voor meer informatie over Nijmegen in Dialoog en voor alle activiteiten in de Week van de Dialoog: www.nijmegenstadvancompassie.nl/nijmegen-in-dialoog/



Bij eb is je eiland groter

Twee kunstenaars, Corinne Heyrman en Emma Ringelding, hebben een paar dagen in het gebied van het Stadseiland gebivakkeerd. Ze hebben in opdracht van het Architectuurcentrum Nijmegen (www.architectuurcentrumnijmegen.nl) tien prachtige borden met teksten en tekeningen gemaakt, met de titel *Bij eb is je eiland groter*.

De tentoonstelling is al voorbij, maar Klankbordgroep Stadseiland vond deze kunstborden zo treffend dat we een kunstroute hebben bedacht. Vanaf eind oktober zullen de borden in de tuinen van bewoners staan. Wij hopen dat Lentenaren en Nijmegenaren al wandelend en fietsend een beeld krijgen van het gebied, voordat ze meedoen aan de nieuwe stadspeiling. Klankbordgroep Stadseiland: Veur-Lent - Hoge Bongerd



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

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



Ilse

SCHOONHEID OP MAAT

Na 8,5 jaar met veel plezier te hebben gewerkt in mijn salon, is het tijd voor een nieuwe fase in mijn leven met nieuwe uitdagingen.

Ik zal dan ook per half oktober 2021 mijn salondeuren sluiten.

Ik wil iedereen bedanken voor het vertrouwen.

Liefs
Ilse

huidcoach
hannah

Oudedijk 2 | 6663 KT Lent | 06 24 170 150
info@schoonheidopmaat.nl | schoonheidopmaat.nl



Kapper de Krul

Kapper de Krul

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

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



Albert Heijn Bemmelen
Ruim 150 parkeerplaatsen,
gratis en overdekt

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

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

**Lent biedt alles...
... en KION heel veel!**

Lent biedt een scala aan woonplezier en KION biedt kinderopvang, meestal onder één dak met de basisschool, dus altijd dichtbij. Kinderdagverblijf De Groene Wereld is met de dieren en de grote tuin écht groen.

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

Je bent van harte welkom voor een rondleiding op afspraak.
Kijk op www.kion.nl

KION

Elise, Irene Boon, Veronika Kuppels, Maria Severi, Geert Verbeek



LENTS ALLERLEI



Groene Vrijdag op 5 november

Zin om Nijmegen weer wat groener en duurzamer te maken? Doe dan op 5 november mee aan Groene Vrijdag! Er is een vintage kledingbeurs, je kunt de gerechten voor de Groene Vrijdagsoep bij elkaar fietsen of deelnemen aan een urban jungle excursie. Ook bouwen we verder aan een bos, delen we voedsel en kun je zelf de handen uit de mouwen steken tijdens opschoon- en plantacties.

Op de website van Groene Vrijdag kun je je aanmelden voor een activiteit. Hier vind je ook het meest actuele programma, de deelnemende partijen en hoe je een zelf bedachte activiteit in kunt dienen. Reserveer 5 november alvast in je agenda zodat we er samen voor zorgen dat Nijmegen weer een stukje groener en duurzamer wordt! www.nijmegen.nl/groenevrijdag

Oogstfeest bij Warmoes

Op zondag 7 november vindt, na een jaar uitstel, gelukkig weer het Oogstfeest in samenwerking met Co-bomen plaats in de boomgaard van Warmoes. Gratis toegang, lees meer op de site van Warmoes (www.dewarmoes.nl) of op de site van Co-bomen (www.cobomen.nl).



Gulle gevers bedankt!

Lentse Lucht wordt iedere maand gratis thuisbezorgd. Het blad wordt gerund door een grote groep enthousiaste Lentse vrijwilligers. Eén keer per jaar vragen we een vrijwillige financiële bijdrage aan de lezers. En ieder jaar weer worden we beloond met een vorstelijk bedrag! Dit jaar kwam er een bedrag van maar liefst € 5.000 binnen. Eén anonieme lezer(es) doneerde een envelop met daarin enkele tientallen euro's, plus een alleraardigst kunstwerkje (zie foto). Lentse Lucht is dankbaar voor uw gulle giften en kan weer een jaar vooruit. Mocht de brief in het julinummer u ontgaan zijn dan hierbij nog een keer ons rekeningnummer: NL69 RABO 0127 9961 33. Nogmaals ontzettend bedankt!



AGENDA

THEATERKERK

Markt 5, 6681 AE Bommel
Tel. 0481-769036

Film: Little Women

Donderdag 4 november | 20.00 uur
Amerikaans kostuumdrama | € 7,50

VanWyck

Vrijdag 5 november | 21.00 uur
TLC session | € 12,50

Film: A beautiful day in the neighborhood

Donderdag 11 november | 20.00 uur
Amerikaans biografisch drama | € 7,50

Kirsten van Teijn met '(S)experiment'

Zaterdag 13 november 2021 | 20.30 uur
Cabaret | € 17,50

Sabine Lichtenstein en het Odayin Trio

Zondag 14 november 2021 | 14.00 uur
Beethoven Special – lezing en concert | € 17,50

Film: Honeyland

Donderdag 18 november | 20.00 uur
Over de omgang met de natuur en elkaar | € 7,50

Leif de Leeuw band met 'Where we're heading'

Zaterdag 20 november | 20.30 uur
Staconcert | € 19,00

Film: The Singing Club

Donderdag 25 november | 20.00 uur
Komisch drama | € 7,50

Sjaak Bral met 'Vaarwel 2021'

Zondag 28 november | 14.00 uur
Cabaret | € 20,00

Voor meer informatie: www.theaterkerk.nl.

Kaarten online verkrijgbaar en, indien niet uitverkocht, vóór de voorstelling aan de kassa.

TLC (Top Life Café) sessions zijn kleinschalige, akoestische concerten in de foyer van de Theaterkerk.

T O P

Pieter Derks
Uit het niets

programma 2021 -2022
TheaterKerk.nl

Rosa da Silva
Daar moet je heen

**Dominic Seldis and
James Pearson**
Stand Up Bass

theater cabaret muziek film

TheaterKerk Bemmell
Markt 5
6681 AE Bemmell

TheaterKerk BEMMELL

Zwanger en opzoek naar verloskundige zorg waarbij:



jouw wensen serieus worden genomen;
er tijd voor jullie is;
je de verloskundigen goed leert kennen;
er flexibele spreekuren zijn
en
je elke controle een pretecho krijgt?
Neem dan contact met ons op!



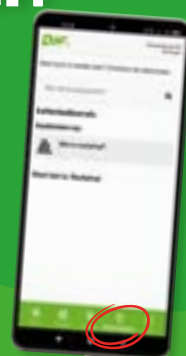
erloskundigenpraktijk Partus

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

Afval scheiden lastig? Gebruik de afvalwegwijzer!

-  De afvalwegwijzer vind je in de Dar app.
-  Twijfel je welk afval waar hoort?
Vul het in op de afvalwegwijzer en krijg gelijk antwoord.
-  Download ook de Dar app
via www.dar.nl/dar-app of via de qr-code!

Download ook de Dar app!



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



Dar.

A photograph of four people standing in front of a brick building. From left to right: a man in a blue shirt and jeans, a woman in a purple cardigan, a woman in a green top and black pants, and a man with a long beard in a dark jacket and jeans. The text 'LENTGENOTEN' is overlaid in large white letters on the left side of the image.

LENTGENOTEN

Het nieuwe team voor Nijmegen-Noord (Lent, Oosterhout en Ressen)

Regisseur fysiek: Menno Oudeman

Regisseur sociaal: Juliëtte Driessen

Medewerker participatie: Latifa Ourahou

Regisseur veiligheid: Harald te Grotenhuis

Gemeente heft afdeling wijkmanagement op!

De afgelopen jaren vormden de medewerkers van het wijkmanagement de spil in de wijknetwerken en waren zij een belangrijke schakel tussen de wijk en de gemeente. Per 1 september 2021 is binnen de gemeente Nijmegen het wijkmanagement komen te vervallen en vervangen door een ander systeem. Een aantal wijkmanagers heeft een andere functie binnen de gemeente gekregen. De wijkmanager van Nijmegen-Noord, Ed van Dael, heeft een nieuwe functie bij een andere werkgever aanvaard. Tijdens onze laatste vergadering hebben wij afscheid genomen van Ed en hem bedankt voor zijn betrokkenheid bij de wijk en zijn inzet voor de Lentse inwoners en hem veel succes en plezier gewenst in zijn nieuwe baan!

Wijkgericht werken?

Voor ons kwam de wijziging erg onverwachts. Pas half juli 2021 werden wij voor het eerst geïnformeerd. De gemeente schreef ons: *"We brengen het wijkgericht werken volledig onder bij onze inhoudelijke afdelingen (sociaal, fysiek en veiligheid). Wijkmanagement als aparte afdeling houdt daarmee op te bestaan. Vanuit de inhoudelijke afdelingen gaan we werken met zogeheten 'gebiedstafels'. Hier bespreken en coördineren medewerkers vanuit verschillende gemeentelijke disciplines gezamenlijk vraagstukken op het gebied van leefbaarheid in de wijken. Deze nieuwe werkwijze ontwikkelen we gedurende de rest van dit jaar door in de praktijk".*

Wij vinden dat de gemeente de nieuwe manier van werken onvoldoende heeft gecommuniceerd met haar inwoners. Veel mensen vragen zich af wat het doel is van deze verandering. Volgens het collegevoorstel van 6 juli 2021 is de beoogde impact: *"Beter intern en extern wijkgericht samenwerken, meer eenduidig, planmatig en informatiegestuurd en hiermee een bezuiniging realiseren van € 0,5 miljoen".*

Wat verandert er voor Lent?

Voor elk stadsdeel zijn drie wijkregisseurs en een medewerker participatie het aanspreekpunt voor bewoners. De wijkregisseurs hebben ieder een andere achtergrond. De eerste regisseur is verantwoordelijk voor de fysieke openbare ruimte, de tweede werkt mee aan een sociale omgeving en de derde regisseur aan de veiligheid. Zij hebben veel contact met andere specialisten in de wijk, zoals de wijkagent en medewerkers van Bindkracht10. Het doel is, om samen met de inwoners van Lent te zorgen voor een prettig leefklimaat in de wijk.

Vragen aan de wijkregisseurs? Mail naar wijkregisseurnoord@nijmegen.nl of bel 14 024. Kleine problemen, zoals een losse stoeptegels of afval dat naast de container staat, meldt u via Meld & Herstel (zie <https://www.nijmegen.nl/diensten/melden-aan-de-gemeente/meld-herstel/>). Ideeën of plannen voor de openbare ruimte in uw wijk (zoals meer bomen of struiken, bankjes, drempels of een speelplek voor kinderen) kunt u plaatsen op Mijn Wijkplan: <https://nijmegen.mijnwijkplan.nl/>.

Heeft u nog vragen of opmerkingen over dit artikel dan kunt u ons mailen: info@wrlent.nl.

The logo for Wijkraad Lent features a stylized green leaf design above the text 'Wijkraad Lent' in a dark blue font, with 'samen in beweging' in a smaller green font below it.

Wijkraad Lent
samen in beweging

Brigitte Rutten **VOORZITTER WIJKRAAD LENT** ● **BEELD** Menno Oudeman



- 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
Hulssen
Lent
Didam
Oosterhout



Mensen helpen?



Zorg of hulp nodig?



Mensen ontmoeten?



Een idee voor de buurt?



Vragen over regels en papieren?

STIP NOORD
Thermion Lent

Bel voor een afspraak
024-3502000
ma-vr
9.00-17.00



WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord



FIND YOUR OWN PATH

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

INTUÏTIEF TRAJECT
SCHOOL VOOR INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

Apotheek in polikliniek CWZ Waalsprong
voor al uw medicijnen

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




LENTSE WOLKJES

Zevenheuvelenloop? Met een **sportmassage** overwin je soepel de heuvels! www.massagepraktijkpantarhei.nl, voor sport-, intuïtieve- en ontspanningsmassage.

Maak een afspraak, liefst per mail: mieke@massagepraktijkpantarhei.nl of 06 3747 1979.

Bloemschikcursussen/-workshops (o.a. kerst) en andere **creatieve cursussen** in mijn atelier aan de Vrouwe Udasingel 196 in Lent of op locatie. Voor meer informatie en contact zie mijn website: www.androdejong.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.

Voor meer harmonie in huis: bel **Jos Rensen**, **06 2383 7559**, de goed gestemde pianostemmer. Vrouwe Udasingel 251, www.rensenpianoservice.nl

Loopt je puber vast (niet alles is een fase) of kan je als ouder wel wat **handvatten** gebruiken **bij de opvoeding**? Ik (Jobke) begeleid (gevoelige) jongeren, jongvolwassenen en hun ouders naar meer grip en veerkracht. Kijk eens op www.blijfcoaching.nl.

Ondersteuning bij het **voorbereiden van je nalatenschap** of het **afwikkelen van een erfenis**. Antwoord op vragen, klankbord voor de inhoud van je (levens)testament, meedenken of helpen bij een erfenis, coaching bij keuzes. Bel/mail voor een afspraak: 06 2279 5122, annet@bojang.nl, www.bojang.nl.

Welkom prachtige vrouw, met alles wat er in je leeft. Liefdevolle aandachtige aanraking is als voeding voor je lichaam en geest, hart en ziel. Ik help je om de taal van je lichaam weer te verstaan. Sijtje Princen, www.zachtekracht.nu, 06 4885 6967

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



Biologische sushi
Japanse lekkernijen

Dinsdag
Donderdag
Vrijdag

Bestel dezelfde dag
voor 14 uur
of bestel van te voren

Gratis bezorgd in Lent

Bestel hier 

www.sushivankai.nl
0623999074
@sushivankai

Nieuw in Lent!

Sushi van Kai



CHIROPRO
gezond in beweging met chiropractie

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

Rug- en nekpijn
Hoofdpijn
Hernia / ischias
Sportblessures

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent



U kunt nu ook

Online een afspraak maken

Maar bellen kan natuurlijk ook
gewoon: 024 360 64 22



www.dierenklinieklent.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

duqaat
moderne boekhouders



☎ 024 234 01 02

✉ info@duqaat.nl

www.duqaat.nl



Jezelf geheel in beeld

**Anke Zegers
Kindertolk en Coach**

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

*Als Kindertolk® begeleid ik
ouders die worstelen met de
spiegel van hun kind.*

- Jij bent de ouder die:*
- ♥ merkt dat het gedrag of de lichamelijke klacht van je kind je raakt.
 - ♥ merkt dat je daardoor niet reageert zoals je zou willen.
 - ♥ open staat om naar je eigen verhaal te kijken.

*Je kind wordt geholpen doordat ik
jou als ouder help.*

Nieuwsgierig?
0619214345
anke.zegers@gmail.com
www.jezeltgeheelinbeeld.nl



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Leon Pennings
Annemieke de Grood**

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

www.tandarts-villawesthof.nl

VERBORGEN BETEKENISVOLLE PLEKKEN

ZORG EN WELZIJN

Het begint er nu echt op te lijken dat we weer terug gaan naar 'normaal'. We wassen onze handen nog wel stuk, maar er is geen anderhalve-meter-maatregel meer. Bij Stip kan je weer terecht zonder afspraak en de wijkcentra zijn ook open.

De afgelopen tijd was er veel niet mogelijk. De wekelijks kaartclub, je sportmomentje, een terrasje pakken of

naar een optreden, het zat er allemaal even niet in. Het wijkcentrum, de kroeg, bibliotheek of school waren duidelijk niet meer de plekken waar je kon afspreken of waar je elkaar ontmoette. Maar de mens is een creatieveling en heeft allerlei alternatieven bedacht om toch aan zijn sociale behoefte te kunnen voldoen. Of om die ene, dringende vraag toch aan iemand te stellen, zodat hij toch geholpen werd.

De Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) is benieuwd naar deze verborgen betekenisvolle plekken, en ik ook! HAN heeft een



aantal studenten van het Sparkcentre Thermion de opdracht gegeven om te onderzoeken welke betekenisvolle plekken bewoners hebben gevonden in coronatijd. Tot januari lopen studenten door Lent en vragen ze aan bewoners welke (verborgen) plek(ken) voor hen betekenisvol(ler) zijn geworden. Het kan dus zomaar zijn dat je straks bij de supermarkt of de bakker wordt aangesproken door een student met de vraag: "Welke plek was voor u belangrijk in coronatijd?". Dat kan een plek zijn geweest waar je mensen ontmoette, maar net zo goed een plek in de uiterwaarden van de Waal, waar je de hele rompslomp even kon vergeten. Of de plek waar je naar toe wandelde na een hele dag thuiswerken.

De mens is een creatieveling

Een andere groep studenten van het Sparkcentre is bezig om de website inde-waalsprong.nl verder te vullen met plaatsen in Noord waar men elkaar kan ontmoeten. Dat kan bijvoorbeeld de tafeltennistafel op een pleintje zijn, het strandje aan de Lentse plas of de hondenuitlaatplaats. Ook biedt de website de mogelijkheid om activiteiten te plaatsen in een agenda.

Mocht je de studenten tegenkomen, dan hoop ik dat je ze even te woord wil staan en een tipje van de sluier wil oplichten over jouw betekenisvolle plek.

Paul Reuling

OPBOUWER NIJMEGEN-NOORD, BINDKRACHT10

CLUBSPORT.NL

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

landwinkel®
De Woerd

Altijd wat te beleven:
Fairs - Appelplukdagen
Klompenpad - Excursies

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

VAN DE KINDERREDACTIE



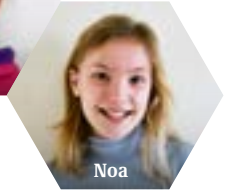
Janne



Puck



Guusje



Noa

De dagen worden korter en de avonden zijn hartstikke donker... Tijd om eens wat licht te brengen of juist lekker te griezelen! Op 31 oktober is het Halloween en mogen de engste verkleedkleden weer uit de kast. Lekker bibberen in de buurt en hopen op die grote, zoete buit. Guusje brengt met haar tekening de sfeer er alvast in! Bij de Sint Maartenviering in het Witte kerkje komen kids bijna elk jaar samen met hun mooiste lampion. Ze bezoeken dan aansluitend de ouderen die in Sint Jozef wonen en zingen bergen snoep bij elkaar. Helaas kan het dit jaar nog niet doorgaan; hopelijk volgend jaar weer! Noa maakte er alvast een mooie tekening van. En dan nóg een Sint; wat te denken van de goedheiligman? Zijn paardje Ozosnel staat al te trappelen en ook Sint en Piet zelf kunnen haast niet wachten om 13 november bij de Lentse Warande aan te meren. Hoe ik dit zo goed weet? Onze verslaggevers Janne en Puck wisten een exclusief interview te regelen! Vanuit zonnig Spanje namen Sinterklaas en Hoofdpiet alle tijd om ons via Zoom bij te praten. Wát een herfst. En dan moet die échte feestmaand nog komen!



ILLUSTRATIE Noa



ILLUSTRATIE Guusje

SINTERKLAAS OVER DE TELEFOON

Voor dit nummer heb ik een speciaal interview met Sinterklaas gehouden. We hebben Sinterklaas en de Hoofdpiet gevideobeld in Spanje. Ook Sint gaat mee met de tijd!

Sinterklaas heeft er erg veel zin in dit jaar. Hij zal dit jaar op zaterdag 13 november weer bij de Lentse Warande aankomen, maar het is nog niet zeker of er daarna ook een grote optocht komt. Sinterklaas vindt het namelijk het allerbelangrijkste dat het veilig is voor alle kinderen. Hij vertelt ook dat hij weer alle huizen langsgaat. Kinderen die zijn verhuisd, hoeven zich geen zorgen te maken. Nieuwe adressen houdt hij allemaal bij in zijn grote boek (al is het natuurlijk ook fijn als je even een brief in je schoen doet). En natuurlijk gaan alle kinderen ook dit jaar weer zingen voor de jarige Sint. Hij wordt dit jaar zo rond de 853 jaar; het kan een jaartje meer of een jaartje minder zijn, vertrouwt Sint me toe.

En let op: op woensdag 17 en 24 november én 1 december is Sinterklaas om 18:30 uur live te volgen op Facebook, via het Sinterklaascomité in Lent!

Maar...Hoe is Sinterklaas eigenlijk Sinterklaas geworden!? Toen Sinterklaas nog klein was, was er natuurlijk nog geen Sint maar hij wilde in ieder geval iets goeds doen. Toen Sinterklaas ouder was en een groot paleis had, wilde hij kinderen iets geven waar ze blij van worden. Vanaf toen is Sinterklaas elk jaar naar Nederland gekomen om cadeautjes te geven.

En de Hoofdpiet? Die heeft er ook weer zin in. Hoofdpiet vertelde dat hij eigenlijk geen Hoofdpiet heet maar Pietje-van-top-tot-teen. Ook dit jaar gaat hij Sinterklaas weer heel goed helpen.

Niet vergeten: poets je tanden na het eten van al dat lekkers van Sinterklaas.



Janne en Puck videobellen met Sint en Piet

Weetje: Sinterklaas en zijn pieten gaven 2 jaar geleden ongeveer 180 kilo pepernoten uit!

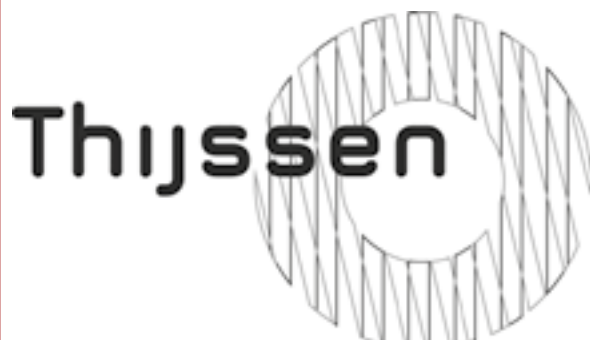


TEKST Janne • ILLUSTRATIE Puck

Op zaterdag 13 november 2021 komt Sinterklaas weer aan in Nederland. Ook dit jaar doet hij er alles aan om de kinderen van Nijmegen-Noord te begroeten aan de Lentse Warande. In principe wil hij daar om 14.00 uur afmeren. Om dit fijne evenement door te kunnen laten gaan, moeten wij als organisatie voldoen aan de geldende coronaregels. Op dit moment betekent dit, dat iedereen vanaf 13 jaar die de Sint wil verwelkomen, moet beschikken over een coronatoegangsbewijs (CoronaCheck-app of een print hiervan). Houd voor de actuele informatie onze

Facebookpagina in de gaten; *Stichting Sinterklaascomité Lent*. Dit jaar zal de Sint, net als vorig jaar, weer live gaan via Facebook. Houd hiervoor ook onze site in de gaten. Wilt u een huisbezoek of videoboodschap van de Sint? Meldt u zich dan aan via bezoeken.sinterklaasinlent@gmail.com. De kosten voor een bezoek of videoboodschap van de Sint en twee pieten kunt u vinden op onze Facebookpagina. Alle opbrengsten worden gebruikt voor onder andere de organisatie van het Sinterklaasfeest.

Welkom...
in de Wereld van



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

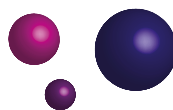
www.oogzorginbemmel.nl

Drukwerkspecialist
in klein en groot
formaat



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

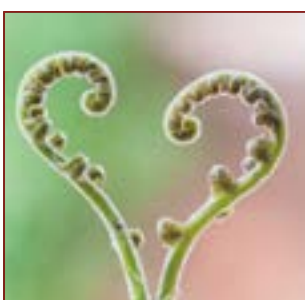
Mieke Stapelkamp



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

De combinatie van Oost en West

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



Therapie Nijmegen

Individuele, gezins- en relatietherapie

Samen **jezelf** leren kennen

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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering.

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



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

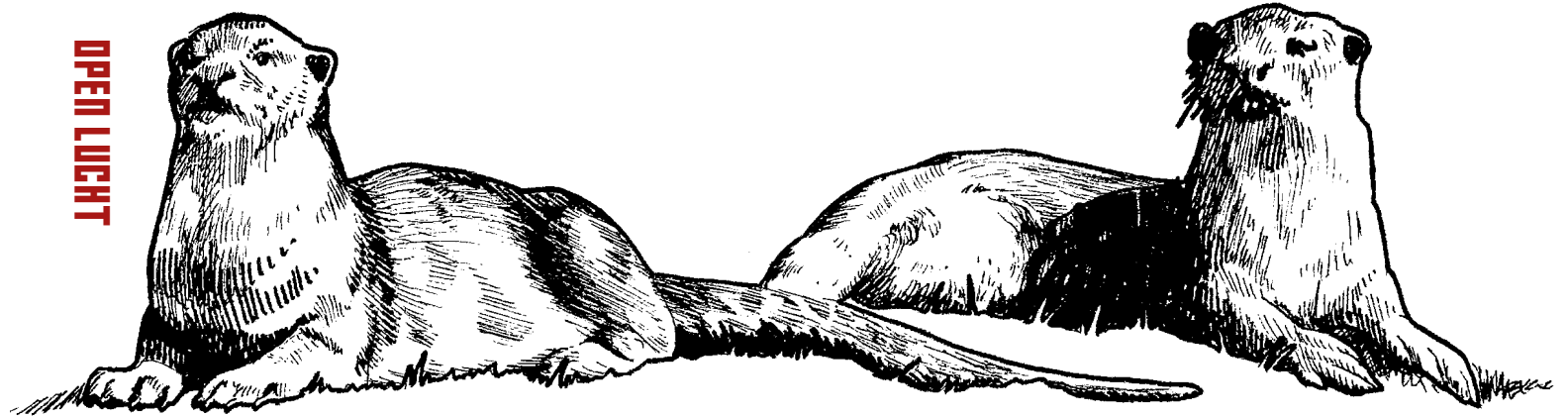
"Ik heb zoveel over mezelf geleerd.
Had ik dit maar veel eerder gedaan!"

Nieuwsgierig?
Zie www.maakpositiefverschil.nl voor meer informatie

OTTER

marickedestip.nl

OPEN LUCHT



Dit jaar is uitgeroepen tot het jaar van de otter. Dat is te danken aan de stevige opmars van deze uitgestorven marterachtige, ondanks ons dichtbevolkte land. Ook onze zuiderburen vieren dit jaar een jaar van de otter, zodat de bekendheid van de koning van de waternatuur alleen maar zal toenemen. Nadat de otter in 1989 was uitgestorven, is het Ministerie van LNV in 2002 een herintroductieprogramma gestart. Het ministerie achtte de operatie geslaagd als de populatie zou uitgroeien tot minimaal 400 dieren en als ze in 187 'hokken' van tien bij tien kilometer zouden voorkomen. Het eerste doel is inmiddels behaald, het tweede doel (nog) niet.

Het jaar van de otter staat symbool voor de geweldige waternatuur in Nederland. Het succesverhaal van de herintroductie van de otter is te danken aan een grote groep partners die de handen ineen heeft geslagen. Het gaat onder andere om vrijwilligers, overheden, bedrijven, natuurbeschermingsorganisaties, terreinbeheerders en universiteiten. Het streven is dat nieuwe en reguliere activiteiten in het jaar van de otter meer samenhang krijgen en elkaar versterken. Het succes is gebaseerd op vier pijlers: veldwerk, kennisuitwisseling, beleid en communicatie. Zie voor wat betreft de laatste pijler de film van Hilco Jansma: *De otter, een legende keert terug*.

De otter leeft voornamelijk van vis, dus de waterkwaliteit moet optimaal zijn. Daar is de afgelopen decennia hard aan gewerkt. Ook is het belangrijk dat de oevers niet te netjes zijn. Dekking in de vorm van riet, ruigte en struweel hebben ze nodig om te rusten en zich terug te trekken. Ook verplaatsen ze zich het liefst via ruige oevers. De onderbrekingen van waterwegen vormen in ons land

de grootste knelpunten. Lopen otters tegen zo'n afsluiting aan dan moeten ze de oever opklimmen en de weg oversteken om verder te komen. Daardoor zijn er in de afgelopen periode onevenredig veel dieren doodgereden. Door onder bruggen en viaducten doorgangen te maken kunnen veel verkeersslachtoffers voorkomen worden. Zo is er onder de brug over de Linge tussen Bemmelen en Huissen

een faunapassage gemaakt zodat otters veilig kunnen oversteken. Onderzoek wees uit dat ze er inmiddels gebruik van maken.

Een aandachtspunt voor 2021 is dan ook om nog meer veilige oeververbindingen binnen en tussen leefgebieden te construeren. Een ander belangrijk aandachtspunt is de onnatuurlijke sterfte door visfinken te verminderen. Nog

te vaak verdrinken otters in de finken. Er worden gratis zogeheten stopgrids aan vissers verstrekt, die in finken kunnen worden geplaatst om te voorkomen dat otters de finken in zwemmen. Behalve finken vormen ook sommige klemmen voor de muskussen beverrattenbestrijding een gevaar voor otters en bevers. Deze kunnen worden vervangen door levendvangkooien.

Door de aanwezigheid van omvangrijke watergebieden rond Lent is het niet de vraag of de otters zich in Lent gaan vestigen, maar wanneer ze komen. De eerste verdwaalde otter is hier overigens al gespot langs de Waal, net achter Sprok. Het is te hopen dat de otter zich binnenkort permanent vestigt in Lent, zodat we allemaal kunnen genieten van dit fraaie zoogdier.

Het is niet de vraag of de otters zich in Lent gaan vestigen, maar wanneer ze komen

TEXST Johannes

ILLUSTRATIE Marieke van Stippent (referentie: Bouke Lolkema)

*Ik ga vooral voor
het goede doel*

WIM DE KONING



Het personeelsblad van Wims
werkgever besteedde ook
aandacht aan de Xray Challenge
die Wim en Paul gaan rijden

IN BEELD

Nog een half jaar en dan stappen vrachtwagenchauffeur Wim de Koning en zijn copiloot Paul Erinkveld in een Mercedes. Ze starten dan de Xray Challenge, een sponsorreis van 7.000 kilometer naar Gambia. Het einddoel is het Lamin Health Center, het ziekenhuis waar de zus van Wim werkt. Hier staat straks hopelijk een nieuw röntgenapparaat, gekocht van bij elkaar gereden sponsorgeld.

Vraag Wim naar zijn reis en hij begint te stralen. Het is overduidelijk dat hij popelt om met pensioen te gaan. Want op de dag van zijn pensioen – 8 april 2022 – gaat het los: dan begint zijn spectaculaire reis. Wim: “Met je auto hele stukken over witte stranden rijden, slapen onder een pikzwarte hemel met miljoenen sterren, vuurtjes stoken en luisteren naar de stilte om je heen. Maar vooral niets hoeven, daar kijk ik nog het meeste naar uit.”

Noem dat maar niets hoeven... Dik 7.000 kilometer rijden door zo'n zeven verschillende landen. Een maand op pad. Aangewezen op jezelf en elkaar. Geen luxe hotels of wegrestaurants. Slechte of geen wegen. Hopen dat je niet vast komt te zitten in de Sahara. “Het is echt terug naar de basis. Hoewel ik stiekem wel hoop dat de airco het blijft doen...” Een jongensdroom? “Tuurlijk, dat speelt zeker een rol. De vrijheid, het avontuur. Het Easy Rider-gevoel. Maar ik ga vooral voor het goede doel.”

Het ziekenhuis waar Wims zus Annemieke werkt is de enige kliniek in de regio. Op een vakantie verloor Annemieke haar hart aan het land, sindsdien zet ze zich in voor een betere

gezondheidszorg. Ze runt het ziekenhuis met veel succes. Wim is zichtbaar trots: “In heel Gambia vind je nergens een straatnaambordje. Behalve in de straat van het ziekenhuis. Daar hangt ‘Anna’s Street’, ter ere van mijn zus.”

Helemaal blanco gaat Wim niet op pad. Hij bezocht het land al eerder. “Maar dit is wel anders. Dit keer geen taxi’s, we rijden zelf. Dat zal even wennen zijn.” Gevaarlijk? “Nee joh, ze rijden daar bijna stapvoets. Er zijn alleen maar zandwegen, je kunt er niet scheuren. En de mensen zijn totaal niet agressief in het verkeer, zoals hier. Iedereen is heel erg aardig.”

Voor Wim gaat er nu al een wereld open. “Ik had geen idee dat er zoveel mooie initiatieven zijn om de mensen daar te ondersteunen. Wij wonen in het vier na rijkste land, las ik laatst. Vaak gaan we heel achteloos met die rijkdom om. Als je ziet wat we allemaal weggooien of op Marktplaats zetten. Spullen die daar een wereld van verschil kunnen maken. Ik heb al lakens en schorten voor een prikkie kunnen kopen.”

De kosten voor de reis zijn te doen, maar toch aanzienlijk. “Daarom ben ik een persoonlijke sponsoractie begonnen, zie de QR-code. Haal ik meer op, dan gaat dat natuurlijk naar het ziekenhuis.” En de Mercedes? “Die wordt aan het einde geveild, net als de auto’s van de andere deelnemers. Ook dat geld gaat in de pot voor het röntgenapparaat.”

Nieuwsgierig geworden? Ontdek meer via:
<https://www.laminhealthcenter.com> en <http://xraychallenge.nl>.

