

LENTSE



LUCHT

Lentse luchten
Lents landschap
Lentse mensen
Lents Ommetje



Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart

omslagbeeld *Fietser bij zonsopgang* - Jonathan Rosenberg

DISVELD MAKELAARDIJ

WONING KOPEN OF VERKOPEN?

Korte lijnen,
oprechte
aandacht en
eerlijk advies.

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



Bel of mail ons voor een
persoonlijke kennismaking.

024 21 222 79

disveldmakelaardij.nl

Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



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

Uit de lucht

De zomer is weer voorbij. Afscheid nemen van een seizoen maakt me altijd een beetje weemoedig. Het weer verandert, de keukendeur blijft wat vaker dicht. De blaadjes beginnen al te verkleuren. Mijn kind weer loslaten na een lange vakantie. En zeker dit jaar: de basisschool zit erop voor hem en hij gaat weer (dit keer zowel figuurlijk als letterlijk) wat verder weg. Hij gaat nu elke dag naar Arnhem.

De Lentse Lucht had weliswaar een zomerstop maar we hebben niet stilgezeten. Zo hebben we nagedacht over het afgelopen seizoen. Wat ging er goed? En wat kan er beter?

Naar aanleiding van de vorige 'Uit de lucht' hebben drie mensen aangegeven interesse te hebben in een eventueel plekje in onze redactie. Hopelijk komen we tot een fijne samenwerking!

Verder zijn er mooie displays besteld om op een aantal strategische plekken neer te zetten. Zo kunnen mensen die nieuw zijn in Lent makkelijker kennismaken met de Lentse Lucht.



Gedurende de zomer druppelden ook de inzendingen voor de 'Lentse Luchten-wedstrijd' binnen. Tot onze verrassing stuurden meer dan 30 lezers een of meer foto's in. Een onafhankelijke jury, bestaande uit dronefotograaf Norbert Kolster en weervrouw Margot Ribberink, koos een winnaar.

En ook de andere pagina's werden weer gevuld. Met oude bekenden als mevrouw Chen, maar ook met (voor in de Lentse Lucht) nieuwe gezichten zoals Ushi Geerts.

Nu ligt er weer een prachtig blad waar u hopelijk van zult genieten. De plannen voor de komende maanden liggen klaar op de plank. De geur van de herfst hangt in de lucht. Heerlijk! De weemoed vliegt weg in de Lentse lucht.

tekst Marion Zwart
illustratie Janneke Jansen

Colofon

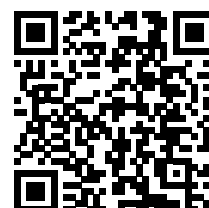
Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht? Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar bezorging@lentselucht.nl. De sticker wordt dan zo snel mogelijk bij je 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: Nezzo. Oplage: 5.300 exemplaren.



Steun jij ook
Lentse Lucht?



Ontmoetingen bij het Thermionpark

Lentse mensen

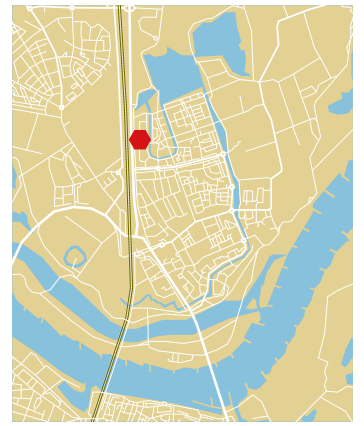
Het is een donderdagmiddag, begin september en nog volop nazomer. Er is geen zuchtje wind aan de lucht, behalve dan een politieheli, maar deze lijkt net z'n zoektocht te staken wanneer we op pad gaan. Aangekomen bij het Thermionpark gaan we niet naar binnen voor een gezondheidscheck, maar richten we ons op de mensen die we passeren. Met de vraag die nooit vervelen zal: wie komen we tegen en wat willen ze kwijt?

Geen mond vol tanden

Na de vakantie moet ik er duidelijk weer even in komen. Een onbekende aanspreken is niet iets dat we van nature makkelijk doen, maar je krijgt als verslaggever geen ontmoeting als je met je mond vol tanden staat. De eerste ontmoeting is met Camiel Janssen (38). Matas (3) rent intussen vooruit naar de glijbaan, want daar had hij zijn zinnen op gezet. Ze wonen in Huissen en komen eigenlijk maar een enkele keer in Lent, omdat hier vrienden wonen, maar nu komen ze speciaal voor de kindertandarts. "Bij ons is er geen speciale kindertandarts en dit was een beproefd concept, mijn broer is hier namelijk al geweest met zijn kinderen en is er enthousiast over." Matas heeft geen commentaar, behalve dat hij liever wil spelen. Op de foto wil hij alleen als zijn vader bij hem op de glijbaan komt. Daar draait Camiel zijn hand niet voor om. "Ik speel wel vaker echt met hem mee!" Wie zou er nou niet af en toe het innerlijke kind uit willen laten in de speeltuin, dat houdt een mens jong!

Niet te streng zijn voor jezelf én elkaar

Als je jong wilt blijven is extra beweging altijd een goed idee, en dat blijkt Willie (70) heel bewust toe te passen. Ze komt helemaal lopen vanuit Nijmegen, iets dat ze regelmatig doet. "Gewoon echt als training, voor mijn conditie." Ze blijkt COPD te hebben, waardoor het extra belangrijk is om hier werk van te maken. Soms loopt ze ook terug, andere keren vindt ze enkele reis wel even genoeg en pakt ze de bus terug. Ze heeft deze gewoonte al een paar jaar en let daarbij ook op een gezonde leefstijl in de bredere zin van het woord. "Ik ben nu echt fitter dan tien jaar geleden, maar toen rookte ik ook nog en dat maakt echt al een heel groot verschil." Op de vraag hoe ze daarmee gestopt is, zegt ze overtuigd dat het gewoon een besluit was. Maar als ze ineens heel veel trek had, heeft ze zichzelf nooit afgestraft als ze toch nog een sigaretje of desnoods een pakje rookte. "Niet té streng zijn voor jezelf en telkens gewoon weer verder gaan waar je gebleven was," is haar advies. Sowieso iets dat ze de wereld toewenst, dat we allemaal iets minder streng zijn, voor onszelf en elkaar.



Camiel en Matas



Willie

Het leven hier is goed

Wanneer we toegewijd maar niet te streng zijn, is het ook allemaal net iets beter vol te houden, toch? Bewust leven is ook Frans Eijkelhof (72) niet vreemd. Hij heeft net oude diabetes-naalden afgegeven en weer lege naalden voor zijn partner meegekregen. Op de vraag of een partner met diabetes zwaar drukt op het leven, zegt hij lachend: “Als dat alles is, hebben we een heel comfortabel leven!” Het is natuurlijk wel aanpassen met eten, minder koolhydraten, meer bewegen en het is zoveel breder dan alleen maar die suikers, maar daar zouden we allemaal op moeten letten eigenlijk. Frans vertelt dat hij nu tien jaar in Lent woont. Hoe hij het hier vindt? “Als het hier niet goed gaat, gaat het nergens goed...” Wat hij toelicht met de elementen die vaker genoemd worden: “Je hebt de stad in de buurt, heel veel rust en ruimte aan de andere kant.” Mensen die toch iets op te merken hebben, geeft hij het advies om goed om zich heen te kijken. Vaak zien we problemen die in de ogen van anderen lang zo groot niet zijn. Hij schrikt ervan hoeveel mensen de dood lijken te zien als iets dat in hun leven niet voor zou mogen komen, terwijl hij zo onlosmakelijk bij het leven hoort. Ook was hij onder de indruk van het sociale experiment in het tv-programma ‘Tieners voor kwalen’. “De eenzaamheid bij jongeren, als gevolg van schaamte voor iets waar je je als buitenstaander echt niets bij voor kunt stellen. Mooi om te zien hoe het helpt, dat ze allemaal iets in elkaar herkennen.” Hij wenst Lent dan ook toe, dat we elkaar blijven opzoeken en echt betrokken blijven.



De volgende generatie

Van eenzaamheid en mentale zorgen lijkt bij het volgende stel niet veel sprake, Shine (10), Nail (6), Amé (5), Aiven (9) en Samwel (8) zeggen volmondig “JA!” op de vraag of ze in Lentse Lucht willen. Niet dat iedereen zo goed op de hoogte is, maar waar de een het wel kent omdat mama het leest, slaat de ander vooral aan op het idee van een ‘krant’ en is nu al nieuwsgierig wanneer deze editie uit komt en waar ze ‘m kunnen ophalen als hij niet bezorgd wordt (nee-nee sticker). Samwel is extra nieuwsgierig en stelt meer vragen dan er beantwoord kunnen worden. Hij zou zelf wel voor een krant willen schrijven. Hij vertelt ook enthousiast over een verhaal dat hij laatst las, over mensen die opruimen in de natuur. “Wij ruimen hier ook wel eens op!” zegt Shine trots. Verder spelen ze hier natuurlijk vooral. Ze gaan allemaal naar verschillende scholen, maar hier maakt dat niet uit. Ze bouwen vaak hutten, soms hier, soms bij iemand in de achtertuin. Of ze gaan samen zwemmen en wijzen daarbij naar Aiven: “Hij heeft een zwembad in de tuin! En bij Nail kun je lekker chillen, zijn moeder maakt soms frikandellen voor ons.” Het is altijd gezellig, en anders praten ze het al snel weer uit. Dat doet een mens goed: jeugd die nog gewoon buiten speelt, die de natuur netjes wil houden en die onenigheid gewoon uitpraat.

Verder smullen

Dit is wel weer een zoet stukje, met altijd weer zulke mooie ontmoetingen. Het is ook echt smullen van alle verhalen die mensen willen delen. Hopelijk houden we dit vast, ook wanneer het buiten weer nat en kil is: elkaar aanspreken, elkaar uitnodigen, luisteren en dingen uitpraten. Ondergetekende kijkt uit naar de volgende ontmoetingen!





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

dewoerdt.nl - Ressen

WORK IT MAMA!

**VERANTWOORD FIT
NA JE ZWANGERSCHAP**




**ZIEN WIJ JOU IN
ONZE MOMMYJIM?**
Scan de QR code
voor meer informatie of
om je aan te melden.



WWW.MOMMYJIM.NL

Così

Trattoria & Pizzeria

Thermionpark 30
6663 MM Lent
T 024 2001300

woensdag t/m zondag
17:00 – 22:00

EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

het Gymlokaal



Wie zijn wij?

Het Gymlokaal Lent is een sport boutique met een nieuwe verfrissende kijk op fitness. Waar Lifestyle Coaches voor jou persoonlijke en hoogwaardige trainingsprogramma's maken. Een sport boutique waarin persoonlijke begeleiding gecombineerd wordt met onder andere de nieuwste trainingstechnieken voor fitness op maat in 30 minuten.

Onze diensten

- Sporten onder begeleiding van geschoolde trainers.
- Groot aanbod aan verschillende groepslessen!
- Om de drie maanden wordt de voortgang opgemeten.

Contact
024 - 204 5002
www.gymlokaal.com
info@gymlokaal.com

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

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

Identificatieplaatje na 84 jaar weer 'thuis'

Historie

Eind juni 2023 vonden Eric Beek (63) en Jan Peters (22) tijdens de opsporing van ontplofbare oorlogsresten in de Vossenpels een identificatieplaatje van een soldaat. Het betrof het onderste plaatje, dat bij een gesneuvelde soldaat afgebroken en meegenomen werd. Het andere, identieke bovenste deel bleef dan achter aan het koord om de nek van de gestorven soldaat. De grote vragen waren: wie was de drager van het identificatieplaatje en is er nog familie te traceren? Op 18 juni jl. kon het plaatje, na een wonderbaarlijke zoektocht, worden overgedragen aan de familie. Lentse Lucht was erbij.

Rond de roerige dagen begin mei 1940 waren er manschappen van het 8e regiment Infanterie gelegerd in Fort Boven Lent. De bedoeling was om een eventuele Duitse opmars tegen te houden. Het betrof jonge soldaten in de leeftijd van 18 tot 22 jaar. Het fort was berekend op explosieven uit 1862, toen de bouw voltooid werd, en niet op de slagkracht van het militair materieel van 1940. Toen de Duitsers op 5 mei Nederland binnenvielen, kreeg het fort twee voltreffers te verduren. De jonge soldaten kregen bevel zich terug te trekken richting het westen. Uit het strijdverslag bleek dat twee van hen alsnog gewond raakten omdat ze op een landmijn stapten.

Frontgebied

Omdat het gebied rond het fort circa tweehonderd dagen lang in het frontgebied lag, zijn er ongelooflijk veel explosieven in de grond achtergebleven. Het was dan ook opmerkelijk dat tussen het oorlogstuig uit 1944/1945 een identificatieplaatje uit 1940 opdook. Het plaatje werd door de vinders overgedragen aan Joris Habraken, gemeentearcheoloog van Nijmegen en toevallig woonachtig op een steenworp afstand van Fort Boven Lent. Toen begon er een lange zoektocht. Joris: "De naam van de soldaat

was niet meer te lezen. Legeronderdeel, godsdienst (protestant), geboorteplaats (Arnhem) en geboortedatum (26 april 1919) nog wel, evenals het regiment waarin hij diende. Een zoektocht in het Gelders Archief in Arnhem en in het Nationaal Archief in Den Haag leverde een naam op: Jan Rutger de Geest. In overleg met de gemeente besloten we de vondst op de Facebooksite van Oud Arnhem te zetten en zo kwamen we bij de familie terecht. Soldaat Jan Rutger de Geest bleek tot onze

*Tot onze verbazing bleek
de jonge soldaat Jan Rutger
de Geest helemaal niet
gesneuveld te zijn in de oorlog*

Mensen die een identificatieplaatje hebben gevonden kunnen dit melden bij de gemeente via bevoegdgezagarcheologie@nijmegen.nl



verbazing helemaal niet gesneuveld te zijn in de oorlog. Hij stierf in 1999 een natuurlijke dood. Het zal altijd wel een raadsel blijven waarom het identificatieplaatje destijds gesplitst is. Aannemelijk is, dat de jonge Arnhemmer Jan Rutger een van de soldaten was die zich begin mei 1940 in Fort Boven Lent bevond."

Overdracht

De overdracht van het plaatje vond plaats in Fort Boven Lent. Symbolischer kan bijna niet, want hier begon het allemaal in de meidagen van 1940. De oudste zoon van Jan Rutger met partner Dolly, zoon Henk, en dochter José met haar dochter Wendy waren bij de plechtigheid aanwezig. Wethouder Tobias van Elferen memoreerde in zijn toespraak dat het belangrijk is het vuur van de geschiedenis brandende te houden. Wat dat betreft heeft het plaatje een hoge iconische waarde, juist omdat er weinig bekend is over het begin van de oorlog. Hierbij speelde Jan Rutger een heldenrol, aldus de wethouder. Dochter José: "We hebben nooit geweten dat onze vader hier gezeten heeft. Het plaatje gaan we inlijsten en het krijgt een mooi plekje in ons huis."

tekst Joop Koopman

Beeld Karin Veenendaal, Joris Habraken

OUTDOOR KRACHTTRAINING



MEE DOEN?
SCAN DE CODE

DOE MEE MET EEN GRATIS
PROEFLES. MELD JE AAN!

OUTDOORJIM.NL



Wij nemen nieuwe patiënten aan!

Schrijf je in via www.tandartslent.nl

of

Bel voor een afspraak met 024-3230030



Info@tandartslent.nl

Dorpsplein 3, 6663 CS, Lent



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



8.3 1443 beoordelingen
★★★★★

Jouw keuken, onze inspiratie!

Jij maakt 'm super

**Rodez beton
terragrau**

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

compleet
met apparatuur
€ 7.600,-

340 x 186 cm



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

Duik onder in Lent!



Een verrassend 'nachtelijk' ommetje langs de Lentse Plas

Uit in Lent

Zaterdag 5 oktober is het zover... Voor de vierde keer alweer: de meest verrassende, meest inspirerende en gezelligste avondwandeling van Nijmegen Noord. Jazeker, ook dit jaar doet Lent mee met de Nacht van de Ommetjes. Het algemene thema van dit jaar is: wijkwater. En laten wij daar in Lent nou genoeg van hebben.

Gevarieerd en geheim

Op zaterdag 5 oktober om 20 uur start in dertien Nijmeegse wijken de Nacht van de Ommetjes. Jacinth van Zijl was vorig jaar al betrokken bij het Ommetje Veur Lent en nam dit jaar het initiatief om een gevarieerd programma voor Nijmegen Noord samen te stellen. "Met het thema 'wijkwater' stroomden de ideeën vanzelf. En gelukkig vond ik al snel twee buurtgenoten die mee wilden denken en helpen: Marlou Bervoets en Bert Lagerweij. Er is in Lent gelegenheid genoeg om cultureel (onder) te duiken met die mooie Lentse Plas! Een betere decor kunnen we ons niet wensen."

Ieder jaar blijft het programma geheim, toch wil Jacinth wel een tipje van de sluier oplichten. "Om 20 uur worden we hartelijk ontvangen bij de Lentse cidemakerij Het Hamerstuk, Pelseland 7. Een prima vertrekpunt voor onze wandeling rond de plas. Hoe we precies lopen en wat er allemaal te beleven valt, verklap ik niet. Wel dat het een heel gevarieerde avond wordt, waarbij jong en oud uit Lent van zich laat zien en horen! Rond 22 uur eindigt het officiële deel. Wat niet betekent dat je dan meteen naar huis moet! We hebben nog een smakelijke verrassing aan het einde, dus hopelijk blijven de meeste mensen om daarvan te genieten."

Geschikt voor elke leeftijd en gratis

Het Ommetje is gratis en voor iedereen die een uurtje kan lopen goed te doen. Jacinth legt uit: "Omdat we regelmatig stil staan om naar diverse optredens te kijken/luisteren, duurt het Ommetje in totaal twee uur. We houden rekening met elk tempo en iedereen is welkom. Elk jaar is het weer spannend of de weergoden geen roet in het Ommetje

gooien, maar de afgelopen twee jaar was het perfect weer. En trouwens: ook met regen kun je onder je plu genieten en plezier hebben. Bij de eerste editie stond iedereen in de striemende regen op de dijk te luisteren naar gedichten en bleef de stemming top."

Aanmelden

Aanmelden kan vanaf 1 september via de website van de Nacht van de Ommetjes. Er is in Noord plaats voor 80 deelnemers. Jacinth sluit af: "Van vorig jaar weten we dat het zó volgeboekt was. Toen is het aantal deelnemers aan het eind zelfs iets verhoogd en hadden we nog een wachtlijst. Dus wees er echt snel bij." Aan het enthousiasme van Jacinth zal het niet liggen. Op naar een bijzondere avond!

Zie ook <https://denachtvandeommetjes.nl>

tekst en illustratie Karin Veenendaal



OPENINGSTIJDEN:

Ma 13:00 - 17:30 uur

Di - Za 10:00 - 17:30 uur

Zo 12:00 - 17:30 uur

Jansen
totaal wonen

EST. 1966

15.000 m²
woonplezier
onder
één dak!

**ELKE
DAG
OPEN!**

Karstraat 95 Huissen | Elke dag open! | 15.000 m² wooninspiratie | ★★★★★ 9.1/10 klantwaardering

jansentotaalwonen.nl



School voor
intuïtieve
ontwikkeling

JE INTUÏTIE VERTELT JE ALLES WAT JE MOET WETEN

Al 20 jaar de plek om je intuïtie en jezelf te ontwikkelen
workshops - cursussen - opleidingen - readings

Train je intuïtieve vaardigheden en creëer helderheid in je leven. In **januari, april** en **september** kun je bij ons starten met een basiscursus. www.intuïtieftraject.nl

”
Zo fijn om uit mijn
ratio-hoofd naar
mijn gevoel en
weten te komen



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



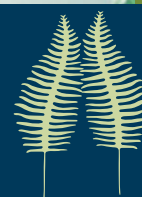
Meijer & de Wit
Therapie en coaching

Samen **jezelf** leren kennen

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

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

We werken met bewezen
methodieken, zoals ACT
en Verbindende Commu-
nicatie.



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

Fenno Meijer en Mieke de Wit
Voor individuele en relatietherapie

Maak een afspraak via info@meijerendewit.nl,
bel 06 - 336 761 65, of stuur een Whatsapp-bericht.

Vergoeding mogelijk met
aanvullende verzekering

September 1944

Lentgenoten

Toen wij naar Lent verhuisden, merkten we dat in het snelgroeïende dorp gezocht werd naar identiteit en verbintenis. Het tuindersdorp veranderde met pijn in het hart van de gewortelde bewoners; kassen verdwenen, nieuwe inwoners bleven komen en burens moesten elkaar nog vinden. Wijkraad Lent zocht naar samenhang en begrip. Dorpsschuur en Spil kregen daarbij belangrijke functies, 800 jaar Lent werd gevierd en de Oeverspelen georganiseerd. De Lentse Lucht heette nieuwe bewoners welkom en beschreef de Lentse historie. Daarbij hoorden ook ingrijpende verhalen uit de Tweede Wereldoorlog: Market Garden, de Waaloversteek, het schuilen en het leven van de achterblijvers op 'Het Manneneiland'.

In september 1944 was Nijmegen al in handen van de geallieerden. Lent was nog bezet gebied en burgers schuilden in o.a. spoordijktunneltjes. In stilte werd operatie Market Garden richting Arnhem voorbereid. En toen 'De Oversteek' begon, verborgen zich in het spoordijktunneltje aan het Molenpad wel honderd Lentenaren. Zij waanden zich veilig, maar op 20 september schoot een doorgedraaide SS'er zijn geweer leeg op de ongewapende mensen. Er vielen drie doden en zo'n twintig gewonden.

Deze gebeurtenis willen wij blijvend herdenken. Het tunneltje naar Hof van Holland zal in de spoordijk verborgen blijven; die strijd om het te heropenen is gestreden, maar de herinnering aan schuilende burgers als doelwit willen we niet laten vervagen. Daarom heeft Wijkraad Lent contact gezocht met ROC Nijmegen. Samen hebben Dorien Heebink (ontwerper) en studenten van de opleiding Creatieve Techniek, Noa en Tijn, de gebeurtenis vormgegeven in een maquette die in alle eenvoud bezinning uitstraalt. Deze maquette is op 28 augustus gepresenteerd aan burgemeester Bruls en staat de hele septembermaand in de herdenkingsvitruine van het stadhuis. Ook wordt het verhaal van de kwetsbare schuilende burgers opgenomen in een beleavingsroute.

Wijkraad Lent werkt met de gemeente, ProRail en betrokken Lentenaren samen om op de plek, waar het tunneltje diep in de spoordijk schuilt, een blijvend herinneringsmonument te realiseren; een ode aan het leed en de kwetsbaarheid van burgers in oorlogstijd.

tekst Léonie Schuijt-Overgoor
gedicht-beeld Simon Mamahit (stadsdichter)



Raymond Smeets



Matthijs Kortekaas



Léonie Schuijt-Overgoor



Christa Verzijl



Miranda van de Burgt

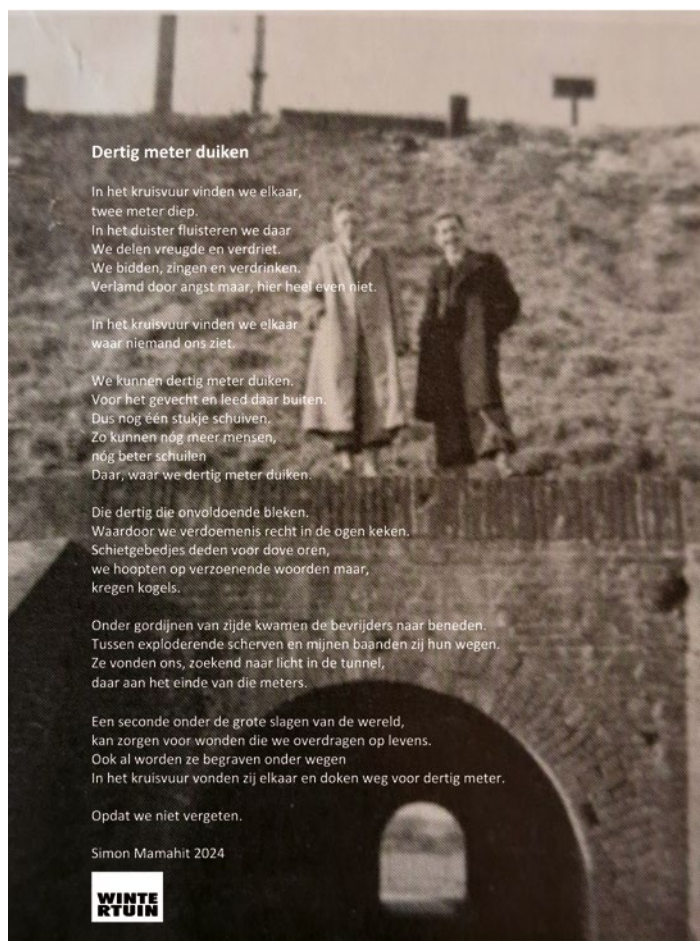


Jenna Ekkelboom-van Deur

Platformvergadering

De volgende Platformvergadering is op donderdagavond 21 november in de Ster, zaal 1.43, Queenstraat 37b.

Agenda's en notulen vindt u op de website van de Lentse Lucht



E-mail info@wrlent.nl • Website www.wijkraadlent.nl
fb www.facebook.com/wijkraadlent
nextdoor.nl/pages/stichting-wijkraad-lent-lent-nl-ge/

De Wijnspecialist in Nijmegen Noord

*Soms word je geraakt door een wijn
en wil je dat iedereen erdoor betoverd wordt.*



www.redtemplewine.nl

Ter introductie nu 10% korting

met kortingscode Welkomnoord10

*Op vrijdag besteld, voor het weekend in huis!
Laat je verleiden, meevoeren en geniet van
heerlijke wijnen tijdens de Feestdagen.*

*Wil je thuis lekker kokkerellen, bel me gerust
voor een wijn-spijs advies.*

*Ik verzorg ook Kerstpakketten en
belevingsproefavonden voor
particulieren en bedrijven.*

Salute!
René Thijssen Register Vinoloog

Volg ons op Red Temple Wine | www.redtemplewine.nl | René Thijssen | Tel. nr +31652983824

PMU NIJMEGEN

PERMANENTE MAKE UP

*DÉ PRAKTIJK VOOR
PERMANENTE MAKE UP
WAAR MAATWERK EN PERSOONLIJKE
AANDACHT VOOROP STAAT!*

POWDERBROWS

OMBREBROWS

COMBIBROWS

HAIRSTROKES

EYELINER



OUDEDIJK 2 6663 KT LENT (NIJMEGEN NOORD)
(GRATIS PARKEREN VOOR DE DEUR)
WHATSAPP 06 24 170 150
INFO@PMUNIJMEGEN.NL

WWW.PMUNIJMEGEN.NL



eco-architecten.nl



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

**Wools
Bloemen
van Schaijk
Advocaten**

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

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



Nieuwe Aamsestraat 88a te Elst
Berg en Dalseweg 122 Nijmegen
T 0481 - 365252 | E info@wbvs-advocaten.nl
www.wbvs-advocaten.nl

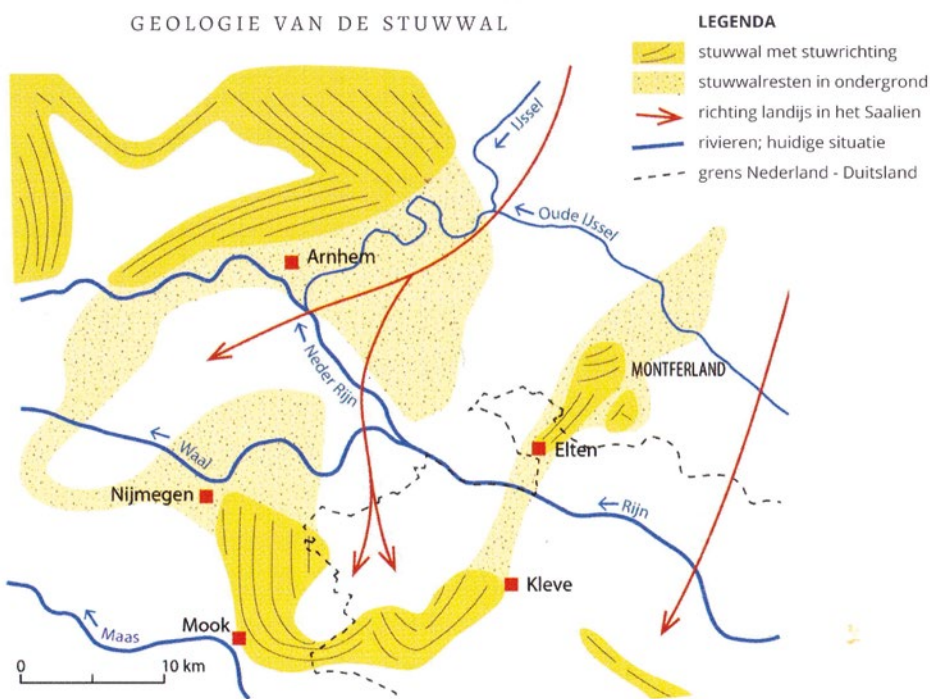
Stuwwallen: een W in het landschap

Historie Lent ligt midden in een geologisch interessant gebied. In de voorlaatste ijstijd (300.000 – 130.000 jaar geleden) werd het landijs opgestuwd tot in ons gebied en tot ver in Duitsland. Er ontstonden heuvelruggen bestaande uit zachte ondergrond. Deze stuwwallen zijn nog steeds goed zichtbaar en vormen met hun heuvels en dalen tot op de dag van vandaag een boeiend wandelgebied.

In onze regio zijn drie stuwwallen aanwezig. Er is één plaats waar ze alle drie te zien zijn en dat is op de Waalbrug. Komend vanaf Nijmegen zijn aan beide kanten van de brug, ongeveer 100 meter na het begin van de brugboog, vier sleuven in het fiets/wandelpad aangebracht. Precies vanaf dat punt zijn ze alle drie te zien: Montferland met het kerkje van Elten op de rechter heuvel, Nijmegen/Kleef met op het hoogste punt de Belvédère en de Veluwezoom. Het zijn drie stuwwallen die bij het ontstaan met elkaar verbonden waren en in de vorm van een W in het landschap lagen. Nijmegen is 1000 jaar geleden gebouwd op het middelste puntje van de W (zie kaartje).

De Rijn zoekt zijn weg

In Nederland rukten de ijsmassa's op tot de lijn Haarlem-Nijmegen. De ijsgrens liep in Duitsland verder in zuidoostelijke richting langs Kleef en Krefeld naar Düsseldorf. De Rijn kon door het dikke ijsfront niet langer naar het noorden stromen en werd vanaf Düsseldorf naar het westen geduwd. Toen het landijs smolt, vond de Rijn vanaf Düsseldorf zijn oude loop weer terug omdat deze lager lag dan de afbuigtak. Het Limburgse riviertje de Niers is het overblijfsel van deze eens zo krachtige Rijntak. Het Rijnwater liep vast op de stuwwal tussen Montferland en Kleef en boog daarom af naar het noorden om vervolgens in het IJsseldal terecht te komen.



Pas na de laatste ijstijd slaagde de Rijn er in de stuwwal tussen Kleef en Elten te doorbreken

In een volgende ontwikkelingsfase boog de Rijn vanwege de toenemende grind- en zandafzettingen in het IJsseldal af naar het zuidwesten. Een deel van de oostelijke Veluwe-stuwwal spoelde daardoor weg (zie kaartje). Pas na de laatste ijstijd (115.000 tot 11.000 jaar geleden) slaagde de Rijn er in de stuwwal tussen Kleef en Elten te doorbreken en grotendeels weg te spoelen. Het water moest verder en zo werd er ook een bres geslagen in de stuwwal tussen Nijmegen en Oosterbeek, de linkertak van de W-vormige stuwwal.

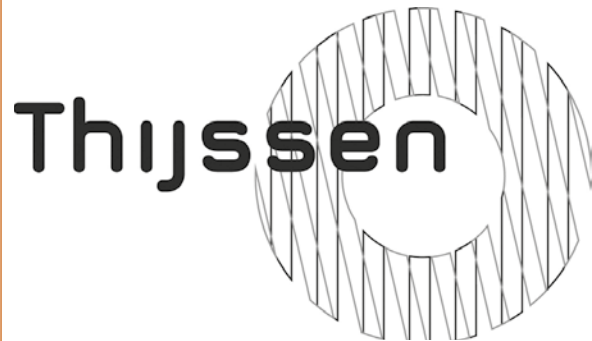
Rivierlopen getemd door de mens

Na de stuwwaldoorbraken liepen er allerlei rivierarmen en meanders door de Betuwe. Het landschap moet er ongeveer als de huidige Biesbosch hebben uitgezien. De situatie bleef zich voortdurend wijzigen. Uiteindelijk zijn door ingrepen van de mens de rivierlopen geconsolideerd en getemd. Veel van de veranderingen die in de loop van de tijd hebben plaatsgevonden zijn aangetoond door middel van grondboringen en pollenonderzoek. Door de informatie over de bodemsamenstelling en de vroegere begroeiing te combineren met de sporen in het huidige landschap kon de ontwikkeling van het gebied nauwkeurig worden gereconstrueerd.

tekst Joop Koopman

Bron en illustratie Geopaden op de Stuwwal, ISBN 978 5345 486 2

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



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl



"uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



COACHING LENT

als je het anders wil 💪 coachinglent.nl



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

werk je
in de zorg
en werk je aan
verandering ...

... of wil je iets veranderen
aan je werk of je leven?

**vrienden van
verandering**

www.vriendenvanverandering.nl/coaching



klussen met Buurman

Ondernemer in Lent

Onlangs viel bij mij thuis de trapleuning van de muur. Hij zat al een tijdje los, maar ik had besloten om het te negeren. Dit zette me aan het denken: waarom hoop ik toch altijd, tegen beter weten in, dat dingen die kapot gaan in huis zich vanzelf oplossen? Waarschijnlijk omdat ik niet weet wat ik ermee moet en hoe ik het kan repareren. Vandaag de dag is het heel gewoon om kapotte spullen direct te vervangen door nieuwe. We zijn er zo aan gewend dat bedrijven en diensten alles voor ons repareren, dat veel mensen, zoals ik, niet meer weten hoe ze simpele klussen zelf kunnen doen. Ik werd dan ook erg enthousiast toen ik hoorde over het initiatief van Marleen en Joris!

Niet altijd iets nieuws

In de NYMA makersplaats, een groot pand net over de Waal in Nijmegen, met prachtige, lichte en open ruimtes waar verschillende ambachtslieden zijn gevestigd, sprak ik Marleen de Graaf (39) en Joris van Rest (38). Marleen woont sinds 2016 samen met haar partner en twee kinderen in Lent. Dankzij haar kluservaringen in haar vorige woning wist ze in de wijk Plant je Vlag een fijn huis te realiseren. Ze ontdekte hoe fijn het is om zelf te kunnen klussen in plaats van alles uit te besteden. Bovendien merkte ze, dat je niet altijd iets nieuws hoeft te kopen; door te repareren en materialen opnieuw te gebruiken, kun je prachtige dingen maken.

Lokaal hergebruik

Dit inzicht willen Marleen en Joris graag uitdragen. Joris, die in Herwen woont, wilde als zelfstandig ondernemer al langer een maatschappelijke bijdrage leveren. Toen ze hoorden over het concept van Buurman, een circulaire bouwmarkt en (hout)werkplaats die zich na de oprichting in Rotterdam over meerdere steden heeft uitgebreid, waren ze meteen enthousiast. Buurman staat voor lokaal hergebruik. In plaats van het storten, verbranden of laagwaardig recycleren van restmaterialen geeft Buurman materialen een nieuw



leven via de winkel en de werkplaats. Marleen en Joris vroegen zich af: hoe kan het, dat zoiets nog niet bestaat in een progressieve stad als Nijmegen?! Al snel wisten ze dat ze dit concept in hun eigen regio wilden gaan opzetten. Ze vonden een prachtige ruimte in de NYMA makersplaats, waar vanaf september workshops worden gegeven. Daarnaast zijn ze op zoek naar een geschikte locatie voor de opslag en verkoop van bouwmaterialen. Samen met lokale partners zorgen ze ervoor dat gebruikte of afgedankte bouwmaterialen niet worden weggegooid, maar een tweede leven krijgen in de bouwmarkt van Buurman. Er is veel enthousiasme over dit initiatief.

Buurvrouw

Wat volgens Marleen en Joris dit bedrijf zo bijzonder maakt, is dat het deel uitmaakt van een *social franchise*, genaamd Buurvrouw. Dit betekent dat de ondernemers van de verschillende Buurman-vestigingen samen het bestuur vormen en zoveel mogelijk kennis met elkaar delen. In plaats van winstmaximalisatie staat maatschappelijke impact centraal binnen deze opzet. Marleen en Joris hopen met Buurman op een laagdrempelige manier, zonder belerend te zijn, een verschil te maken.

Workshops

Met workshops, waarin mensen basisvaardigheden voor klussen leren, willen Marleen en Joris vooral het zelfvertrouwen (en de creativiteit) van mensen vergroten, zodat mensen als ik meer zelf durven te klussen in huis. Ik werd erg enthousiast van dit idee en wil dolgraag leren hoe ik verstek moet zagen en welke plug of boor ik waarvoor moet gebruiken. Hoe fijn zou het zijn om zonder angst te beginnen met klussen in huis en mijn struisvogelpolitiek voorgoed achter me te laten, wanneer er iets begint af te brokkelen, losraakt of kapotgaat?

Kijk voor meer informatie over Buurman en de workshops op www.buurmanarnhemnijmegen.nl

tekst en beeld Anouk de Graaf

Inspirerende Lentse luchten

De fotowedstrijd

Vóór de zomer plaatsten we een oproepje om mee te doen aan een Lentse Luchten-wedstrijd. We hadden geen idee of het mensen zou aanspreken, maar dit bleek zeker het geval. Ruim dertig mensen stuurden een of meer foto's in! Natuurlijk wilden we die foto's laten jureren door mensen met verstand van zaken. Dus gingen we op zoek naar mensen die in Lent wonen én verstand hebben van luchten en/of fotografie. Die hebben we gevonden! Margot Ribberink kenden we vroeger vooral als weervrouw. Tegenwoordig is zij ook spreekster (vaak over duurzaamheid en klimaat) en dagvoorzitter. De tweede is Norbert Kolster. Hij ontwerpt, illustreert en animeert in het dagelijks leven. We hebben hem als jurylid gevraagd vanwege zijn prachtige drone-foto's van onder andere (Lentse) luchten.



beeld: Norbert Kolster

Een supercell is een onweersbui met daarin een roterende opwaartse luchtstroom. Dit type onweersbui is het zwaarste type onweersbui dat op aarde voorkomt.

Alle inzenders winnaars!

Op een zonnige ochtend ontmoet ik beiden in Baiana. Margot komt als eerste binnen. Ze is niet groot, maar heeft een behoorlijke presence. Gloss op de lippen, een losvallende zomerjurk en een grote zonnebril geven me even het gevoel in Saint Tropez aan de Waal te zijn. Dan komt vlak achter haar Norbert binnen. Hij lijkt wel een halve meter boven ons uit te torenen. Zijn rust en weloverwogenheid met een kleine kwinkslag stellen me meteen op mijn gemak. En zo kunnen we, met een laptop in ons midden en cappuccino's bij de hand, aan de slag om de foto's te bekijken. Zowel Margot als Norbert verwachten een hele rits foto's te gaan zien van de supercell die op 10 juli boven Lent hing, maar tot hun verrassing is dat niet het geval. Dat deze precies boven Lent hing was heel bijzonder, maar ook toevallig.



Norbert Kolster en Margot Ribberink

beeld: Christoph Benz



Wel zijn er een heleboel andere luchten te bewonderen. Met en zonder wolken, met en zonder zon. Met en zonder stukken Lent. Norbert: “Het is leuk om te zien wat mensen mooi vinden. Wat hun aandacht trekt.” Margot vult aan: “Ik vind dat alle inzenders winnaars zijn! De verscheidenheid aan inzendingen laat zien dat onze dorpsgenoten enorm kunnen genieten van de plek waar we wonen (superplek, ik wil er nooit meer weg) in combinatie met alle weertypen door het jaar heen. Het rivierenlandschap hier is uniek. Die bocht in de Waal en die bypass (de SpiegelWaal -MZ) vind je nergens anders in Nederland.”

Aangezien Lentse Lucht als enige voorwaarde heeft gesteld dat er een Lentse Lucht op de foto moest staan, kon de jury zelf bepalen wat ze mee liet wegen in haar eindoordeel.

Nummer 1, gemaakt door Jonathan Rosenberg

Norbert: “Alhoewel de foto niet helemaal aansluit bij het thema (de foto kan overal genomen zijn) is het een rustig beeld met niet al te veel beeldelementen. Te zien is een eenzame fietser in een mistig rivierenlandschap. De ‘mist’ zorgt voor enige dynamiek in het beeld. Bij nadere inspectie blijkt dat de foto is bewerkt. Ze bestaat uit twee foto’s die vloeiend in elkaar overlopen (dubbele belichting?).”

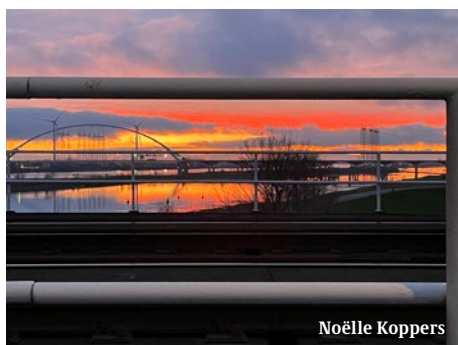
Margot: “Hoewel ik graag naar wolken kijk, spreekt uit deze mistfoto meer een gevoel. De stilte in de vroege ochtend, met mist die door de kracht van de zon toch geleidelijk oplost... Grappig dat geluid in mist heel anders is dan zonder... vandaar de stilte... de rust. Mist in het riviereengebied komt vaak voor, de rivier is een waterbron. Met name in het najaar, als de rivier nog warm is en het land koud, ontstaat mist boven het water. Mist lost niet op door de zon erboven, maar doordat de zon een gebiedje opwarmt zonder mist. Die warme lucht schuift onder de mist en mengt zich met de koude en vochtige luchtlaag, waardoor de mist ook daar dan oplost.”



Nummer 2, gemaakt door Jeroen Molenaar

Norbert: "Een mooie creatieve foto, die goed aansluit bij het thema. De repeterende bogen van de regenbogen (twee) en de Waalbrug versterken de vormtaal. Kortom, een leuke en verrassende compositie van een weersverschijnsel boven Lent."

Margot: "Deze foto vind ik prachtig qua compositie. Onze Waalbrug, de verbinding met Nijmegen heeft dezelfde vorm als een regenboog... Mooi is de lichtere blauwe kleur onder de eerste regenboog die wat betreft kleur altijd feller is dan de tweede, de spiegelregenboog die je heel vaag erboven kunt zien in de donkere wolken. Prachtig!"



Noëlle Koppers



Henriëtte de Bruijn



Maike Fleuren



Wijkkliniek CWZ Waalsprong

Spreekuren van bijna alle specialismen bij jou om de hoek. Makkelijk en vertrouwd.

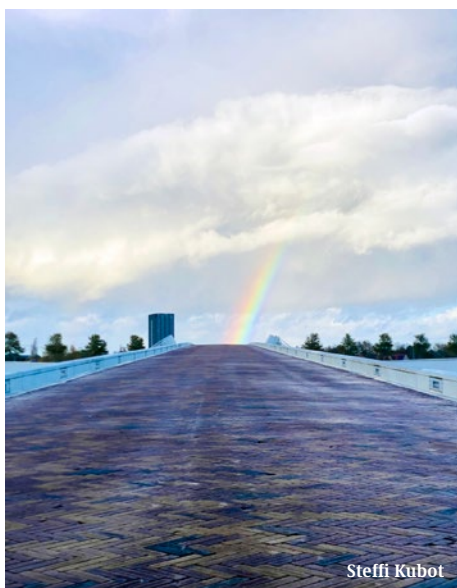




Nummer 3, gemaakt door Gerlof-Jan Huisman

Norbert: “De herkenbare bogen van de verlengde Waalbrug zijn mooi verlicht en spiegelen in de Spiegelwaal. Het contrast van de donkere achtergrond maakt je nieuwsgierig en zorgt voor enige spanning en drama. Komt er een zware onweersbui aan? Kortom, een spannende en sfeervolle foto.”

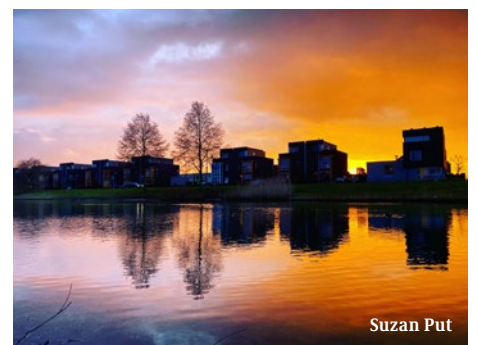
Margot: “Deze foto vind ik heel bijzonder, heel erg Lent vanwege de prachtige architectuur van de onderkant van de Tweede Waalbrug. Op de achtergrond een donkere, dreigende onweerswolk, maar die is er nog niet... Voor de wolk uit verlicht de zon de prachtige ‘voeten’ van de verlengde Waalbrug. Ik vind het mooi dat mensen dit moment zien, vangen op beeld en opsturen.”



Steffi Kubot



Meike Akkersdijk



Suzan Put

Binnenkort neemt Lentse Lucht contact op met Jonathan Rosenberg. Hij heeft een afdruk van zijn foto op canvas gewonnen. Alle andere deelnemers: hartelijk dank voor jullie deelname en prachtige inzendingen!

De jury én Lentse Lucht zijn wel in voor een jaarlijkse herhaling van deze wedstrijd. Maar wie weet... Een jaar kan veel nieuwe inspiratie brengen, dus hou vooral dit blad in de gaten!

tekst Marion Zwart

Ontspanning & Heling

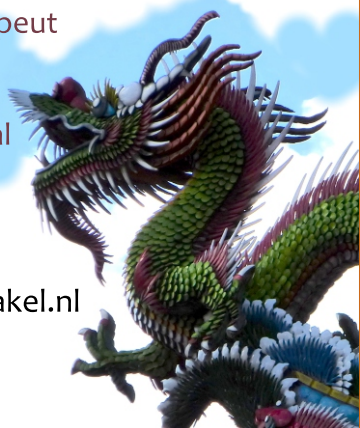
Maarten van Bakel

Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief
- klankschalen

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar

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



GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl

Gratis Open Lessen op
zaterdag 2 en zondag 3
september 2023.

(U kunt zich hiervoor
inschrijven via de
website)

Wilt u langer thuis blijven wonen?

De beweegpraktijk helpt u met uw
mobiliteit, evenwicht, staan en lopen.



De Beweegpraktijk



De Boog, Lent
Noord (Oosterhout), Nijmegen
Oud West, Nijmegen
Thermion, Lent

Scan QR-code
voor contact!



EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

mmfysio

**Onze
specialiteiten**

- Sportfysiotherapie (o.a. hardlopen, zwem- en balsporten)
- Handtherapie
- COPD
- Covid-19 revalidatie
- Manuele therapie
- Schouderklachten
- Artrose
- Rugklachten
- Leefstijlprogramma: de beweegkuur



Sammy Tilburgs



Joris Botman



Loes Bons



Kasper Vullings



Luc Eltink

**Leefstijlprogramma:
de beweegkuur**

De BeweegKuur GLI is bedoeld voor mensen met overgewicht of obesitas. Het gaat om mensen met een inactieve leefstijl, die gemotiveerd zijn om hun gedrag te veranderen. Een Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) is een leefstijlinterventie met aandacht voor de combinatie van bewegen, voeding en gedrag.

**Maak een
afspraak**

024-3580779
www.mmfysio.nl
info@mmfysio.nl

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Lents Allerlei

Wij zoeken superhelden!

Superhelden zijn er in alle vormen en maten, maar wij zoeken vooral de allerjongsten! Ken jij een superheld die bijvoorbeeld geld inzamelt voor het goede doel, de zieke buurvrouw helpt of ervoor zorgt dat de speelplek schoon en afvalvrij is. En is deze superheld tussen de 4 en 13 jaar oud? Meld het kind dan voor 1 november aan voor een kinderlintje! Zie ook nijmegen.nl/kinderlintjes.

Ken je de kledingbank al?

De voedselbank is een begrip in Nijmegen en omgeving, minder bekend is dat Nijmegen ook een kledingbank heeft voor mensen met een kleine portemonnee. Mensen die naar de voedselbank gaan kunnen met een verwijzing twee keer per jaar gratis kleding en schoenen uitzoeken voor het hele gezin. Wij zijn op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die een of meer dagdelen willen helpen. Je sorteert bijvoorbeeld gedoneerde kleding of je helpt in de winkel. Ook zijn er vrijwilligers die helpen afspraken te maken of andere administratieve werkzaamheden uitvoeren. Interesse? Mail naar: info@kledingbanknijmegen.nl. www.kledingbanknijmegen.nl

Er hangt iets nieuws in de Lentse Lucht...

VocaBella is de sprankelende naam van een nieuw



Lents koor: een 50+ vrouwenkoor. Het zangprogramma is heel divers: van lichte popmuziek (Lullabye van Billy Joel) en eigentijdse Folk (Sky Boatsong uit de Netflixserie Outlander) tot werken als Nigra Sum van Pablo Casals en Dirait-on van Jeremy Huw Williams en Morten Lauridsen. We repeteren in de Dorpsschuur, aan de Oosterhoutsedijk 29 in Nijmegen op de maandagavond van 20.00-22.00 uur onder de bezielende leiding van dirigent Frans Vodegel. Ben je nieuwsgierig geworden? Bel dan gerust naar 06-14551161 voor meer informatie.

Stichting Mendoo: hulp voor mens en dier!

Jaarlijks zijn er in Nederland zo'n 200.000 mensen slachtoffer van huiselijk geweld. Het duurt vaak lang voordat zij hulp zoeken. Wanneer er ook huisdieren in het spel zijn, wordt hulp zoeken vaak nog langer uitgesteld. De sterke band tussen mens en dier vormt een belemmering om te vluchten. Stichting Mendoo zet zich in voor deze doelgroep en beschikt over een netwerk van gastouders verspreid over het hele land. Deze zorgvuldig geselecteerde gastgezinnen zorgen voor tijdelijke, liefdevolle opvang van de dieren van de slachtoffers van huiselijk geweld. Momenteel zijn we op zoek naar gastouders zonder eigen huisdieren en gastouders die grotere honden, zoals staffords en herders, willen opvangen. Wil jij ook een bijdrage leveren aan het herstel van mens en dier? Zelf advies nodig of een cliënt aanmelden? Kijk op www.mendoo.nl voor meer informatie.

Dansen in de Ster

Lekker vrij dansen in de huiskamer van de wijk voor iedereen vanaf 25 jaar: dat is wat 'Dansen in De Ster' is. De dansavond is een bewonersinitiatief van Nilda en Stanley Celestijn, ondersteund door het meemaakpodium van Lindenberg Cultuurhuis. DJ Rivka, die deze avond de plaatjes draait, woont ook in de buurt. "Ik ben een beginnend DJ en vind het een ontzettend leuk initiatief! Ook om op deze manier m'n eigen buurtbewoners op een andere manier te leren kennen." De muziek die ze draait is divers: van de jaren '60 tot nu, met hier en daar een tropisch tintje. Buurtbewoners komen jullie op de vrijdagen gezellig met ons meedansen om te ontspannen en de werkweek vol energie te beëindigen en het weekend vol met blijheid te beginnen? Vrijdagen 11 oktober / 8 november / 6 december 2024 van 19.30 tot 22.00 uur in Voorzieningenhart De Ster aan de Queenstraat 37b1 in Lent. Entree is gratis, maar een vrijwillige bijdrage is welkom om de gemaakte kosten te dekken. Lijkt het je leuk om als vrijwilliger te helpen met opbouwen en afbouwen of flyeren? Geef je dan op via ncelestijn@icloud.com

Opendag Brandweer Lent: zaterdag 5 oktober

Bijna iedere dag gluren er kinderen en ouders nieuwsgierig naar binnen bij de brandweerkazerne in Lent. Achter de vier grote rode roldeuren staan verschillende voertuigen van de brandweer, maar ook van de ambulance en politie. In tegenstelling tot de andere twee Nijmeegse kazernes is Post Lent een vrijwilligerspost. Dit betekent dat bij alarmering 21 brandweercollega's worden opgepiept die bij jou in de buurt wonen. Of ze nu thuis zijn, in de supermarkt of ergens anders. Op zaterdag 5 oktober kan je vanaf 10.00 uur nu echt een inkijkje bij Post Lent nemen! Het belooft een spectaculaire dag te worden. Er zijn demonstraties, voertuigen om te bewonderen en natuurlijk kun je zelf proberen hoe het is om met een brandweerslang te spuiten. www.facebook.com/brandweerlent www.instagram.com/brandweerlent



Brandweer Lent is een vrijwilligerspost, bij een alarmering worden 21 buurtbewoners opgepiept.



Maandagavond oefent Post Lent. Wil je zelf ervaren hoe het is om met een brandweerslang te spuiten? Kom dan naar onze open dag op zaterdag 5 oktober!



mansan
natural health & beauty

Rug - Nek - Schouder -
Knie - Elleboog - Hoofd -
Spier - Gewricht - **PIJN?**

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

DE BRANDENDE STAD

De strijd om Nijmegen en de Waalbruggen tijdens Operatie Market Garden, 17-20 september 1944



144 pagina's, full color
meer dan 75 historische foto's
en 50 dagboekfragmenten

Verkrijgbaar in o.a. de Nijmeegse boekhandels en onze webshop

STUDIO HARTEBEEST 
WWW.STUDIOHARTEBEEST.COM



OSTEOPATHIE

LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

WIJNCURSUS



Wijncursus van 5 avonden op niveau SDEN2 of 8 avonden voor niveau SDEN3. Uw docent is Gerard Reijmer, vinoloog, wijndocent en redacteur bij het wijntijdschrift Perswijn.

De volgende cursussen starten eind oktober 2024.
Voor meer informatie bel of mail:
gerard@foodteam.nl of 06 55 15 75 75.




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

WWW.HULLENAARBALK.NL

Agenda Theaterkerk Bemmel

Film: De Laatste Ronde | Donderdag 3 oktober | 20.00 uur

Muziek: Fay Lovsky en Laurens Joensen | Vrijdag 4 oktober | 21.00 uur

Cabaret: Selma Visscher: Ik kijk liever (try-out) | Zaterdag 5 oktober | 20.30 uur

Film: Nata per te | Donderdag 10 oktober | 20.00 uur

Cabaret: Rob & Emiel | The Da Vinci Ode | Vrijdag 11 oktober | 20.30 uur

Muziek: Tanja van der Kooij en Marieke Schoenmakers | Zondag 13 oktober | 11.00 uur (koffieconcert)

Familie-, jeugdvoorstelling: Drumdrumdrum (4+) | Banwakaboom | Zondag 13 oktober | 14.30 uur

Film: Widow Clicquot | Donderdag 17 oktober | 20.00 uur |

Muziek: Wild Romance Shpritz & Hitz Tour | Vrijdag 18 oktober | 21.00 uur

Muziek: Juneville | All of Us | Zaterdag 19 oktober | 21.00 uur

Theater de Klif

Voor wie ons buurttheater in Oosterhout nog niet kent: De Klif presenteert in de knusse maar professionele theaterzaal (172 plaatsen) regelmatig voorstellingen voor jong en oud. Door het intieme karakter zit je vlak bij de artiesten en na afloop is er altijd gelegenheid voor een gezellige nazit. Meestal zijn de artiesten zelf dan ook aanwezig voor een praatje. Ook dat maakt een bezoek aan de Klif bijzonder.

Vrijdag 11 oktober 2024: Yunus Aktas (jury- en publieksprijs Camaretten 2022)

Vrijdag 15 november 2024: Selma Visscher (runner-up Camaretten 2022)

Zondagmiddag 1 december: Sintvoorstelling Troef (vanaf 3 jaar)

Vrijdag 13 december 2024: Stefan Hendriks (juryprijs Leids cabaret festival 2022)

Vrijdag 10 januari 2025: Jochen Otten (Sluipschutters / Expeditie Robinson 2024)

Vrijdag 14 feb 2025: Nathalie Baartman (winnaar Camaretten 2004)

Zondag 9 maart 2025: Vrienden door dik & dun door (kindervoorstelling 4+)

Vrijdag 14 maart 2025: Johan Goossens (Wie is de Mol / de slimste mens)

Vrijdag 16 mei 2025: Piet van Eeghen (publieksprijs Leids cabaret festival 2022)

Kijk op de website voor meer informatie over de voorstellingen en kaartverkoop op www.theaterdeklif.nl. De kaartverkoop voor het nieuwe seizoen is al begonnen!

75 jaar Kamermuziek in Nijmegen

Op 25 september begint het 75e concertseizoen van Kamermuziek Nijmegen (NSvK). Deze zelfstandige stichting organiseerde ruim zeshonderd concerten. Ook in 2024-2025 staan weer de beste internationale musici op ons affiche. Het is niet voor niets dat alle NSvK-concerten live op NPO-radio te horen zijn. Echt een unieke serie vol afwisseling op het allerhoogste niveau, en dat gewoon aan het Keizer Karelplein in Nijmegen. Abonnementen koop je via www.kamermuzieknijmegen.nl en bij Boekhandel Roelants. Iedere abonneementhouder mag bovendien 1x een introducé meenemen.

wo 25 sep: Christian Zacharias

za 2 nov: Quator Tchalik

wo 27 nov: Carousel Chamber Music Ensemble

di 21 jan: Kaleidoscope Chamber Collective

wo 12 feb: Frank Peter Zimmermann, Dmytro Choni

do 6 mrt: Martin Helmchen, Antje Weithaas, Marie-Elisabeth Hecker

wo 2 apr: 'Schubertiade' (Piano Biënnale 2025)

vr 25 apr: Anna Vinnitskaya

Zie website voor meer informatie over het programma.

Op zaterdagmiddag 2 november vieren we met jong en oud ons 75-jarig jubileum-feest. Iedereen is die middag welkom op het vrij toegankelijke 'Feest voor oren', met muziektheater en enkele jonge, aanstormende ensembles. Aanmelden kan via www.kamermuzieknijmegen.nl.

Kunst in Kas Meis Thewissen

Weggaan

Je kunt niet weggaan
omdat het ergens anders is
of omdat het anders
ergens wel is
en ook niet
omdat je weg wilt zijn
van wat (niet) is.

Je kunt niet weggaan
zonder afscheid, zonder tranen
zonder ramen en deuren te sluiten
vanuit je eigen binnenste
en niet vanwege buiten.

Je kunt niet weggaan
om redenen of gedachten
van voorbijgaande aard,
want alles komt terug,
ook als je gaat.

Je kunt dus niet weggaan
zonder een geweten
van wat nooit meer kan
- plussen en minnen
zessen en vijven -
want pas dan
weet je dat je weggaat
omdat je niet langer wilt blijven.

Je zou ook gewoon kunnen gaan
voor het onstuitbaar verlangen
naar bestaan.

Je weg gaan
zonder weggaan
en zonder blijven.

Kunst in Kas is een rubriek waarin Lentse kunst in het zonnetje wordt gezet. Wil je graag je schilderij/tekening/beeld/andere kunstuiting laten zien, stuur dan een mailtje met een afbeelding naar redactie@lentselucht.nl en wie weet is je werk de volgende keer hier te zien.



Vanaf **5 december** hebben wij een ruilkast voor denkspelletjes voor honden. Kom langs of kijk voor de spelregels op www.dierenklinieklent.nl

koekje?



Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20
024 3606422

START CURSUS KANTTEKENEN

10 OKT. - 19 DEC
19.45-21.45 uur
OP DONDERDAGAVONDEN
IN "DE STER" M.U.V. :
17 okt.-14 nov.-5 dec.

**8 LESSEN
INCL. MATERIAAL
200,- EURO**

WWW.MARTYSART.NL



De Zon
OP 'T EILAND

Een uniek stukje Nijmegen...
Welkom voor koffie, lunch, borrel, diner en ijs!

IJSSALON
op 't eiland 
elke dag vanaf 12u

www.cafedezonlent.nl

Ik kijk met een compleet andere insteek naar het probleem van je kind.

"Het komt recht je hart binnen want het gaat over jou!"

Als **Kindertolk** vertaal ik dat wat je zo bezig houdt bij je kind. Ik haal liefdevol en nauwkeurig boven water wat je kind je over jezelf wilt laten zien.

Zo kan je kind de spiegel loslaten en kun jij weer de ouder zijn die je wilt zijn, *in contact met jezelf én je kind!*



Anke Zegers
jezelfgeheelinbeeld.nl

Eerst telefonisch kennismaken?
06 19 21 43 45



Jezelf
GEHEEL IN BEELD

Tijd voor jou!

Niet lekker in je vel?
Plan nu een gratis kennismakingsgesprek bij Mindfulkompas en ontdek hoe jij weer in je kracht kan komen.



Gitta van Driel (ervaren GZ-psycholoog en Mindfulness trainer) biedt hulp op maat, zonder verwijzing of wachttijd.

Gitta's stijl is open-minded en warm. Haar begeleiding geeft je weer regie over je leven en een 'boost' in zelfvertrouwen. De huiselijke praktijk is gevestigd in Bemmelen.



Vergoeding is mogelijk via aanvullende verzekering.

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

Webredactie draait weer op volle toeren

Er gebeurt veel in Lent. Wil je bijblijven? Bezoek dan onze website LentseLucht.nl. Een driekoppige webredactie houdt de website en ook de nieuwsbrief in de lucht: Marianne, Mieke en Anouk als opvolger van vertrekkend lid Marc Jeuken. Anouk is al een tijd redactielid van ons wijkblad. De website spreekt haar ook aan omdat je daar snel actuele berichten kunt plaatsen. Nu ze de basisvaardigheden onder de knie heeft, hoopt ze meer eigen invulling te geven aan de website.

Nieuwsbrief in beeld: nieuwe fotograaf



Met Marcs vertrek verdwenen ook zijn rake foto's uit de nieuwsbrief. Gelukkig vond Anouk al snel een vervanger: fotograaf Mirjam Kabki, die meteen ja zei. Mirjam wil de Lentenaren laten zien hoe mooi en bijzonder hun omgeving is. Zij bekijkt de wereld om haar heen door de lens van haar camera. Voor de Lentse Lucht daagt ze zichzelf uit vaker mensen in beeld te brengen. Op foto's die de sfeer en charme van die week laten zien. Wij hopen nog veel nieuwsbrieven uit te brengen voorzien van Mirjams foto!



Abonneren op onze wekelijkse nieuwsbrief doe je zo:

1. Ga naar LentseLucht.nl
2. Klik rechtsboven op het ronde icoontje: kies voor inschrijven.
3. Maak een profiel en log in op de site.
4. Klik op je profielicoontje rechtsboven en er verschijnt een menu.
5. Klik in het menu op: Profiel instellingen. Dan op: Nieuwsbrief en tenslotte op: Inschrijven.

De webredactie:
Anouk, Marianne en Mieke

tekst Marianne van der Pol
beeld Mirjam Kabki

CLUBSPORT.NL

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

**DOE ALLEEN
PLASTIC, BLIK & PAK...**
(VERPAKKINGEN)



**WINNEN MET
PLASTIC+
SCHEIDEN DUS!**

www.dar.nl/plastic

**...IN JOUW
PLASTIC+ZAK!**

Maak het leeg

Druk het plat, knijp maar
en houd alles uit elkaar!



Dar®

...en 't is weer fris!








erloskundigenpraktijk Partus

L: Carbatinastraat 3 6515 GM Nijmegen • T: 06 40 18 16 44 • E: info@verloskundigenpraktijkpartus.nl • W: verloskundigenpraktijkpartus.nl

Tweede locatie per mei geopend in
Lent Living-Inn
Truus Gelsingstraat 213
6663 RE Lent



Afscheidshuis Lent



**Meijer en ten Hove
Uitvaartverzorgers**

Meijer en ten Hove Uitvaartzorg

Steltsestraat1, Lent

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



Lentse Wolkjes

Chineng Qigong, eenvoudige effectieve bewegingen die je gezondheid bevorderen en je lichaam sterk en soepel maken. Je geest komt tot rust en emoties stabiliseren. Beginnersgroepen op de maandag- en vrijdagmorgen bij woongemeenschap Eikpunt, Duitslandstraat. Info: ilseinbalans@gmail.com, meedoenregeling mogelijk.

Wilt u ook geen inkijk meer naast de voordeur of bij het keukenraam? Een **glas-in-loodraam** is een mooie oplossing hiervoor. Reeds gemaakt in de muziekbuurt. (Bij serieuze belangstelling kunt u ter plaatse gaan kijken.) Website: nrkunstzinnig.nl Contact: nicoremers@gmail.com

8-Weekse Mindfulness training op dinsdagmiddag van 15.30 tot 17.30 in Koinonia Bemmelen. Start: 5 november. Stiltedag: 14 december. Om bij stress, angst en chronische pijn in het nu leren zijn. Saskia de Jager en Marja de Lint. Beiden gecertificeerd Mindfulness trainer. www.mindfulnessmarjadelint.nl

Voor **scholieren** (meisje) 15,16 jaar: **eenvoudige tuinwerkzaamheden**. Met accu-apparatuur, geen snoer, maaien, takken knippen ed. Tarief 6 euro per uur. In overleg; bijv. 1 of 2 keer per week 2 uur, zeker 40 uur tuinwerk. 06-24709257 rob@robknoop.com

Ervaar je minder of geen plezier meer in je werk? Het gevoel dat je op een kruispunt staat? Of wil je ontdekken wat voor jou echt belangrijk is in je leven met werk dat aansluit bij jouw talenten, kwaliteiten? Info: <https://www.alifestyle.nl/loopbaanadvies>

Koop lokaal bij boekhandel de Toren van Bemmelen. Een divers en interessant aanbod boeken (literair, thrillers, non-fictie, kinderen, jongeren, regionaal). Op voorraad en te bestellen. Ook tweedehands: boeken, muziek, films. Dorpsstraat 42, Bemmelen. Vier kilometer van Lent. Geen parkeerkosten. Info: www.torenvanbemmelen.nl

Bij **Praktijk Grondsteen** ben je welkom met jouw verhaal, jouw levensvragen rondom verlies van naasten, gezondheid, verlies van werk of na scheiding. Speciale uitnodiging aan mannen die op verhaal willen komen. Paulo Kessler, Praktijk Grondsteen, www.praktijkgrondsteen.nl, tel. 0642859318.

Maak eens kennis met **opstellingenwerk in de Lentse Dorpsschuur**. Elke 3e woensdag vd maand een (familie) opstellingenmiddag en diverse workshops. Ook welkom voor individuele sessies, voor opvoedopstellingen (bij gezinsvraagstukken) en human design opstellingen. Zie: praktijkvoorsystemischwerk.nl/agenda

Vakkundig Pianostemmen en Reparatie. Ook voor een goede gebruikte piano of advies. Jos Rensen, De goed gestemde pianostemmer, www.rensenpianoservice.nl Vrouwe Udsingel 251, 06 23837559. Tarief € 90,- incl. btw.

Wil je meer plezier, energie en vertrouwen in je leven? Het leven leven is kiezen voor jezelf op alle niveaus. Vanuit liefdevolle betrokkenheid, oordeelloosheid en scherpzinnigheid begeleid ik jou. Neem vrijblijvend contact met mij op: www.minkedenhollander.nl of bel 06-12085150.

Fysio, Fit & Zen bij Ush en Arent. Massage, fysio-, manuele-, bekken therapie & trainingen voor vrouwen & partners. ZwangerFit, VrouwFit & Zen, Mama Herstel en Goddess Yogalessen. Met je baby of kindje? Neem contact met op via: www.gewoonbijush.nl of 0653723616.

Zoek jij een goede **masseur/sporttherapeut** in Lent? Voor sportmassage en sporttherapie kun je bij mij terecht op locatie St. Jozef, Lentse Schoolstraat 25 te Lent. Meer info op www.sportmassage-sporttherapie-bas.nl Of bel met BAS 06-22208237. Graag tot binnenkort!

Leeskring Lent zoekt nieuwe leden. Vind je het leuk om te discussiëren over romans? Vijf keer per jaar houden we een boekbespreking in de Dorpsschuur. We zijn met max. 10 vrouwen. Contact: José Rekers 0611443892; Jeanne Rooijackers 0640014887.

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 6,00 en een zakelijke € 15,00. Vóór sluitingsdatum 8 oktober 2024 (novemnummer-9). Betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl.



Mevrouw Chen

De Lentse bevolking heeft me altijd gesteund en daar ben ik heel blij mee

Terugblik

Eén van de meest besproken mensen in Lentse Lucht is mevrouw Chen (1965). In 1993 kwam ze vanuit China terecht in Lent, samen met haar zoon-tje Haiyong (1990) en zwanger van haar dochter Zhao Jing, die nog in datzelfde jaar werd geboren. Omdat het haar aanvankelijk niet lukte om een verblijfsvergunning te krijgen, spande de Lentse bevolking zich hiervoor in. Ook Lentse Lucht besteedde hier ruim aandacht aan. In maart 2014 verscheen het laatste artikel over haar. Lentse Lucht bezocht mevrouw Chen in het kader van de rubriek Terugblik, om te horen hoe het nu gaat met haar en haar familie.

Als ik aankom, staat de deur al op een kier en een heerlijke lucht van gebakken loempia's komt me tegemoet. Ze zijn speciaal voor de interviewer warm gemaakt. Bij een vers gezet kopje thee smaken de miniloempia's heerlijk. Een klein meisje zit aan tafel te eten en lacht me vriendelijk toe. Het is Yinthe, de kleindochter van mevrouw Chen, op wie ze iedere maandag past. Haar zoon,

de vader van Yinthe, volgde een HBO-opleiding economie; zijn zus studeerde rechten. Beiden wonen samen, hebben een vaste baan en wonen in Nijmegen.

Nog steeds geen paspoort

Hoewel de familie al meer dan dertig jaar in Nederland woont, heeft nog geen van drieën een paspoort. Mevrouw Chen: "Voordat we hier een paspoort kunnen krijgen, moeten we eerst een Chinees paspoort hebben. Talloze keren ben ik naar de Chinese ambassade in Den Haag geweest om het voor elkaar te krijgen, maar tot nu toe zonder resultaat. Ook mijn familie in China heeft geprobeerd via de gemeente waar ik geboren ben gegevens te krijgen. In 1995 is in China de automatisering gestart van de bevolkingsgegevens. Van vóór die tijd is er weinig of niets terug te vinden. Zes maanden geleden heeft mijn familie in China nog gesproken met een ambtenaar, maar ook dat heeft niets opgeleverd." In 2004 kreeg de familie wel een verblijfsvergunning. Ironisch genoeg was dat de reden dat er in 2021 geen paspoort werd ver-

strekt, toen voor een grote groep mensen in dezelfde omstandigheden een generaal pardon gold. Door hun verblijfsvergunning viel de familie Chen buiten de boot.

Boeddhisme

Mevrouw Chen is zes jaar geleden boedhist geworden. Mevrouw Chen: "Eén keer in de week ga ik naar de boeddhistische tempel in Almere, waar ik vrijwilligerswerk doe. Voor mij is dat heel belangrijk. Ik word er rustig van in mijn hoofd. Als ik het niet doe, pieker ik te veel. Ook werk ik drie dagen per week in een Aziatisch restaurant in Nijmegen. Hoewel ik het hier goed heb, verlang ik nog wel naar mijn geboorteland. Als ik toch een paspoort zou krijgen, wil ik misschien wel weer terug. Mijn man en kinderen gaan niet mee, dus dat wordt nog een dilemma. De regering en de gemeente Nijmegen vind ik niet sociaal. Meestal krijg ik geen antwoord op mijn brieven. Maar de Lentse bevolking heeft me altijd gesteund en daar ben ik heel blij mee."

tekst Joop Koopman • beeld Lenny Rijken

LL In Beeld... mevrouw Chen

We schreven eerder in 2003, 2004 en 2011 over haar. Eenentwintig jaar geleden kwam mevrouw Chen (1965) met haar zontje Haiyong (1990) en ongeboren dochter vanuit China naar Nederland. Enkele maanden na aankomst werd dochter Zhao Jing (1993) geboren, hier in Lent. Sinds 2004 heeft de familie een verblijfsvergunning maar nog steeds geen paspoort. Veel Lentenaren hebben zich destijds ingezet om uitzetting te voorkomen. In de supermarkt wordt mevrouw Chen nog regelmatig aangesproken hoe het nu gaat. Lentse Lucht zocht haar andermaal op.

Hoe is het jullie vergaan sinds het vorige interview in 2011?

"We zijn nog steeds niet in het bezit van geldige reisdocumenten of paspoorten. Ik ben al zeven jaar getrouwd. Ik werk in de bediening in een Chinees restaurant in Bommel. Mijn kinderen studeren beiden in Nijmegen. Haiyong is bijna klaar met zijn HBO-studie Economie en Management en Zhao Jing studeert rechten aan de Radboud Universiteit."

Wat zijn de gevolgen van het niet hebben van een paspoort?

"We voelen ons opgesloten in Nederland. We kunnen dus geen buitenlandse reizen maken. Mijn dochter ging een keer op schoolreisje naar het buitenland. De school zou vanaf Rotterdam vertrekken maar mijn dochter bleef alleen achter. Ze kon me niet bereiken omdat ik werkte, bovendien had ik geen auto, heel naar allemaal. Vooral voor mijn kinderen is het vervelend. Ze kunnen dus niet naar het buitenland om vakantie te vieren of te studeren."

Wat is het vooruitzicht nu?

"Op 29 augustus 2013 heb ik een brief geschreven aan burgemeester Bruls met het verzoek mij te helpen bij het aanvragen van de Nederlandse nationaliteit door middel van de zogenaamde optie-procedure. Op 29 oktober kreeg ik antwoord van de burgemeester. Hij schreef dat mijn zoon en ik pas in 2019 in aanmerking komen voor de optie-procedure. Wel wilde hij meewerken aan de verkrijging van de Nederlandse nationaliteit van mijn dochter als ze een Chinees paspoort kan overleggen. Dit laatste vind ik volstrekt belachelijk omdat ze hier in Lent geboren is. Hoe moet ze in vredesnaam aan een Chinees paspoort komen?"



Mevrouw Cheng met man en kinderen.

Foto: EB

Kan de Lentse bevolking nog iets voor u doen?

"Ik heb geen idee wat de mensen nog voor mij kunnen doen. Wel heb ik altijd veel steun ondervonden van de Lentse bevolking. Hierbij wil ik de mensen in Lent laten weten hoe onrechtvaardig Nederland door alle wetgeving is geworden. Tot slot wil ik iedereen bedanken die zich in de loop der tijd voor ons ingespannen heeft. In 2011 zijn er in Lent nog 250 handtekeningen verzameld om me te steunen bij het verkrijgen van een paspoort. Deze handtekeningen zijn samen met mijn dossier aangeboden aan de CDA-fractie in de Tweede Kamer. Zij hebben me helaas niet verder geholpen. Toen ik de stukken terug wilde hebben bleek alles te zijn vernietigd. Ook daar ben ik nog steeds boos over!"

■ JK

Colofon:

Lentse Lucht wordt maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Abonnement voor buiten Lent: € 35,- per jaar. Opzegtermijn twee maanden.

Redactie:

Marije Brand, Tessy Geurink, Douwe Hoendervanger, Joop Koopman, Johan van Leipsig, Marloes Müller, Angela van Remortele, Ben Schilder en Léonie Schuijt-Overgoor

Drukker: Drukkerij Van der Weerd

Tekstcorrecties:

Marijke Munnichs en Ineke Zaalmark

Fotoredactie:

Ellen Budding en Jeroen Naus

Illustraties:

Yvonne Bussche, www.yvonnebussche.nl
Hans Spaans

Reacties:

024-3221095
redactie@lentselucht.nl

Oplage: 3250 exemplaren

Donaties en advertenties:

advertentie@lentselucht.nl
banknr: NL69 RABO 0127 9961 33

Lentse Lucht niet ontvangen?
bezorging@lentselucht.nl

Sluitingsdatum kopij: 13 maart 2014

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



Personeel gezocht!



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Zoek jij nog een baan als **mondhygiëniste of (preventie) assistente**? Kijk op onze site voor meer informatie en stuur ons een mail!



- ✓ Implantaten
- ✓ Mondhygiënist
- ✓ Kindertandarts
- ✓ Reguliere tandheelkunde
- ✓ Cosmetische tandheelkunde
- ✓ Bleken
- ✓ Airsmile, de onzichtbare beugel



L. Pennings en A. de Grood
+31 24 323 33 66



Berg en Dalseweg 172
6522 CC Nijmegen

www.tandartsnijmegenoost.nl



Waalsprong

**Gratis 1,5 uur parkeren
op parkeerdek P1**

Openingstijden:
Maandag t/m zaterdag
08:00 tot 22:00 uur
Elke zondag
12:00 tot 22:00 uur

Solliciteren? Kijk op www.ahxlwaalsprong.nl
Oranje Marieplein 8, 6663 RL Lent

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

Plantverkoop

Wij hebben 1000m2 aan buitenplanten. Bent u op zoek naar bomen, struiken, grassen, planten of bodembedekkers? Bij ons kunt u terecht! Is de plant toevallig niet aanwezig dan kunnen wij die voor u bestellen.

Waarvoor kunt u bij ons terecht:

- 🔍 Professioneel advies
- 🔍 Advies in onderhoud
- 🔍 Levering van planten
- 🔍 Inplanten
- 🔍 Openingstijden en aanbiedingen

Woensdag t/m zondag geopend.

Kijk op onze website voor de openingstijden.

www.gekniptvooruw tuin.nl

Laauswikstraat 3a 6663 CD Lent

geknipt
voor uw tuin

Kom gerust bij ons kijken!

borstcrawl cursussen

privélessen

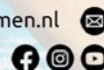
video-analyses

groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl

info@snellerzwemmen.nl

snellerzwemmen



**sneller
zwemmen**
.nl

Verbinding in Nijmegen Noord: sociale cohesie in een groeiend stadsdeel

Zorg en welzijn

Nijmegen Noord maakte de afgelopen jaren een flinke transformatie door. Van uitgestrekte weilanden is het uitgegroeid tot een dynamisch stedelijk gebied met de wijken Lent, Oosterhout en Ressen. Deze groei, waarbij de bevolking van 10.000 in 2010 naar ruim 20.000 in 2023 is gestegen, brengt uitdagingen en kansen voor de sociale cohesie met zich mee. En de groei zet de komende jaren nog flink door tot een stadsdeel met tussen de 30.000 en 35.000 inwoners in 2035.

Gevoel van gemeenschap & uitdagingen

Nijmegen Noord is uitgegroeid tot een moderne woonwijk met nieuwbouwwoningen, recreatieve voorzieningen en groene ruimtes. Er zijn veel ontmoetingsplekken bij gekomen en er worden steeds vaker evenementen en activiteiten georganiseerd. Ook deze initiatieven spelen een belangrijke rol in het versterken van de sociale cohesie in dit groeiende stadsdeel. Het brengt bewoners samen en bevordert een gevoel van gemeenschap. Verder dragen het nieuwe winkelcentrum in Hof van Holland en de tijdelijke opvanglocatie voor asielzoekers aan de Dijkstraat bij aan de diversiteit en het levendiger wordende karakter van Nijmegen Noord. De snelle groei van Nijmegen Noord brengt echter ook uitdagingen met zich mee. Veel bewoners ervaren behoorlijk wat stress en werk of financiële druk. En er zijn ook bewoners die ondanks alle drukte eenzaamheid ervaren. Daarom is het belangrijk dat er voldoende ruimte is voor ontmoeten, ontspannen en waar nodig ondersteuning. Groene gebieden, sport- en beweegmogelijkheden en gemeenschappelijke ruimtes en activiteiten zijn van grote waarde voor het gemeenschapsgevoel van bewoners.

Gezond in Noord

Een prachtig voorbeeld van een bewonersinitiatief dat inspeelt op deze behoeften is Gezond in Noord. Dit initiatief richt zich op het bevorderen van een gezonde leefstijl onder de bewoners van Nijmegen Noord. Door activiteiten zoals wandelgroepen, gezonde kookworkshops en informatiesessies over welzijn te organiseren, draagt Gezond in Noord bij aan zowel de fysieke als de sociale gezondheid van de gemeenschap. Daarnaast biedt Nijmegen Noord steeds meer diverse woonvormen die bijdragen aan een inclusieve en gevarieerde woonomgeving. Kortom: de demografische diversiteit in het stadsdeel wordt steeds groter.

Laat je stem horen

Inspanningen van zowel de lokale overheid als bewoners zijn nodig om in Noord hechte gemeenschappen te vormen. Voor de zomer ging er onder de inwoners van Nijmegen Noord een vragenlijst rond. Hiermee hopen we zicht te krijgen op wat jullie belangrijk vinden op het gebied van mentale en fysieke gezondheid, de voorzieningen en ontmoeten & bewegen. De resultaten worden nu geanalyseerd. In het najaar worden er bijeenkomsten georganiseerd met inwoners die hebben aangegeven hierover in gesprek te willen gaan. Mocht je je niet hebben opgegeven, maar alsnog betrokken willen worden, ideeën hebben of vragen hebben hierover? Mail dan naar wijkregisseurnoord@nijmegen.nl of loop binnen bij de Stip, in de Boog (Dick Boerrigterplein 4, 6663 RC Lent) Stip Noord - Bindkracht10.nl.

Namens de Veelhoek Sociale Basis Noord.
Bindkracht 10, Sterker, Buurtteams Volwassenen,
GGD, Sportbedrijf en Gemeente Nijmegen



Voor al uw reparaties en onderhoud voor uw fiets.
Goede en betrouwbare service voor een eerlijke prijs.

De fietsendokter

Robbert Baggerman
Weverstraat 11, 6663 AV Lent
Di, Woe, Vrij 09.00 tot 12.00
13.00 tot 17.00
Donderdag 13.00 tot 17.00
18.00 tot 20.00
Zaterdag 09.00 tot 12.00
Zondag en maandag gesloten

Reparatie op afspraak! 06 18538212
www.defietsendokter-lent.nl



ZOEVERS

**DE NR.1
E-BIKE STORE
VAN NIJMEGEN**

GRIFTDIJK ZUID 137
WWW.ZOEVERS.NL

FORTUNA KLINIEK VOOR TANDHEELKUNDE

Uw glimlach voor een betere wereld

Op zoek naar een fijne tandarts?

We staan graag met ons enthousiaste team van preventie-assistenten en mondhygiënisten voor u klaar!

Nieuwe patiënten zijn welkom!
Inschrijven kan online, maar ook telefonisch.

024-2036180

info@fortunakliniek.nl



Gezondheidsplein in De Boog
Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen
www.fortunakliniek.nl

Kennismaken met HOCKEY?

Kom **PROEFTRAINEN** bij MHC800, de **GEZELLIGSTE** club in de buurt. Scan de **QR-CODE**, meld je aan en train **4x GRATIS** mee!




mhcb800.nl/kennismaken



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



Mensen helpen?



Zorg of hulp nodig?



Mensen ontmoeten?



Een idee voor de buurt?



Vragen over regels en papieren?

STIP NOORD
De Boog
Dick Boerrigterplein 2
ma en di 13.30-16.00
do 9.30-12.00



WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord

De hermelijn

Open
lucht

Weinig dieren dragen zo'n mooie naam en zijn bij Europese koningshuizen zo bekend als de hermelijn. Dat komt zo. Koningen en koninginnen hebben graag mooie dingen om zich heen. Bezit begint natuurlijk met kleding. Als koning kun je bij belangrijke ceremonieën niet aankomen met een jas van C&A. Daarom werden hermelijnen gevangen en gedood om van de huiden een mantel te maken. In deze tijd zou zo'n mantel niet meer gemaakt kunnen worden want er zijn nog maar weinig hermelijnen. Daarom heeft de Zoogdiervereniging 2024 uitgeroepen tot het jaar van de hermelijn. De bedoeling is dat de hermelijn dit jaar extra aandacht krijgt en dat burgers tips krijgen hun erf geschikter te maken voor hermelijnen. Hermelijnen zijn schuw en ik zou niet weten of ze hier in de buurt voorkomen. Van kinds af aan zwerf ik in de natuur, maar ik heb er nog nooit één gezien in Nederland.

Mijn eerste en enige waarneming dateert van 1988, toen we met vakantie op Cyprus waren en ik er één van dichtbij de weg over zag steken in het buitengebied. De hermelijn is een klein en beweeglijk roofdier dat thuishoort in de familie van de marterachtigen. De bovenkant van de vacht is bruin terwijl de onderkant van kin tot buik wit gekleurd is. Bij een aantal exemplaren wordt de vacht in de winter geheel wit. Bij sommige dieren verandert de vacht in de winter in een mengeling van bruin en wit. Dit komt doordat onze hermelijnen in een tussengebied leven tussen Scandinavië en Zuid-Frankrijk waar de dieren niet verkleuren in de wintermaanden. Ze leven graag in kleine agrarische landschappen met weilanden, houtsingels en bosschages. De meeste waarnemingen komen uit de strook langs de kust van Zeeland tot Groningen. Ook zit er een populatie in Zuid-Limburg. De achteruitgang wordt toegeschreven aan habitatverlies door intensivering van de landbouw. Bovendien gaan



ook de prooidieren als woelratten, muizen, konijnen en vogels door deze ontwikkeling achteruit. Gevreesd wordt dat de populatie samen met andere kleine marterachtigen als wezel en bunzing nog verder zal afnemen door het alsmat veranderende landschap.

In dit jaar van de hermelijn wil de Zoogdiervereniging een aantal vrijwilligers rekruteren om zo een dekkend vrijwilligersnetwerk in Nederland op te bouwen. Men wil voorlichting geven aan gemeenten en waterschappen om hen te inspireren betere beschermingsmaatregelen te treffen. Ook wij kunnen als we in het buitengebied wonen wat betekenen voor de hermelijn. Een tuin of erf met een weelde aan inheemse planten en struiken is een goed uitgangspunt. Als er dan ook schuilplaatsen zijn in de vorm van takkenrillen of slordige steenhopen is dat mooi meegenomen. Een hooiruiter voor muizen levert het nodige voedsel voor de hermelijn. Zo kan er een mooie balans ontstaan tussen roof- en prooidieren. Mocht u een hermelijn waarnemen dan kan dat gemeld worden bij www.waarneming.nl. Het tij kan nog gekeerd worden ten voordele van de hermelijn. Mocht u behoefte voelen mee te werken aan de bescherming van hermelijnen, dan kunt u zich aanmelden bij de Werkgroep Kleine Marterachtigen. Deze club gaat zich dit jaar extra inzetten voor het behoud van de hermelijn.

tekst Johannes • beeld Marieke van Stippent



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

Locatie de Boog

Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen

www.fysiotherapielent.nl

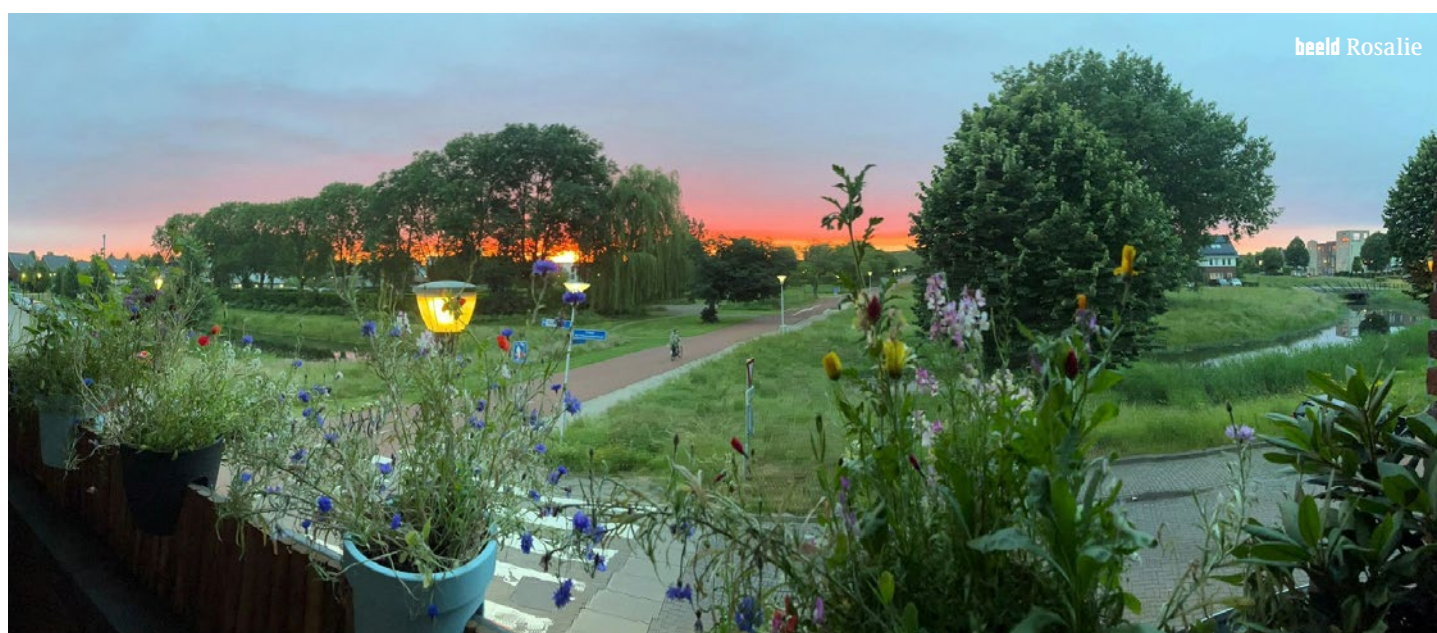
info@fysiotherapielent.nl

024-3031144

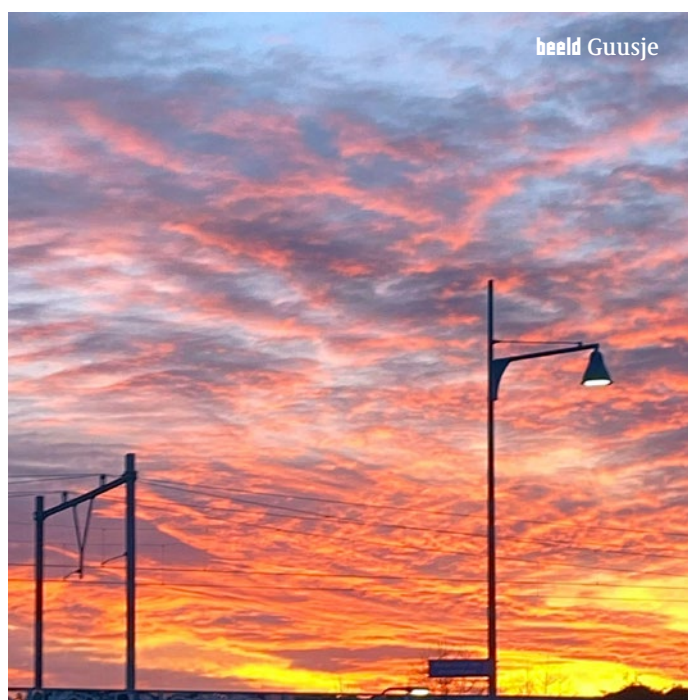
Van de Jeugdredactie



De jeugdredactie is ook aan de slag gegaan met het thema 'Lentse Lucht'.



beeld Rosalie



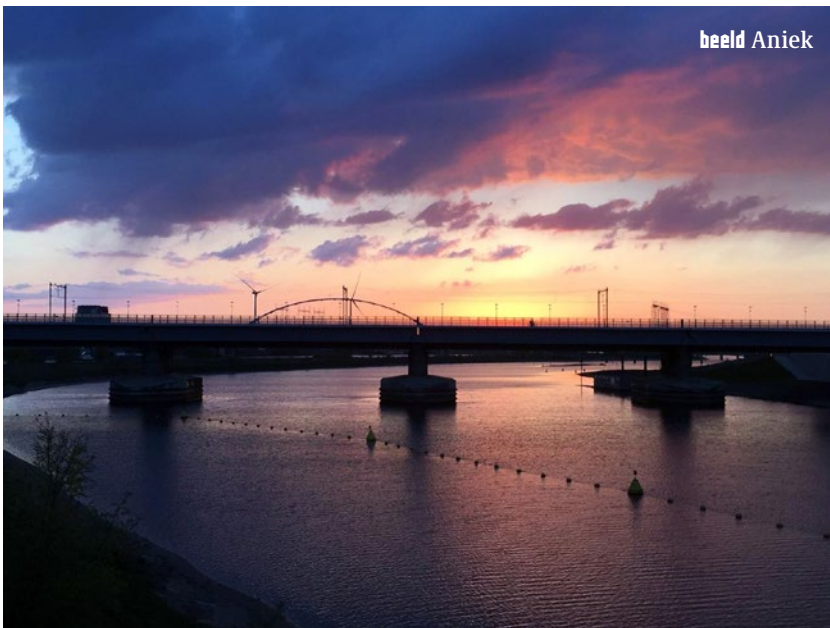
beeld Guusje



beeld Boaz



beeld Aniek



beeld Puck



beeld Lynn



beeld Noa



Je hoeft het niet allemaal zelf te doen. Er mag voor je gezorgd worden!



Ushi Geerts

In beeld

Het is nog volop zomer. De zon brandt als ik van de AH-parkeerplaats oversteek naar de Oosterhoutse Jonagoldstraat 9. Hier heeft Ushi Geerts haar fysiopraktijk 'Gewoon bij Ushi'. Even denk ik dat ik verkeerd ben, want ik zie haar naam nergens. Later blijkt dat die op de zonwerende ramen staat. Ook binnen is het warm. Misschien wel net zo op temperatuur als de hartverwarmende Ushi zelf. Aan de behandeltafel, die tevens dienst doet als bureau en lunchtafel, hebben we een ongedwongen gesprek.

“Tja, hoe stel ik mezelf voor op een feestje... Als fysiotherapeut, bekkentherapeut en vrouwcoach, die in haar praktijk ook gebruik maakt van massage, yoga en sport & mindfulness in beweging. In mijn aanpak sla ik dus een brug tussen West en Oost. Tussen de reguliere gezondheidszorg en het spirituele, zonder dat het zweverig wordt. Soms denken mensen dat ik alleen zwangere en pas bevallen vrouwen behandel. Maar ook mannen, kinderloze vrouwen of vrouwen die al jaren geleden zijn bevallen, zijn van harte welkom.”

West en Oost komen ook in Ushi samen. Geadopteerd uit Sri Lanka en naar eigen zeggen oer-Hollands opgevoed. “Ik begon heel vroeg met Indiase dans: bewegen, dansen is een bevrijdende manier om emoties te verwerken. En op mijn dertiende ontdekte ik ook de kracht van stevige massage: voor mij het vertrekpunt om lichaam en/of geest in beweging te zetten. Toch koos ik voor de gedegen opleiding fysiotherapie. Dat ik dit combineer met alternatieve ideeën wordt vaak vreemd gevonden. Maar ik kijk graag naar de hele mens en niet alleen naar die zere knie. Dan maar een vreemde eend in de bijt.”

Ushi is duidelijk iemand die niet in zekerheden spreekt. Ze zoekt al pratend naar wat goed voelt: naar de balans. En dat is precies waar haar praktijk om draait. Zorgen dat mensen weer gegrond raken, zichzelf niet meer zoveel opleggen, hulp durven te accepteren. “Hier mag je even pas op de plaats maken. Hier leer je dat je het niet allemaal zelf hoeft te doen en dat er voor je gezorgd mag worden. Ik help mensen om zichzelf in hun lijf en leden te laten zakken. Niet alleen fysiek maar ook mentaal. Helemaal zakken in jou, noem ik dat.”

Haar eerste zwangerschap verliep dramatisch. “Door pre-eclampsie - een ernstige vorm van zwangerschapsvergiftiging - lag ik kantje boord en ontdekte ik dat ik eigenlijk niets van zwangere vrouwen wist. Daar ben ik me vervolgens in gaan specialiseren. Zwangerschap en bevalling hebben een enorm effect op lijf en geest. Voor mij is het bekken de basis van alles. Hier liggen veel emoties en trauma's opgeslagen. Ontzettend boeiend. Daarom start ik nu met de eenjarige vervolgopleiding integral pelvic therapy. Het opknappen van de praktijk moet nog maar even wachten. Want wat ik mijn cliënten voorhoud, moet ik ook op mezelf toepassen: je doet wat op dit moment kan en past.”

Een uitstekend advies, wat mij betreft. Daarbij: volle aandacht is veel belangrijker dan een gestylede praktijkruimte. En die aandacht krijg je bij Ushi gegarandeerd!

Meer weten? www.gewoonbijushi.nl

tekst en beeld Karin Veenendaal