

LENTSE GUCHT



HET KASJE VAN DOORNIK

STEUREN, CAVIA'S EN BIJEN
OMMET JE LENT
HET NON KOZAKKENKOOR



AAN LENTSE LUCHT WERKEN MEE



Martin Bos



Marije Braakman



Jolanda Brunnekeef



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Gerco Hiddink



Sjaan Huisman



Henry Jansen



Janneke Jansen



Mirre Janssen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Jeroen Naus



Marloes Müller



Paul Reuling



Lenny Rijken



Brigitte Rutten



Léonie
Schuijt-Overgoor



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

VERDWIJNZIEKTE

UIT DE LUCHT

Dierenliefhebbers en dierenhaters, wees gewaarschuwd! We maken er deze editie echt een beestenboek van in Lentse Lucht. Het zal u niet verrassen dat onze dierenarts weer een fijne column heeft geschreven over het wel en wee van onze viervoeters. Met de paasdagen in aantocht is het zeker interessant om te lezen wat hij te vertellen heeft over de invloed van chocola op het gestel van onze harige vrienden. Ik verklap alvast dat u pure chocola beter uit zijn of haar grijpgrage klauwen kunt houden. We vervolgen onze tocht door de wondere dierenwereld met een aflevering van Lentse Lieverdjes waarin de cavia's van Martine Humme het onderwerp van gesprek zijn. Het gecastreerde mannetje is vernoemd naar de shorttracker Sjinkie Knecht. Laat Sjinkie het niet horen!

Johannes brengt ons zwaardere kost met het treurige verhaal over zijn verdwenen honingbijen. Helaas speelt menselijk ingrijpen door middel van pesticiden waarschijnlijk een grote rol bij dit fenomeen, dat bekend staat onder de naam 'verdwijnziekte'. Interessant is ook de rol van toxicoloog Henk Tennekens, die als één van de eersten de schadelijkheid van bestrijdingsmiddelen voor bijen aantoonde en daarmee machtige vijanden maakte.

Maar er is ook goed nieuws! Komende maand wordt de steur opnieuw in de Waal uitgezet, en wel ter hoogte van Lent. Na bijna zeventig jaar keert deze rivierreus, die wel drie meter lang kan worden, terug in Nederlandse wateren. We spreken de hoofdrolspelers in dit project, dat jaren voorbereiding vergde. De herintroductie van de steur past in een bijzonder rijtje van in Nederland uitgestorven dieren die met wisselend succes opnieuw zijn uitgezet, of na lange tijd uit zichzelf zijn teruggekeerd. Denk bijvoorbeeld aan de bever, de zeearend en de wolf.



Daarmee raken we aan een paradox. Aan de ene kant zien we dat een groot aantal diersoorten niet of nauwelijks kan overleven in een land dat tegenwoordig vooral uit asfaltwoestijn en raaigrasvlakten bestaat. Aan de andere kant zien we dus bijvoorbeeld de bever die burchten bouwt alsof hij nooit weg is geweest. Laten we hopen dat we in de nabije toekomst een wat duurzamere weg inslaan en dat de gifspuit wordt ingeruild voor een bloemenweide. Het zou toch jammer zijn als we over een tijd ook de honingbij moeten herintroduceren...

TEKST Martin Bos ● 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.

Drukwerk: Van der Weerd. Oplage: 4.200 exemplaren.

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 13
april 2021

Even op adem komen, de deur staat open, vlindertjes vliegen heerlijk rond, het is zo rustig hier, dat doet mij goed.

KASJE VAN DOORNIK PARADIJSJE IN PARK LINGEZEGEN

NATUUR IN LEENT

Toen Erik Blom in 2015 las dat Park Lingezegen open stond voor burgerinitiatieven om het nieuwe park gestalte te geven, diende hij al snel een plan in.

Basis was een leegstaande kas achter de Vossenpelssestraat iets voorbij landgoed Doornik. Erik richtte 'Stichting Natuurtuin Lingezegen' op zodat een deel van de kas aan de Vossenpelssestraat 52 behouden kon blijven. Inmiddels behoort ook 'Natuurtuin de Bemmelse Zeeg' tot de stichting.

Plan

Erik vertelt: "Toen ik hiermee begon was deze kas al voor een vijfde deel gesloopt. Overal lag puin en kapot glas. Samen met een kassenbouwer heb ik er twee maanden over gedaan om het oorspronkelijke raamwerk weer op te zetten. Mijn doel was en is om de biodiversiteit te vergroten, iets van de geschiedenis van Doornik te vertellen en een beleving te creëren. De kas wordt gebruikt als kleinschalig koffiehuis voor fietsers en wandelaars in Park Lingezegen. Ook voor ouderen biedt de kas mogelijkheden om sociale contacten te leggen."

Om dit plan te realiseren heeft Park Lingezegen een grote bijdrage geleverd. Ambtelijk gezien door mensen vrij te maken en Erik te ondersteunen. Er zijn hekken met de burens geplaatst, er is vanaf de achterkant een toegangsweg gemaakt met een duiker, er is een poort geplaatst en het perceel werd geëgaliseerd en ingezaaid met gras en klavermengsels. Ook de gemeente Lingewaard maakte mensen vrij om dit alles te realiseren.

En dan...

"Stel je even voor dat hier zeshonderd jaar geleden allemaal moeras was. Tot op de dag van vandaag komt er nog steeds riet op. Dat snoei ik wel zoveel mogelijk terug,

Na een flinke regenbui geschuild in de kas, met een lekker kopje thee. Relaxed sfeertje in het groen.



Wat een ontdekking! Een prachtige plek om te komen denken, schrijven en mooie dingen te maken.



*Wauw wat is het hier mooi.
Lekkere vruchtensap en thee.
Ik kom hier graag weer.*

*Wat een goed initiatief om dit te
behouden. Superleuk aangekleed.
Kom zeker terug!*



want anders overwoekert het al het andere.” Rondom de kas ligt een flinke lap grond met als doel het behoud van biodiversiteit. Eerst groeiden er alleen maar distels en brandnetels, de zogenoemde stikstofbinders. Inmiddels zijn er bloemenmengsels ingezaaid, staan er bramen en diverse fruitbomen. Die geven tevens beschutting aan de vogels, die Erik weer ziet verschijnen. “Daar doe ik het uiteindelijk voor.” Ook is het de bedoeling dat er een corridor gekweekt wordt voor vlinders, libellen en bijen.

*Een onverwachte verrassing op onze
ontdekkingstocht door Park Lingezegen.
Compliment voor degene die dit
paradijsje realiseerde.*

Zelfvoorzienend

Het Kasje is zoveel mogelijk zelfvoorzienend: water wordt met de hand opgepompt. Zo kunnen de vele planten binnen - en in de zomer buiten - bewaterd worden en de wc's doorgespoeld. Het heeft wel iets om met zelf opgepompt water je eigen plas door te spoelen. Ook aan de bouw van de wc's heeft Park Lingezegen

een bijdrage geleverd. Onder openingstijden staan er altijd thermoskannen thee en koffie klaar. Ook zijn er flesjes bio-appelsap te verkrijgen. Uiteraard tegen een redelijke vergoeding.

Onderhoud

Op bijgaande foto's is mooi te zien hoe kleurrijk het Kasje er in het voorjaar en de zomer bij staat. Binnen zorgen druiven, kamperfoelie, oleanders en passiebloemen voor een prachtige begroeiing. In combinatie met het gezellige interieur, waaronder veel rotan, zorgt dit voor een

*Wat een fantastische plek. Na een
wandeling in de Doornik, een oase
in de kas. Een heel erg waardevolle
aanvulling voor Park Lingezegen.*

paradijselijke uitstraling. “Met mijn Citroën C5,” vertelt Erik, “reed ik van hot naar her om marktplaatsmeubels op te halen.” Al met al zitten er heel wat uren werk in de totstandkoming van deze oase. Gemiddeld is Erik twintig uur per week bezig met het onderhoud. Zo moet

*Dit is een geweldig plekje, mooi
verscholen en heerlijk rustig. Laten we
dit zo lang mogelijk zo houden.*

de druif gesnoeid worden, meubels gelakt, ramen in de grondverf gezet en de pergola buiten gefatsoeneerd. Om maar te zwijgen van de vele emmers water die in de zomer volgepompt worden om de planten water te geven. Aan toekomstvisie ontbreekt het ook niet: de geschiedenis van Doornik en het belang van natuurwaarden zoveel mogelijk onder de aandacht brengen.

Na dit alles nieuwsgierig geworden? Het Kasje van Doornik is vanaf 1 maart weer geopend vanaf het middaguur.

TENST Anne-Rie Bus ● REELD Jorg Verweij



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

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



SCHOONHEID OP MAAT

- ACNE
- BINDWEEFSELMASSAGE
- BEAUTY ANGEL COLLAGEEEN
- COAGULEREN
- COUPEROSE
- FRUITZUURBEHANDELING
- MESOTHERAPIE
- MICRODERMABRASIE
- RADIO FREQUENCY THERMA-LIFT



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



Kapper de Krul

Lauuwikstraat 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



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

ALLE KINDEREN MOETEN MEE KUNNEN DOEN!

ZORG EN WELZIJN

Stel je eens voor: iedereen in de klas heeft een laptop maar jouw kind niet... Of je wilt graag dat je kind veilig langs de Spiegelwaal kan spelen, maar geld voor zwemles is er niet... Stichting Leergeld kan dan hulp bieden! De stichting is er voor kinderen van ouders die minder te besteden hebben. Belangrijk, want erbij horen is essentieel. Zowel nu als later.

Een gesprek met voorzitter Hannie Kunst maakt al snel duidelijk: elk kind is de moeite waard en elk kind moet mee kunnen doen. Op school, op de sportclub en tijdens vakanties. Ook in Noord. Maar helaas zijn er nog steeds kinderen die buitenboord vallen. Hannie Kunst: "Het mooiste zou zijn als we overbodig worden. Maar de ongelijkheid neemt alleen maar toe lijkt het wel. Het gaat niet alleen om gezinnen die van een uitkering moeten rondkomen; ook mensen met een laag-betaalde baan zoals zzp'ers komen steeds meer in de problemen."

Juist deze ouders kunnen bij Stichting Leergeld aankloppen voor financiële ondersteuning. Hannie licht toe: "Het gaat om kinderen van 4 tot en met 17 jaar. Op basis van een jaarlijkse inkomenstoets bekijken we waar behoefte aan is en wat de mogelijkheden zijn. Normaal komen we voor een intakegesprek thuis. Nu doen we het noodgedwongen online. Mensen hoeven niet



bang te zijn voor allerlei papierwerk. Onze vrijwilligers werken snel en maken het zo makkelijk mogelijk. Vorig jaar hielpen we maar liefst bijna drieduizend kinderen."

Van zwemles tot laptop

Waarvoor kunnen ouders terecht bij de stichting? "Voor heel veel zaken", zegt Hannie zichtbaar trots. "We betalen bijvoorbeeld de contributie van de sportclub of we verstrekken een laptop. We weten precies welke school waarmee werkt, dus een kind valt nooit uit de toon als ze via ons een laptop krijgen." Ook een vergoeding voor zwemlessen – dit kan al snel oplopen tot 500 tot 700 euro per jaar – is mogelijk. "De kinderen mogen zelf het zwembad uitkiezen. Vorig jaar haalden maar liefst 400 kinderen zo hun A-diploma."

Alle beetjes helpen

Dat is nog niet alles. "Waar we ook heel blij mee zijn: jaarlijks hebben we zo'n 250 fietsen voor brugklassers te vergeven. Ook weer zo'n forse uitgave voor veel ouders.

De fietsen betrekken we via Bikewerk in de Bloemerstraat. Een mooi bedrijf dat mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt opleidt tot fietsmakers. Met dit soort organisaties werken we graag en veel samen." Geen tweedehands fietsen? "Nee, het zijn nieuwe eenvoudige fietsen. We hopen in de toekomst via de gemeente ook opgeknapte zwerf fietsen te regelen. Alle beetjes helpen."

Buiten spelen

Stichting Leergeld draait op subsidies van de gemeente, de overheid en donaties. Hannie: "Dankzij alle donaties kunnen we ook kleinere dingen vergoeden zoals deelname aan een buurtdorp of zomerkamp. In 2019 verstrekten we maar liefst zevenhonderd speeltuinabonnementen." Het is duidelijk dat Hannie en haar team zich met hart en ziel inzetten voor de Nijmeegse kinderen die het nodig hebben.

Er is nog heel veel te vertellen. Bijvoorbeeld over het initiatief Jarige Job of de software Ssula waarmee basisschoolleerlingen extra schoolwerk kunnen oefenen. Maar daarvoor is helaas geen ruimte meer. Dus kijk vooral op www.leergeldnijmegen.nl en ontdek wat de mogelijkheden zijn!

ZWEMMEN MET STEUREN IN DE (SPIEGEL)WAAL

LENTS NIEUWS

Drie meter lang, ruim driehonderd kilo zwaar. De steur is bepaald geen kleine jongen. Na bever, otter en wisent maakt nu ook de steur zijn comeback in Nederland. Goed nieuws voor waterliefhebbers, want vanaf begin april kan er gezwommen worden met steuren in onze Spiegelwaal! De steur - een uitgestorven vissoort - wordt hier namelijk begin april uitgezet.

De Europese Atlantische steur (*Acipenser sturio*) is de grootste vis die vroeger veel voorkwam in onze rivieren. Ook in de Waal voelde deze vis zich thuis. Rond 1900 waren er in Nederland nog zo'n drieduizend steuren in de rivieren. In 1952 legde een van de laatste Nederlandse steuren bij Tiel het loodje; hij werd gevangen en gedood. In Spanje eindigde de laatste steur in 1992 op een menukaart. En rondom de Zwarte Zee belandde de laatste steur op een barbecue...

Lentesteuren

Met name de slechte waterkwaliteit en het indijken en -dammen van onze rivieren werd de steur noodlottig. Maar daar gaan Stichting Stark, Gemeente Nijmegen en Visvereniging 'Het Simmetje' als het goed is verandering in brengen. Na een

uitgekiend fokprogramma worden donderdag 1 april om 11 uur ter hoogte van het Romeinse masker een vijftal gekweekte steurparen uitgezet in de Spiegelwaal. Het gaat hier om de toepasselijke ondersoort van Lentesteuren.



Ichthyologie ou Histoire naturelle des poissons (Plate 88) (7064440191). Bron: Wikipedia.

Tussen de steuren zwemmen

Harm Joker van Stichting Stark: "Dat wordt een absoluut hoogtepunt. We proberen al langer de steur terug te krijgen in onze rivieren. Eerdere pogingen in de Rijn en de Waal verliepen moeizaam. Maar nu de Spiegelwaal volwassen is, doet zich een nieuwe kans voor. Door de unieke stroming, de hoge kwaliteit van het water en de voedselrijkheid lijkt de kans van slagen nu groot. Prachtig dat je hier dan weer tussen de steuren kunt zwemmen! De eerste zwemclinics met steuren kunnen binnenkort al worden geboekt."

Tijdelijk visverbod

Bijzonder is de samenwerking met Visvereniging Het Simmetje en de gemeente. Joker vult aan: "We zijn in gesprek gegaan met de natuurbeheerders van de gemeente en hebben ook contact gezocht met Het Simmetje.

We willen namelijk voorkomen dat vissers de steuren meteen aan de haak slaan. Daarom is er na de uitzetting voor een maand een verbod op vissen. Dat was even

slikken voor de vissers, maar ze begrepen het gelukkig wel. Iedereen raakte enthousiast bij het idee en dan is even inschikken niet zo'n opgave."

"Dat klopt", beaamt Fred Opper van de visvereniging. "Door nu mee te werken krijgen onze leden straks de kans om zo'n enorme steur aan de haak te slaan. Voor veel vissers is dit een droom. Een snoek kan groot worden, maar een steur is echt de koning van het water. Nadat ze gepaard hebben vertrokken ze naar zee, maar als het goed is komen ze dan het jaar daarop weer terug naar de Spiegelwaal. Als het totale bestand groot genoeg blijkt, mogen we los en dat maakt het wachten de moeite waard."

Welkom thuis

Na uitzet gaan de steuren uiteindelijk richting zee om op te groeien. Of de steuren terugkomen is de grote hamvraag. Maar bij Stichting Stark kunnen ze de dieren vrij nauwkeurig volgen. Harm Joker: "De uitgezette steuren van ongeveer zeventig centimeter lang hebben een nieuw zender-tje dat van minuut tot minuut precies de afstand tot de uitzetplek in Lent aangeeft in kilometers. Op deze manier verzamelen we waardevolle informatie over de route die de vissen volgen. Bij de vorige uitzetting in 2015 gebruikten we nog andere zenders en raakten de steuren uit beeld toen ze de zee bereikten. We hebben goede hoop dat we straks exact weten wanneer we de steuren weer welkom thuis mogen heten."

TEXST Karin Veenendaal

BEELD Laurens Eggen



Eerste uitzetting in de Waal, 2015

Bron: website Stichting Stark

studiekunst
huiswerk- en studiebegeleiding

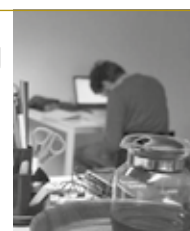
www.studiekunst.nl



Huiswerk – en studiebegeleiding

Griftdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059




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





Word de mooiste versie van jezelf

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

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

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



"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





LENT GENOTEN

In tweeën gedeeld

Lent ligt in een landschappelijke, agrarische omgeving, waar tuinbouw (kassen) een belangrijk onderdeel van uitmaakte. Daarnaast ligt Lent in een rivierenlandschap gekenmerkt door dijken, uiterwaarden en kolken. Rond 1600 werd de kern van het toenmalige dorp Lent in tweeën gedeeld door de aanleg van een kanaal met daarlangs een rijpad (de latere Griftdijk). Ten tijde van de aanleg van de Waalbrug (1936) en Rijksweg nr.52 werd het kanaal gedempt. De Rijksweg werd in 1993 overgedragen aan de provincie en werd omgenummerd naar A325. Het deel richting Waalbrug heet nu de Prins Mauritsingel (N325).

Dorpscentrum

De Prins Mauritsingel ligt tussen de twee oude dorpskernen in. Aan de ene kant de Oosterhoutsedijk met dijkbebouwing. Aan de andere kant lintbebouwing met historische straten als de (Lentse) Schoolstraat, de Pastoor van Laakstraat, Lentseveld, Visveldsestraat, Steltsestraat, (Lentse) Tuinstraat en Laauwikstraat. Hier staan veel van de prachtige gemeentelijke monumenten die Lent rijk is! Juweeltjes, zoals het oude schoolgebouw uit 1880 in de Tuinstraat. De Steltsestraat diende als kade tegen het hoge water. In de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw werden tuinderswoningen (met kassen) gebouwd en verdichtte de oude kern met verschillende nieuwe buurtjes. In het midden van deze oude kern ontstond met de aanleg van het Dorpsplein (rond 1960) een nieuw dorpscentrum. Begin jaren 90 werd het centrum uitgebreid met een buurtje rond Haagbeukstraat en Acaciastraat. Bij de plannen voor de Waalsprong werden de grootschalige projecten Visveld en Laauwik gerealiseerd - en er komt nog meer!

Dorpsplein, groene oase?

Bij een wandeling door de oude dorpskern valt op hoe troosteloos het Dorpsplein er nu uitziet. Een aantal jaren had het plein met betongtegels nog wel een functie, als kermis- en marktterrein. Maar de kermis is niet meer en de weekmarkt van Lent is sinds woensdag 4 februari 2015 verhuisd naar het parkeerterrein bij Jan Linders. Er zijn al eerder pogingen gedaan om het Dorpsplein een groenere uitstraling te geven, maar tot nu toe zonder resultaat. Stichting



Wijkraad Lent wil zich graag inzetten om van de oude dorpskern een groene oase te maken. Ook willen wij de vergroening koppelen met aanpassingen bij het veld bij de Azaleastraat, met meer bomen. Wij willen hiermee tevens een wandel/beweegroute realiseren voor jong en oud en meer natuurlijke speelplekken. Dus: stenen eruit en heel veel groen erin!

Meedenken?

Wij zijn bezig om met hulp van gemeente, provincie, ondernemers en buurtbewoners een plan te maken en zoeken vrijwilligers die met ons een werkgroep willen vormen. Eerst maken wij een raamplan en dan gaan wij dat samen invullen! De gemeente moet het goede voorbeeld geven, want de leefbaarheid van de oude dorpskern is ver onder de maat en staat in schril contrast met de nieuwbouwplannen van andere delen in Nijmegen-Noord. Dus wij rekenen op financiële steun.

Wilt u meedoen? Meld u aan en stuur even een mailtje naar de wijkraad: info@wrlent.nl. Wij kunnen uw hulp heel goed gebruiken, want vele handen maken licht werk!

Afscheid Rein Koning

In de vorige uitgave van Lentse Lucht heeft u kunnen lezen dat Rein Koning, die sinds 2016 deel uitmaakte van de webredactie, verhuisd is naar Bemmelen en afscheid heeft genomen als redacteur. Rein heeft ook veel gedaan voor Wijkraad Lent. Naast hulp en ondersteuning heeft hij ook gezorgd dat veel berichten van de wijkraad werden uitgelicht op de voorpagina, waardoor ze goed bekeken werden. Hij zorgde dat belangrijk nieuws snel werd gedeeld met de Lentenaren. Wij bedanken Rein voor zijn betrokkenheid en inzet en wensen hem en zijn vrouw Anke vele gelukkige jaren in Bemmelen, in goede gezondheid!

Brigitte Rutten **VOORZITTER WIJKRAAD LENT** ● Beeld Marc Jeuken

VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



**mét Gratis
Parkeer
Plaatsen**

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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



GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl



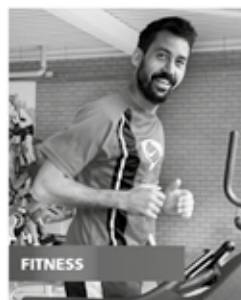
Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

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

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

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en Bemmelen

Kom sporten bij Laco sportcentrum Bemmelen



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

LENTS ALLERLEI



Operatie Steenbreek

Vaak willen mensen wel vergroenen, maar weten ze niet hoe of vinden ze het te veel gedoe. Om hen op weg te helpen zijn er de gratis tuinadviesweken. Professioneel tuinontwerpers Sytske van der Kooi van ontwerp bureau StaLa en Ine Voets van advies- en tuinontwerpbureau INVO geven gratis tuinadvies aan in totaal twintig Nijmeegse huishoudens. Voor het groen erin kan, moeten er vaak eerst stenen uit. Maar waar laat je de tuintegels? Zorginstelling 'Onder de Bomen' start het ophalen van tuintegels bij particulieren langzaam weer op. Aanmelden: netwerk.steenbreek@debastei.nl.

Data en voorwaarden tuinadvies:

- 12 t/m 23 april (week 15 en 16) – 10x gratis tuinadvies
- 31 mei t/m 11 juni (week 22 en 23) – 10x gratis tuinadvies

Voorwaarden om in aanmerking te komen voor gratis tuinadvies:

- Minimaal 60 procent van de tuin wordt groen.
- In geval van een nieuwe tuin: minimaal 60 procent met groen aanleggen. Bij een heel kleine tuin kan afgeweken worden van dit percentage.
- Graag een foto van de tuin voordat de stenen eruit zijn en nadat het nieuwe groen is aangeplant.

Aanmelden voor tuinadvies en ophalen tuintegels via netwerk.steenbreek@debastei.nl. Zo werken we samen aan een groene stad! www.steenbreeknijmegen.nl.

Bloedprikken op prikpost CWZ? Maak eerst een afspraak!

Vanaf maandag 15 maart 2021 kunnen patiënten voor bloedafname op de CWZ-locaties en prikposten in Nijmegen en Groesbeek alleen nog terecht op afspraak. Patiënten kunnen zelf gemakkelijk online een afspraak inplannen. Waarom vooraf reserveren? Als u online een afspraak maakt, kunnen wij u sneller helpen en hoeft u minder lang te wachten. Zo kunnen we bovendien drukke momenten voorkomen en de 1,5 meter afstand waarborgen.

Hoe werkt het?

- Ga naar: www.cwz.nl/bloedprikken of naar www.inrtrombosedienst.nl/prikposten
- Klik op: Plan hier uw afspraak voor een bloedafname
- Klik op de gewenste plaatsnaam
- Zoek de gewenste prikpost
- Kies in de agenda de gewenste dag en tijdstip: klik op dit vakje
- Vul de gevraagde gegevens in en klik op Verzenden
- U krijgt een scherm te zien met de gemaakte afspraak. U krijgt via de e-mail ook een bevestiging hiervan
- In de e-mail staat een link waarmee u de gemaakte afspraak ook kunt verwijderen

Lukt het niet om online een afspraak te maken? Dan kunt u een medewerker van het digitale afsprakenbureau bellen: 024 365 87 87. Het digitale afsprakenbureau is bereikbaar van 9.00u tot 12.30u en van 13.00u tot 16.00u.



Handboek voor het starten van een energieproject met je bureau

Steeds meer burgers zijn betrokken bij energieprojecten in eigen dorp of regio. De community 'Burgers Geven Energie' deelt de opgebouwde kennis met burgers in de regio Arnhem-Nijmegen. Deze week is het 'Regionaal handboek voor de opwekking van duurzame energie' opnieuw uitgegeven. Ideaal voor iedereen die betrokken is bij burger-energieprojecten. Het handboek beschrijft heel praktisch alle stappen die je moet doorlopen bij het opzetten van een energieproject. Ook presenteert het overzichtelijk alle belangrijke informatie en organisaties die kunnen helpen bij energieprojecten. Bovendien staan er vele voorbeelden en initiatieven in waar startende initiatieven en coöperaties van kunnen leren. Ook voor ambtenaren die betrokken zijn bij de energietransitie kan het handboek interessant zijn. Ieder kan het handboek gratis aanvragen via de website van Burgers Geven Energie. Burgers Geven Energie hoopt zo in de regio Arnhem-Nijmegen bij te dragen aan energie-initiatieven van onderop. Het streven is tenminste 50% lokaal eigenaarschap van duurzame energieprojecten, zoals afgesproken in het Klimaatakkoord.

Vrijwilligers gevraagd

We zoeken voor St. Jozef in Lent vrijwilligers om te helpen in de tuin. Deze vrijwilligers bereiden de tuin voor, zodat de bewoners er zelf ook iets in kunnen doen. Tevens ondersteunen zij bewoners die interesse hebben in tuinwerkzaamheden. Wat we van deze vrijwilligers vragen is daarnaast: interesse in de oudere mens, liefhebberij in en wat kennis van tuinieren op kleine schaal. Neem voor meer informatie contact op met onze vrijwilligerscoördinator Diny Welling: d.welling@rijnwaal.nl of via 024-3813618..



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



praatjuf

praktijk voor logopedie
oplossingen voor stem, spraak en taalproblemen

0316 - 225612

Angeren
Bemmel
Huissen
Lent
Didam
Oosterhout



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

INTUÏTIEF TRAJECT SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

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

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

Apotheek in polikliniek CWZ Waalsprong

*Ook voor de registratie
van uw medicijnen.*

Gemakkelijk dichtbij!

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



een
santeon
ziekenhuis



Nederlands oefenen in het online Taalcafé van de bieb

Wil jij (beter) Nederlands leren of ken je iemand die dat graag zou willen? Tijdens het online Taalcafé Lent oefenen deelnemers iedere week met het spreken van de Nederlandse taal. Het online Taalcafé van de bieb is leerzaam, gezellig en ook nog eens gratis.

● Hoe werkt het?

Als je je hebt aangemeld, krijg je via de mail een link toegestuurd. Door op de link te klikken, kom je in een online omgeving met de andere deelnemers. Samen met vrijwilligers praten jullie over verschillende onderwerpen, doen taalspelletjes en leren van elkaar. Iedere week staat er een ander thema op het programma. Het Taalcafé is geschikt voor alle taalniveaus, dus ook voor mensen die (nog) niet goed Nederlands spreken.

● Meedoen?

Wil je graag oefenen met Nederlands spreken? Sluit je dan aan bij het online Taalcafé Lent via lent@obgz.nl. Je kunt je ook telefonisch opgeven via de Klantenservice van de Bibliotheek Gelderland Zuid: 024 327 49 11 (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 18.00 uur).

Mo(nu)mentjes: Nacht van de Ommetjes op zoek naar herinneringen

Tijdens het jaarlijkse wandelevenement Nacht van de Ommetjes worden verhalen van vroeger opgerakeld. Maar ook verrassende nieuwe verhalen gedeeld, waaraan artiesten hun bijdrage leveren. Heb je meegelopen met de Nacht van de Ommetjes en heb je daar een mooie herinnering aan? Heb je een foto, een filmpje, een verhaal? De organisatie van Nacht van de Ommetjes nodigt met het project Mo(nu)mentjes iedereen uit om mee te doen en via www.denachtvandeommetjes.nl verhalen, herinneringen en leuke momenten van de afgelopen tien jaar Nacht van de Ommetjes te delen. Ben je een (voormalig) organisator of vrijwilliger? De organisatie is ook op zoek naar documenten zoals vergaderverslagen, muziekstukken, gedichten en teksten die ooit voor de Ommetjes zijn gebruikt. Heb je een recent(er) verhaal over je wijk of buurt? Laat je horen! Alle verhalen over Nijmeegse wijken zijn welkom. De Nacht van de Ommetjes vindt dit jaar plaats op 29 mei van 20:00 tot 22:00 uur in verschillende Nijmeegse wijken. Meld je aan om mee te lopen of organiseer zelf een Ommetje, door te mailen naar info@nachtvandeommetjes.nl.

Luisterlijn: 'even een stem horen'

Vanaf nu is de Luisterlijn bereikbaar via het nieuwe telefoonnummer 088 0767 000. Dat meldt de organisatie, die emotionele ondersteuning op afstand biedt. Het nummer is dag en nacht bereikbaar voor mensen die nergens met hun verhaal terecht kunnen of behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Voor het bellen naar het nieuwe nummer betaalt de beller – net als bij het oude nummer – geen extra kosten, alleen het normale beltarief. Ook nu geldt dat het telefoonnummer niet zichtbaar is op de factuur van de beller. Hoewel de Luisterlijn ook bereikbaar is via chat en e-mail, pakken toch nog negen op de tien gesprekspartners de telefoon. In 2020 voerden vrijwilligers meer dan 320.000 gesprekken. “De meeste mensen vinden het fijn om écht even van zich af te praten en een stem te horen. Het hardop uitspreken van gedachten en gevoelens lucht vaak op.” Getrainde vrijwilligers bij de Luisterlijn bieden een luisterend oor en geven even dat steuntje in de rug.



Nijmegen in 2020

De gemeente Nijmegen investeert ieder jaar in alle wijken die zij telt. Dit doet zij graag in samenwerking met bewoners. Via nijmegen.nl/mijnwijkplan kunt u meedenken en meedoen om uw wijk nog mooier of fijner te maken. In 2020 is in de Reijershofstraat een groenvak aangelegd van 43m2 waar actieve buurtbewoners planten gaan inplanten en onderhouden. Zo maken bewoners de straat nog mooier en kleuriger. **Waar gaan we in 2021 aan de slag? Praat mee op MijnWijkplan.**

Naar ecologisch gras in Nijmegen Noord

In Nijmegen Noord gaat de gemeente meer groen ecologisch beheren. Dat betekent dat we op meer plekken slechts 1 à 2 keer per jaar maaien en het maaisel pas na een paar dagen afvoeren. De aanwezige insecten krijgen zo de tijd om weg te kruipen. Met ecologisch maaien geven we meer plant- en diersoorten een kans om zich te vestigen, zodat gewone én zeldzame planten een plek kunnen vinden in ons groen. Overal in de stad vind je groen. Dat kan een parkje zijn, een stukje weiland of een eenvoudige berm. De gemeente beheert een groot deel daarvan. Op elke plek leveren we zoveel mogelijk maatwerk. Hoeveel en hoe we maaien verschilt dus per plek. Op dit moment beheren we meer dan de helft van het gras in Nijmegen op een ecologische manier. Dat gaan we nu flink uitbreiden. Ook plekken die eerst gazon waren, worden nu ecologisch gras. We starten het nieuwe beheer dit jaar als eerste in Nijmegen Noord en Dukenburg, daarna volgen snel de andere wijken.

● Kan het nog beter?

Dat het maaibeheer is aangepast betekent niet dat het in één keer goed is. Misschien zijn er nog steeds locaties waar het beter kan. Heeft u ideeën voor het maaibeheer of de natuur in uw straat of buurt? Laat het weten via Nijmegen.nl/mijnwijkplan.

MENTALE GEZONDHEID KINDEREN

Problematiseer gedrag niet meteen, stimuleer wat goed gaat

ZORG EN WELZIJN

Zitten jonge kinderen niet goed in hun vel, dan liggen (psychische) problemen op de loer. Vaak helpen preventieve oplossingen, soms biedt professionele ondersteuning dat noodzakelijke zetje richting meer mentale weerbaarheid. Kunst is vooral om met normale aandacht ‘ander’ gedrag niet meteen te problematiseren, weten Geert Verdaasdonk, clustermanager KION Goudwinde in Lent en jeugdconsulent sociaal wijkteam Nijmegen-Noord, Mariska Braakhekke.

“Of de mentale gezondheid van de groep 0 tot 12-jarigen een belangrijker thema is geworden?” Geert Verdaasdonk denkt even na: “Belangrijk is het altijd geweest. Alles staat of valt met hoe een kind zich voelt, op welke plaats of in welke situatie ook. In de dertien jaar dat ik nu in de kinderopvang werk, is wél de urgentie om samen te werken aan dat welbevinden toegenomen. Dat zie je bijvoorbeeld binnen de muren van onze Brede School in Lent, maar ook in de contacten met ouders en externe professionals.”

Kleine signalen

Veel huilen, snel boos worden, moeilijk tot spelen komen: zijn medewerkers vangen vaak de eerste, typische signalen op als kinderen minder lekker in hun vel zitten, vertelt Geert. “We proberen een kind altijd op een rustige manier, in het eigen tempo bij activiteiten te betrekken. Lukt dit niet, dan vragen we ouders of ze het gedrag herkennen, om samen naar een oplossing te kijken. Biedt dit geen soelaas, dan kloppen we aan bij de Entrea-jeugdzorgmedewerker, met wie Goudwinde en basisschool Het Talent structureel samenwerken. Zij komt vaak op een laagdrempelige manier tot verbetering, zodat eventuele belemmeringen snel wegvallen. Alles gebeurt uiteraard in overleg met de ouders.”

Kanjertrainingen

Ook Mariska Braakhekke ziet in Noord veel aandacht terug voor de psychische gezondheid van jonge kinderen. “Kanjerttrainingen, de Vreedzame School, anti-pest-protocollen: scholen werken op verschillende manieren aan het thema. Kinderen leren voor zichzelf



DEREN VAN 0 TOT 12 JAAR



én anderen

opkomen, grenzen aan te geven. Ze ervaren dat ze een eigen mening mogen hebben en leren open te staan voor die van anderen. Dit maakt ze mentaal weerbaarder, maar laat ze ook ruimte voelen als het wat minder gaat. Kinderen willen soms wat meer op zichzelf zijn. Vaak is dat een fase, blijkt er weinig aan de hand. Bovendien heeft het ene kind gewoon meer behoefte aan sociaal contact dan het andere.”

Positieve opvoedstijl

Anders dan bijvoorbeeld de huisarts of GGZ-coördinator, komt Mariska als jeugdzorgconsulent van het sociaal wijkteam vooral in actie op gezinsniveau. “In gezinnen met sociale problemen, is het mentaal welbevinden van het kind of de kinderen vaak in het geding. Een eerste gesprek steek ik bewust positief in, ook omdat je met normale aandacht gedrag niet meteen problematiseert. Ik vraag kinderen of ze vriendjes hebben, wat ze leuk vinden, hoe het op school of de opvang gaat, bij welke club ze zitten. Soms is extra contact met school of de club voldoende om het tij te keren. Of helpt het om datgene te stimuleren wat al goed gaat. Vraagt een kind meer aandacht omdat het faalangstig is of het ‘t sociaal-emotioneel niet redt? Dan kan gezinsondersteuning helpen om ouders te laten zien hoe ze via een meer positieve opvoedstijl kunnen omgaan met het gedrag van hun kind om zo meer zelfvertrouwen te kweken. In enkele gevallen is individuele, specialistische ondersteuning nodig, zoals een weerbaarheidstraining, psychomotorische therapie of meer fysiek-medische hulp als fysiotherapie of oefentherapie Cesar om kinderen weerbaarder te maken.”

Kijken naar de context

Ondanks de aanwezigheid van verschillende professionals in Noord zijn ouders in de huidige ‘Google-tijd’ wel eens geneigd om zelf te zoeken naar de beste oplossing voor hun minder weerbare kind. “Ouders leggen de lat hoog, hebben gemiddeld genomen een stevig beeld van wat ze hun kind gunnen”, merkt Geert. “Af en toe denk ik wel: geef het kind even de kans om gas terug te nemen, het hoeft niet meteen te weten wat het wil of zoekt.” Mariska vult aan: “Als ik met ouders nadenk over een mogelijke oplossing, dan is die wel eens anders dan ze zelf voor ogen hadden. Ook zijn er ouders die zelf al een antwoord op hun vragen hebben, nog voordat ze bij mij komen. Ik zet altijd een stapje terug, kijk naar de context om te zien wat er speelt. Soms blijkt dan dat je kinderen even moet laten zijn wie ze zijn. Gedrag is nu eenmaal lastig te plannen, zeker van de jongsten.”

Prettig, veilig, samen

De komende jaren blijft de mentale gezondheid van de groep 0 tot 12-jarigen een thema waaraan Geert en Mariska op verschillende manieren, maar altijd samen met anderen, hun bijdrage leveren. Geert: “Voelen kinderen zich prettig en veilig, dan worden ze nieuwsgierig, willen ze ontdekken, ontwikkelen ze zich en worden ze zelfverzekerder. Dát stimuleren we zoveel mogelijk. KION-breed maken we veel kinderen en dus ouders mee. Zo kunnen we voor een grote groep van toegevoegde waarde zijn. Dat zie ik als een grote kans.” “Met de verwachte komst van nog meer basisscholen in Nijmegen-Noord groeit ook het aantal visies en ontwikkellijnen,” besluit Mariska. “Dan is het fijn om terug te kunnen vallen op een centrale wijkagenda, waarin staat hoe deelnemende partijen omgaan met de mentale gezondheid van kinderen tot 12 jaar. Vanuit hun eigen rol én samen.”

Meer weten? Hulp nodig?

Neem dan contact op met STIP Noord. Wij zijn op werkdagen tijdens kantooruren telefonisch (024-3502000) of per mail (noord@stipnijmegen.nl) bereikbaar.

U kunt (in corona-tijd) ook een appje sturen of WhatsApp videobellen via 06-1343 3934.

Uw woning verkopen?

Kies voor zekerheid en expertise van
Strijbosch Thunnissen Makelaars

024 365 10 10 | stmakelaars.nl

Al ruim 85 jaar uw specialist op het gebied van

- ✓ Verkoop
- ✓ Aankoop
- ✓ Taxaties
- ✓ Hypotheken
- ✓ Verzekeringen



 **Strijbosch Thunnissen**
Makelaars



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

Den Hartog
TUINCREATIES



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



15.000 m²
woonplezier
onder
één dak



OPENINGSTIJDEN:

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

Jansen EST. 1966
totaal wonen

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



jansentotaalwonen.nl

LEVE INTERNET?

DE DIERENDOKTER

“Dokter, dokter, help, er is iets ergs gebeurd, mijn oude kleine schattebout (klein hondje van twaalf jaar) heeft mijn zelfgebakken chocoladetaart helemaal opgegeten!!” roept een oudere dame in paniek door de telefoon! “Maar dat is vreselijk!” roep ik terug, waarna de eigenaresse verbaasd zwijgt, en ik maar snel zeg dat dit heel erg is omdat ze nu een nieuwe chocoladetaart moet bakken, en dat ze zich echt geen zorgen hoeft te maken over de gezondheid van Loeki. Die zal alleen even voor pampus liggen met een te volle buik en wat buikpijn.

Veel stoffen zijn giftig, en als je maar even gaat Googelen dan kom je de meest enge, spannende verhalen tegen: die hond is dood gegaan aan het eten van avocado's, die kat is dood gegaan aan antivries, en die heeft alle druiven opgegeten - paniek!

Veel van deze verhalen op internet moeten we met een korreltje zout nemen. Overigens is zout wel giftig voor kleine hondjes en moet je dat dus niet aan je hond geven om hem te laten braken, zoals vroeger wel eens

werd geadviseerd. Iedere stof kan giftig zijn, afhankelijk van de concentratie, en dus speelt de hoeveelheid die het dier binnenkrijgt en het gewicht van het dier een belangrijke rol. Zoek op betrouwbare websites of bel even met de dierenartspraktijk. Meestal valt het reuze mee.

Er was eens een dame die had gelezen dat bloembollen giftig kunnen zijn voor een hond. Omdat ze binnenkort een nieuwe pup in huis zouden krijgen, groef deze dame alle bloembollen in haar tuin op, want je weet het tenslotte maar nooit. Ik hoop, denk, en weet eigenlijk ook wel dat jullie Lentenaren hier gelukkig te nuchter voor zijn. En met het oog op paaseitjes: chocolade is giftig, maar eigenlijk is alleen pure chocolade echt gevaarlijk en dan moet je denken aan bijvoorbeeld een reep van honderd gram



pure chocolade voor een hondje van zes kilogram. Dan bel je ons en dan kunnen wij de hond met een medicijn laten braken.

Een klant van ons heeft een hond die regelmatig van alles eet. Deze hond heeft enorm last van wagenziekte. Iedere keer als de hond, een labrador uiteraard, weer iets verkeerd heeft gegeten gaat de eigenaar een stukje rijden met de auto en kotst de hond echt alles weer uit. Dit werkt, en het is een relatief goedkope oplossing.

TEXST Hans Dekker

ILLUSTRATIE Marije Braakman



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



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



**DE
FIETSENDOKTER**

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

Robbert Baggerman
Weverstraat 11, 6663 AV Lent
Reparatie op afspraak! 06 1853 8212



www.studiohartebeest.com

**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




ESENSA | Saskia van Leendert

Natuurgeneeskunde
Lichaamsgerichte Therapie
Mindfulness

GESPECIALISEERD IN:

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



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

**H INSTALLATIETECHNIEK
HULLENAAR BALK**



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

WWW.HULLENAARBALK.NL



SJINKIE EN TWIDDE

LENTSE LIEVERDES

In de serie over Lentse huisdieren besteden we deze keer aandacht aan de cavia's van Martine Humme (58)

Heb je altijd al huisdieren gehad?

"Vanaf mijn zesde had ik een cavia. Hij heette Molle en was mijn lievelingsdier, maar hij beet me wel af en toe. Waarschijnlijk is hij in de dierenwinkel getraumatiseerd geraakt, want de cavia's die ik later heb gehad deden dat nooit. Mijn zusje had ook een cavia en mijn broer een hamster. Zo rond mijn twaalfde had ik twee bonte boertjes, dat zijn dwergpapegaaien uit Afrika. We hielden ze in de keuken en ze mochten af en toe los vliegen. Het nadeel hiervan was dat ze aan de kozijnen knabbelden. Achteraf vind ik dat deze vogels niet in Nederland thuishoren. Na mijn studie tropische plantenteelt in Wageningen hebben we van 1992 tot 1997 met ons gezin, vanwege mijn werk, in Guyana en Botswana gewoond. Daar hadden we katten als huisdier, vooral om muizen en kakkerlakken te bestrijden. Toen we terug in Nederland kwamen hebben we, voordat we in Lent kwamen wonen, in Wageningen en Gennep gewoond. Hier hadden we ook cavia's voor de kinderen."

Hoe is het om cavia's te houden?

"Het leuke van cavia's is dat het gewoontedieren zijn. Je weet met cavia's altijd waar je aan toe bent en je kunt ze van alles leren. We hebben er twee. De oudste is een gecastreerd mannetje en heet

Sjinkie, genoemd naar een bekende schaatser. We hebben hem nu twee jaar. We hadden eerder een tweede mannetje maar die moesten we wegdoen vanwege vechten. Hoewel ze gecastreerd waren bleven ze dat doen. Sinds vorig jaar hebben we er een vrouwtje bij en die past goed bij Sjinkie. Ze heet Twidde. We houden ze overdag in een ren met een nachthok op het gazon. Als het gras in de ren op

*Je weet met cavia's
altijd waar je aan
toe bent en je kunt
ze van alles leren*

is verplaatsen we het geheel, waardoor we eigenlijk nooit hoeven te maaien. 's Avonds gaan ze naar binnen zolang de nachttemperatuur onder de vijf graden komt. We verplaatsen ze dan met een katten-transportkooi. We hoeven maar even met het voer te rammelen of ze springen er al in. De cavia's die we als kind hadden en later in Gennep liepen gewoon los in de tuin."

Wat eten ze?

"Het hoofdvoer bestaat uit caviabrokken waar alle benodigde ingrediënten in zitten. Ze krijgen iedere dag een wortel en als het zo uitkomt geven we ze witlof, peterselie of paprika voor de vitamine C. Onlangs hebben we de bladeren van onze bananenplant afgeknipt en aan de cavia's gegeven. Ze knabbelden er wel aan maar speelden er vooral mee. Mochten ze ooit doodgaan, dan weet ik nog niet of we nieuwe cavia's nemen. We zitten wel te denken om in de toekomst kippen te gaan houden. Een vers eitje op zijn tijd lijkt ons wel lekker."

TENST Joop Koopman ● BEELD Marion Zwart



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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



LLTV

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

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

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

ESPÉRANCE
ECHO CENTRUM

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

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

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog



Thermionpark 11 in Lent
www.echocentrum-esperance.nl

Je hebt al genoeg te doen als je gaat verhuizen. Daarom regelen wij **alles** rondom je hypotheek.

Dit is een van de **Jazekerheden** van De Hypotheker.

Meer informatie op hypotheek.nl/jazekerheden



Jazeker. De Hypotheker.

We vergelijken alle banken en vinden voor jou de beste deal.

Lent, Edith Piafstraat 110, (024) 645 24 25
Nijmegen St. Canisiussingel 36A (024) 3605540

NON KOZAKKENKOOR

MUZIEK IN LENT

Binnenkort viert het grootste zangkoor van Lent zijn zevende lustrum. Lentse Lucht ging op bezoek bij dirigent en medeoprichter Peter Rohde (78).

Hoe kwam het koor tot stand?

“In en rond de Geldershofstraat was het vroeger de gewoonte van een aantal vrienden en bekenden om bij bijzondere gelegenheden iets te doen. Zo ontstond er spontaan een dameskoortje dat regelmatig optrad. Vanwege de vele vijftigste verjaardagen die in die tijd gevierd werden, kreeg het koortje de naam ‘AbrahamSingers’. Op bestaande liedjes werden toepasselijke teksten gemaakt. Op een goed moment dachten de heren: ‘dat kunnen wij ook’ en zo werd de kiem gelegd voor het Non Kozakkenkoor. Pierre Coehorst, Gerard Hoge, Francis Raymakers, Theo Wolters en Frans Trijbels behoorden tot de mannen van het eerste uur. Ze vroegen mij als dirigent, maar ik was al druk met mijn baan als directeur van de Geldershofschool en als dirigent van het koor Young at Heart. Ik zei: ‘ik doe het als jullie zestien leden hebben,’ waarbij ik dacht dat ze dat nooit zouden halen. Maar het liep anders en zo kon het gebeuren dat ik er vanaf het begin bij was en deel uitmaakte van de groep oprichters.”



*Zo gauw als het kan
en mag gaan we weer
repeteren en optreden*

Hoe kwamen jullie aan leden?

“Er is nooit reclame gemaakt, maar ieder lid mocht nieuwe leden introduceren. Zij werden gekozen uit de vrienden- en kennissenkring van de leden. Eigenlijk heeft de nadruk van het koor altijd op de gezelligheid gelegen en minder op de zang. De meeste leden hadden beperkte zangkwaliteiten. We zitten nu op 65 leden en er is maar weinig verloop. Enkele leden stapten na verloop van tijd over naar een ‘echt’ koor en anderen ontvielen ons. De eerste repetities vonden plaats in café Het Molentje, nu restaurant Plaza Lent. Daarna zongen we in café Waalzicht, café-restaurant het Witte Huis en restaurant Zijdewinde. Nu zingen we in de Open Hof.”



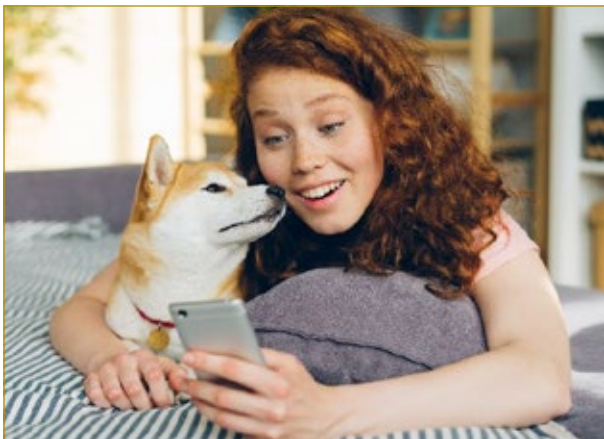
Wat waren de hoogtepunten van het koor?

“Heel mooi vond ik het concert dat we gaven bij de opening van de brug de Oversteek. We deden dat samen met het Nijmeegs Mannenkoor. Ook de jaarlijkse tripjes naar plaatsen in binnen- en buitenland vormden hoogtepunten. Ter gelegenheid van het zesde lustrum bezochten we Trier en Luxemburg. In Trier gaven we een openluchtconcert bij de beroemde Porta Nigra, een bouwwerk dat nog stamt uit de Romeinse tijd. Ook bewaar ik goede herinneringen aan de driedaagse reis naar Vlieland en aan een optreden in de Nijmeegse schouwburg voor een CDA-congres met alle prominenten.”

Hoe gaat het nu met het koor?

“Momenteel ligt het koor stil vanwege corona. Het bestuur doet nog wel pogingen het contact met de leden te onderhouden door middel van de zogeheten corona-brieven. En met Kerst kregen alle koorleden een kerststukje. Vorig jaar op 6 augustus hadden we ons laatste optreden, in de tuin van St. Jozef voor het raam van medelid Pierre Coehorst vanwege zijn negentigste verjaardag. Zo gauw het kan en mag gaan we weer repeteren en optreden. We moeten nog maar afwachten of iedereen terugkomt. We worden allemaal een dagje ouder en de gemiddelde leeftijd is hoog. De tijd zal het leren.”

TENIST Joop Koopman ● BEELD Lenny Rijken



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

Help mijn kind raakt me zo met zijn/haar gedrag!

Jij bent die ouder:

- Die graag liefdevoller zou willen reageren op zijn/haar kind.
- Waarbij dit niet lukt omdat je kind je raakt met zijn/haar gedrag.
- Die open staat om naar je eigen verhaal te kijken.

Als **Kindertolk®** vertaal ik het gedrag van je kind naar een boodschap voor jou. Wat wil je kind je vertellen met zijn/haar gedrag.

Wat ouders zeggen:

- Ik kan nu als een liefdevolle ouder reageren.
- Ik voel meer ruimte voor mijn kind.
- We zijn weer een team.
- Ik voel nu meer rust als er emoties zijn bij mijn kind.
- Ik voel me meer in verbinding met mezelf en mijn kind.

Nieuwsgierig?



Anke Zegers
Kindertolk & Fysio-coach
www.ankecoaching.nl
mail@ankecoaching.nl
0619214345



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Leon Pennings
Annemieke de Grood**

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

www.tandarts-villawesthof.nl

LENTEKRIEBELS

ZORG EN WELZIJN

De lente staat voor de deur en lokt ons met haar warme zonnestralen naar buiten. We staan te trappelen om weer te genieten van het buiten zijn, te bewegen en elkaar te ontmoeten. Massaal zien we jong en oud naar buiten trekken. Ook hier in Nijmegen Noord. Er zijn in de wijk natuurlijk genoeg plekken waar we, op een veilige manier, van het buiten zijn kunnen genieten. Maar wat nou als je ook graag naar buiten wilt, maar je weet niet met wie, of je vindt het toch een beetje spannend?

Weet dat er diverse mogelijkheden zijn. Zo kun je aansluiten bij bestaande wandelgroepen zoals bijvoorbeeld de Lentlopers. Zij lopen korte (3-5 km) routes door Lent. Natuurlijk geheel volgens de richtlijnen van het RIVM. Verder zijn er nog een aantal andere, actieve wandelgroepen die er wekelijks op uit gaan.

Wil je ook graag naar buiten en even met iemand praten, maar je weet niet wie je kunt vragen? Opbouwwerker Paul Reuling en Stip-coördinator Gabi Verzuu gaan graag mee op een wandeling in de wijk. Samen kijken we wanneer en waar we gaan wandelen. We gaan op pad en bieden een luisterend oor voor diegenen die dat willen of nodig hebben.



Je kunt ons bellen / appen voor een afspraak:
Paul 06-53329025 of Gabi 06-19136268.

Daarnaast gaan er langzaam en voorzichtig weer wat activiteiten voor volwassenen van start in de wijk. Wil je weten waar je kunt aansluiten of wat er te doen is in de wijk? Wil je meedoen met een wandelgroep? Of heb je vragen over hoe jij weer kunt starten met een activiteit in de wijk en heb je daar hulp bij nodig? Stip Noord helpt je graag verder, zodat je kunt gaan genieten van de lente.

Adres: Thermionpark 16 in Lent. Stip Noord is geopend op dinsdag van 13.00u tot 17.00u en op donderdag van 9.00u tot 13.00u. Je kunt een afspraak maken via de Stiplijn (tel. 024-3502000, dagelijks bereikbaar van 9.00u-17.00u)

Paul Reuling **OPBOUWERKER NIJMEGEN-NOORD, BIODIVERSITEIT**

LENTSE WOLKJES



Wens jij je kind een vliegende start toe in de **brugklas**? Geef hem/haar dan uiterlijk 5 april op voor de **minicursus** 'Naar het voortgezet onderwijs'. www.praktijkjonggeleerd.nl/cursus.

Wil je **actief 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.

Dag moe, drukke vrouw. Ervaar je stress? Woon je in je hoofd? Heb je lichamelijke klachten? Je lichaam heeft alle antwoorden. Met aandachtige aanraking, liefdevolle aandacht en intuïtieve vragen hervind jij jouw Zachte Kracht d.m.v. massagetherapie in Lent. Vergoeding mogelijk. Sijtje Princen, 06-48856967, www.zachtekracht.nu.

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.



VAN DE KINDERREDACTIE



MIRANDA DE MEEUW

Hallo allemaal!

De vorige keer heeft Mila de merel haar verhaal verteld. Vandaag is het de beurt aan haar vriendin Miranda de meeuw.

Hoi, ik ben Miranda de meeuw en ik ga het hebben over de dag dat Sam de schildpad vastzat in een uiennetje.

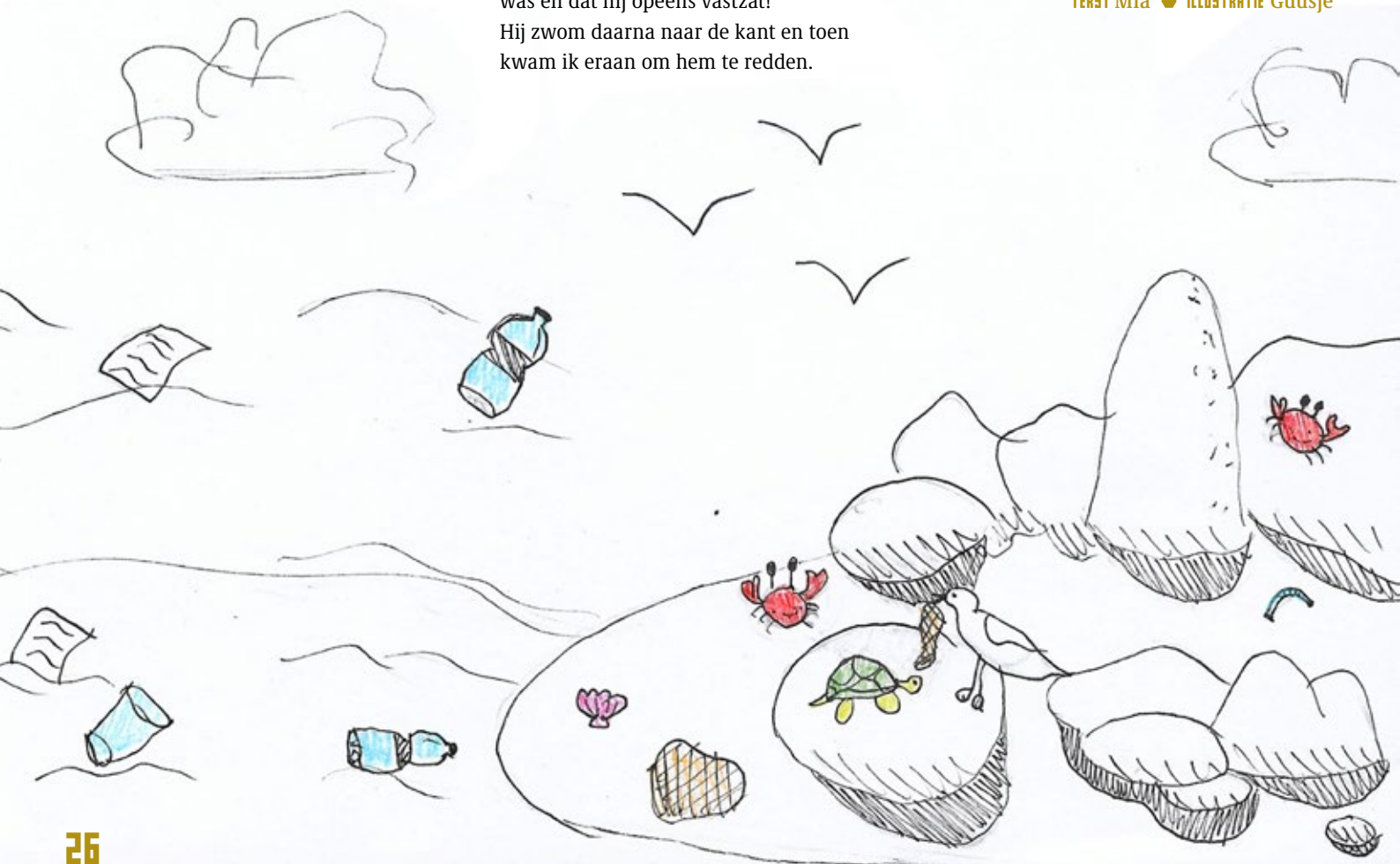
Ik vloog op een dag over het water van de Noordzee. Prachtig. Maar toen zag ik daar iets groens en iets oranje op een rots liggen! Ik keek nog iets beter: het was Sam, mijn goede schildpadvriend!

Ik vloog naar hem toe om hem te bevrijden. Ik rukte en beet in het plastic, Sam kwam los en ik vroeg hem wat er was gebeurd. Hij zei dat hij gewoon aan het zwemmen was en dat hij opeens vastzat! Hij zwom daarna naar de kant en toen kwam ik eraan om hem te redden.

Sam is gelukkig nooit meer vastgeraakt in plastic. En ook niemand anders die ik ken. Toch vraag ik iedereen om iets te doen aan het plastic in de natuur. Probeer om nooit je afval in de natuur te gooien, het is slecht voor het milieu en voor de dieren.

Ik hoop dat je mijn verhaal interessant vond, dank je wel voor het lezen!

TEXST Mia ● ILLUSTRATIE Guusje



THUISWERKEN EN OP SCHOOL WERKEN TIJ- DENS CORONA

Jullie hebben al veel van mijn meningen gehoord. Dit keer geeft mijn zusje Emme haar mening over het thuiswerken en op school werken. Eerst stelt Emme zich aan jullie voor:

"Ik ben Emme. Ik ben acht jaar en ik zit op voetbal. Ik heb altijd veel lol met mijn zus."

Zelf vind ik Emme echt een hele leuke meid. Ze is ook nog eens erg grappig. Het interview gaat als volgt: Ik stel Emme vragen die zij beantwoordt.

Het interview met Emme

Hoe ging het thuiswerken tijdens corona?

Emme: "Ik vond het wel goed gaan, want ik vind het prettig om met veel rust te werken."

Wat hielp jou bij het thuiswerken?

Emme: "Ik vond het fijn om geen kinderen om mij heen te hebben als ik me moest concentreren. Dat hielp mij."

Miste jij je vrienden?

Emme: "Ja, ik miste mijn vrienden wel, maar ik kon natuurlijk nog steeds afspreken."

Was het erg wennen op school met de maatregelen?

Emme: "Het was wel wennen nu je de andere klassen niet ziet, maar na een dag had ik het wel onder de knie."

Vind je thuiswerken of op school werken fijner?

Emme: "Thuiswerken is fijner omdat ik me thuis beter kan concentreren. Wel kan ik op school beter vragen stellen."

Heb jij thuis iets geleerd wat je nu gebruikt op school?

Emme: "Ik heb de trap van meters tot millimeters geleerd dankzij mijn zus. Dit is erg handig op school."

Dit was mijn interview met mijn zusje. Ik vond het erg gezellig om dit met haar te doen! O, ja leuke tip: doe dit met je bestie of ook met je zusje en kijk wat de ander vindt.

TEXST Janne

HOE SCHRIJF JE EEN VERHAAL

Hallo, mijn naam is Sabirin en ik ben een van de schrijvers van de kinderredactie. Schrijven is niet gemakkelijk. Daarom heb ik voor de jonge schrijvers tien tips bedacht om zelf een verhaal te schrijven.

Brainstormen...

1. Bedenk eerst wat voor een soort verhaal je wilt schrijven. Over avonturen, dromen of over iets wat je meegemaakt hebt. Ook kun je mensen interviewen en vragen hoe zij over door jou bedachte onderwerpen denken of over iets wat zij hebben meegemaakt. De verhalen van mij gaan meestal over dieren en avonturen.
2. Denk er daarna over na hoe je het verhaal gaat aanpakken. Wat wil je vertellen? Is er een probleem en hoe moet dat worden opgelost en door welke personages? Wie zijn de hoofdpersonen? Een slechterik of iemand die de baas speelt?
3. Je moet je ook afvragen waar het verhaal speelt. Het is handig dat je informatie zoekt over de plek, als het een bestaande plek is, zodat het verhaal realistisch lijkt.
4. Bedenk ook een titel die het verhaal niet helemaal verklapt, maar wel uitdagend is, zodat de lezers nieuwsgierig worden.
5. Als je geen onderwerp kunt bedenken of als je verhaal vastloopt, doe dan even iets wat jou ontspant. Ga lekker wandelen en zoek een plekje waar je ideeën krijgt. Mij geven avondwandelingen en het wandelen langs het water of op het strand die inspiratie.

Op papier...

6. Zet de gebeurtenissen die je bedacht hebt op volgorde en zorg ervoor dat het verhaal lekker loopt.
7. Als je een lang verhaal maakt en je wilt het in vervolgdelens splitsen, zorg er dan voor dat je op een goed moment stopt of een cliffhanger schrijft, dan wil de lezer weten wat er verder gebeurt.
8. Kijk welke tijd je gebruikt in jouw teksten: bijvoorbeeld in een flashback gebruik je verleden tijd, maar voor de rest gebruik je tegenwoordige tijd, want dat leest actiever.
9. Let op taalfouten.
10. Laat iemand anders het lezen en sta open voor de tips van die ander.



Schrijven is erg leuk en je verveelt je niet gauw, ook niet in coronatijd. Ik ben nu ook gevraagd om te schrijven voor het schrijversplatform van het Canisius College. Als jij graag schrijft, kom dan ook bij de kinderredactie. Dan zie ik je daar vast wel en help ik je ook met de tips.

TEXST Sabirin • ILLUSTRATIE Noa

EEN LEERZAAM EN LEKKER OMMETJE LENT



LOPEN IN LENT

Mijn dochter is twaalf en heet Vera. Ze heeft veel interesses, maar het liefst nuttigt ze die chillend op de bank via een scherm en een koptelefoon. Ik kon dan ook mijn geluk niet op toen Joop Koopman (wie kent hem niet) mij hoogstpersoonlijk uitkoos om zijn 'Ommetje' te introduceren: vijf kilometer wandelen langs het mooiste van Lent. "Leerzaam en gezond, daar kun je vast wat mee als huisarts", zei Joop. Maar ik dacht vooral aan Vera. Een mooi excuus om samen met mijn puber een frisse neus te halen en Lent te verkennen. Als dát een succes wordt, weet ik geen betere reclame voor deze Lentse toeristische attractie.

"Een ommetje? Wat is dat en wat moet ik doen dan? Het heeft toch niks met school te maken?", vroeg Vera terecht kritisch. Ik antwoordde dat het vooral leuk en gezellig is en dat ze op de foto mag. Zo'n wandeling moet je eigenlijk vooral zien als een driedimensionale Virtual Reality belevenis, maar dan zonder rare bril. Er is *surround sound* en met wat geluk voel je wind en water, waarmee dus alle zintuigen geprikkeld worden. "Pap, als klopt wat je zegt, waarom noemen ze het dan niet de Joop Koopman 5D Lent Experience?" vroeg Vera. Goeie vraag!



Op pad dan maar. Fotograaf Marion Zwart zwierf corona-veilig om ons heen. Met de pers als getuige was er geen weg terug. "Kijk Vera! Een kazemat, is ooit gebouwd om ons land tegen de Duitsers te verdedigen." "O, dat was dus geen succes", concludeerde Vera nuchter. "Trouwens, dit is toch geen geschiedenis? We zouden geen school doen!" Ik stelde haar gerust en wees haar al snel op het fraaie rivierenspel en hoe belangrijk dat is, waarop ik lachend "geen aardrijkskunde pap!" te horen kreeg. De grote koeien liepen pal naast ons ("ik wil het niet over biologie hebben, maar mag ik ze aaien?") en ook het Romeinse masker viel in goede aarde ("Pap, dit heeft toch niks met Latijn te maken hè?"). We kregen wel bijna ruzie hij het 'tunneltje'. "Maar ik zie geen tunneltje!", riep Vera. Geduldig probeerde ik uit te leggen dat het tunneltje onder de grond ligt en niet meer te zien is, maar daar neemt een twaalfjarige geen genoegen mee. "Als er dan toch niks te zien is, waarom zet je dan geen verdwenen Eiffeltoren in je ommetje, of een piramide? Veel gaver!" Tja, ik opperde nog dat het allemaal zorgvuldig gearchiveerd is door Frans Mikx, maar ook 'Frans' deed haar teveel aan school denken. Vooruit dan maar. Langs nog meer mooie gebouwen, boerderijen en een Fort. Het eindpunt lokt.

Vijf kilometer wandelen langs het mooiste van Lent

Moe maar voldaan hobbelen we het terrein van Stroom op, waar eigenaar Frank ons buiten opwacht met thee en cappuccino. Met een groots gebaar overhandig ik hem de eerste officiële 'Ommetje'-brochure. In de verte zie ik Joop en Frans: goed gedaan, mannen! Jullie idee is gezond en lekker! "En leerzaam!", voegt Vera tot mijn blijde verrassing toe.

TEXST Floris van de Laar, huisarts,
met dank aan: Vera van de Laar

BEELD Marion Zwart



BAKKER AREND
LANGE HEZELSTRAAT 31 NIJMEGEN



024-3220652
BIOLOGISCH BROOD EN GEBAK



**WAARDEBON
VOOR EEN
GRATIS
MUESLIBOL!**

Ook etensresten bij het gft-afval In de gft-container!

- ?** **Gft-afval staat voor groente-, fruit- en tuinafval**
Etensresten mogen hier ook bij. Zoals vlees- en visresten of schillen van groente en fruit.
- ♻️** **Wat gebeurt er met jouw gft-afval?**
Van jouw gft-afval wordt compost en groengas gemaakt. Compost gebruik je in de tuin of in plantenbakken op het balkon. Veel bussen in de regio rijden op groengas. Zo kan je op je eigen bananenschil rijden als je de bus pakt.
- !** **Twijfel je welk afval waar hoort?**
Kijk in de Dar app bij de afvalwegwijzer of op www.dar.nl/afvalwijzer.

www.dar.nl/gft



Kennis maken?

vrijdag 21 mei

Open Huis

"Geloof in jou!"

Maak via het Open Huis kennis met EBS De Rank. Wij geloven in kinderen. Alle kinderen zijn welkom! We trekken graag samen met christelijke ouders op om kinderen te vormen. Maar ook kinderen zonder christelijke achtergrond zijn welkom. – 'Wat wij waardevol vinden aan kwalitatief onderwijs willen we met iedereen delen.'

Houd de website in de gaten voor meer informatie en over de actuele stand voor het Open Huis, wat betreft de corona maatregelen.

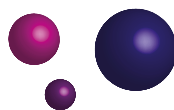
www.ebs-derank.nl waardevol - leren - verbonden

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



Themaweekends
voor stellen

Nieuwsgierig?

Zie www.maakpositiefverschil.nl voor meer informatie

Therapie Nijmegen

Individuele, gezins- en relatietherapie

Samen **jezelf** leren kennen

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

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

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

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





BIJEN



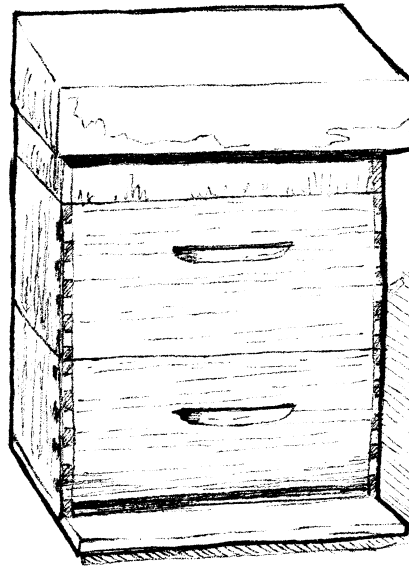
OPEN LUCHT

Toen op een mooie dag in februari onze honingbijen de reinigingsvlucht hielden, bleef het bij het vliegget van één van de kasten akelig stil. Ik maakte de kast open en er was geen bij meer te bekennen.

Dit fenomeen staat bekend onder de naam verdwijnsiekte. De bijen die de kast verlaten om voedsel te zoeken keren niet meer terug. Landbouwgif zou wel eens de oorzaak kunnen zijn van dit verschijnsel.

Eén van de eersten die in de gaten had dat een groep bestrijdingsmiddelen, bekend onder de naam neonicotinoïden, schadelijk is voor bijen, was toxicoloog Henk Tennekens (1950 – 2020). Hij beschreef dat inname van een stof behorend tot deze groep door bijen, leidde tot oriëntatieverlies. Neonicotinoïden zijn zenuwgiften die zich binden aan zenuwreceptoren waardoor de signaaloverdracht blokkeert, met als gevolg dat de bijen de kast niet meer terug kunnen vinden. Tennekens deed nóg een belangrijke ontdekking. Namelijk dat neonicotinoïden bij blootstelling gedurende langere tijd in lage doseringen onomkeerbare schade aan het zenuwstelsel veroorzaken, die net zo desastreus is als een eenmalige blootstelling aan een hoge dosis. Een veilige dosis bestaat dus niet. Zijn publicaties werden hem door de chemische industrie niet in dank afgenomen, want opeens kreeg de vrijgevestigde onderzoeker geen enkele opdracht meer. Hij moest hierdoor zijn hand ophouden bij de sociale dienst. Zijn onderzoek liet ook zien dat niet alleen de honingbijen gevaar lopen bij gifgebruik in de landbouw, maar het hele ecosysteem en daarmee uiteindelijk ook de mens. Gelukkig kreeg Tennekens nog voor zijn dood internationale erkenning voor zijn bevindingen.

Inmiddels zijn neonicotinoïden in Nederland voor een aantal toepassingen verboden. Het verbod is een druppel op een gloeiende plaat, want in Europa zijn tweeduizend pesticiden met in totaal vijfhonderd actieve stoffen toegelaten. De stoffen komen niet alleen onbedoeld terecht in het voedsel van bijen, maar ook in ons voedsel. Van slechts vijftig daarvan is bewezen dat ze geen invloed hebben op de gezondheid van mensen. Te denken valt aan effecten op hormoonhuishouding, reproductiviteit, zenuwstelsel en het ontstaan van mutaties of kanker. Onderzoekers vonden in 2018 in een op de drie voedselmonsters resten van meerdere bestrijdingsmiddelen. In één monster zaten zelfs 29 verschillende stoffen. Iedere stof was officieel goedgekeurd voor gebruik, maar niemand weet wat de effecten van zo'n cocktail zijn op onze gezondheid. Het hele beoordelingssysteem zou op de schop moeten, waarbij ook de effecten van combinaties van middelen zouden moeten worden getest.

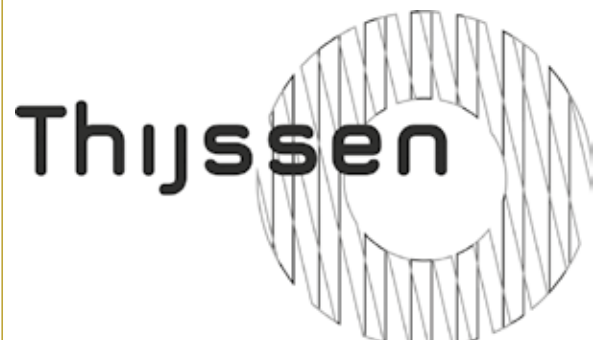


mariekedestip.nl

Meestal is er niet één specifieke oorzaak voor een probleem als bijensterfte aan te geven, maar betreft het een combinatie. Zo kan ook de aanwezigheid van parasieten in de bijenvolken een rol spelen, zoals bijvoorbeeld de varroamijt of het vleugeldeformatievirus. Verder valt te denken aan de afname van de biodiversiteit. Overal in Nederland, ook bij andere imkers in Lent, kwam wintersterfte voor. Vaak staan we machteloos bij grote rampen en kunnen we zelf niet zo veel doen, maar in dit geval zie ik mogelijkheden. Als iedereen in zijn tuin een paar bijenplanten zet en de gifspuit naar de stort brengt, ben ik er van overtuigd dat het beter zal gaan met de Lentse bijenpopulatie. En niet onbelangrijk: we hoeven in de toekomst een potje honing uit eigen streek niet te missen.

TEXST Johannes ● ILLUSTRATIE Marieke van Stippent

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



Brilmode

Markt 53/55

Contactlenzen

Bemmel

Optometrie

0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl

RILANA GROOTENBOER

IN
BEELD

RILANA KOOKT: GEZONDE AFHAALMAALTIJDEN

Rilana Grootenboer, 46 jaar, geboren in Nijmegen en sinds 2007 woonachtig in Lent, is voor veel mensen inmiddels bekend als 'Rilana Kookt'. Na haar opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening werkte Rilana een aantal jaren in die sector, maar haar hart lag meer bij koken. Via restaurant De Stadstuin in Nijmegen begon ze rond haar twintigste met haar loopbaan als kok. Ze werkte in meerdere restaurants en de laatste tien jaar als chef-kok bij Oortjesheken. Daarna was het tijd voor een nieuwe carrièrestap.

In 2016 begon Rilana met haar cateringbedrijf 'Volsmaakt'. Tijdens de opstartfase van het cateringbedrijf begon ze daarnaast met 'Rilana Kookt', een maaltijdservice voor individuele afnemers. Het idee om gezonde afhaalmaaltijden te gaan verkopen, ontstond toen ze zelf moeder werd van een tweeling. Ineens viel het haar op dat afhaalmaaltijden eigenlijk alleen in ongezonde varianten te krijgen waren. Waarom niet een gezond alternatief, dacht Rilana. En dit bleek een schot in de roos. In een mum van tijd groeide haar klantenkring van enkele belangstellenden naar zo'n honderd tot honderdvijftig klanten per week. Niet alleen in Lent, maar tegenwoordig ook in Bemmelen en Elst.

"Iedere zondag zet ik drie keuzemenu's van die week op mijn facebookpagina, waar mensen op kunnen intekenen tegen slechts 6 euro. Op maandag worden de inkopen gedaan, op dinsdag wordt alles gesneden wat gesneden moet worden. Woensdag en donderdag zijn de kook- en afhaaldagen." Het koken gebeurt in haar cateringbedrijf in Bemmelen, waar ze het materiaal heeft om voor grote aantallen te koken. "De enorme pannen die ik dan gebruik, maken dat thuis koken voelt alsof ik een poppenserviesje gebruik," vertelt Rilana vrolijk. "Alles aan dit werk vind ik zo leuk, dat het niet voelt als echt werken. Maar het leukste van dit werk is toch wel het contact met de klanten. Het zijn voor een groot deel vaste klanten. Een heel gevarieerde groep, van allerlei leeftijden en achtergronden. Met sommigen heb ik echt wel een band gekregen inmiddels." Whatsapp helpt daar ook bij: "Ik verstuur via die weg de menu's. Een heel laagdrempelige manier van communiceren. Zodat je als iemand in het ziekenhuis ligt ook sneller even een berichtje stuurt bijvoorbeeld." In haar klantenkring bevinden zich heel wat oud-Lentenaren, van wie ze regelmatig leuke verhalen hoort. "Daardoor heb ik wel het gevoel dat ik Lent goed heb leren kennen!"



Corona levert voor Rilana geen grote obstakels op. "Het cateringbedrijf ligt nu grotendeels stil, dat wel. Maar de maaltijdservice gaat gewoon door op hetzelfde niveau. Ook al is er natuurlijk door corona veel concurrentie bijgekomen van andere afhaal mogelijkheden. Het is ook fijn om mensen in deze tijd juist via maaltijden een handje te kunnen helpen of een hart onder de riem te steken." Haar eigen kinderen vinden dat de kookkunsten van hun moeder wel eens overdreven worden: "Toen iemand een keer als compliment zei dat ze iedere dag mijn maaltijden wel wilde eten, vond een van mijn zoons die persoon rijp voor de psychiater!" Rilana kan er hartelijk om lachen. Dat de meeste mensen enthousiast zijn over Rilana's kookkunsten bewijst haar vaste en nog steeds groeiende klantenkring.

"Ik kan nog veel meer klanten aan, dus wie belangstelling heeft kan een kijkje nemen op mijn facebookpagina. Ik maak allerlei gerechten, de hele wereldkeuken komt voorbij, met mijn eigen draai eraan. Bijna nooit ouderwetse pot, wat ouderen nog wel eens willen: aardappelen, groenten, vlees. Ook een stampot geef ik meestal wel iets extra's mee.