

An aerial photograph of a forest with a mix of green and yellow trees. A crane is visible on the right side, and a drone is flying in the center. The text 'LENTSE LENT' is overlaid in a stylized, blocky font.

LENTSE LENT

LENTSE LENT



SNOEIEN IN HET SPROKKELBOS

TERUGBLIKKEN MET TONNIE JANSSEN

AFHALEN BIJ LENTE-UITJE

KIJKEN NAAR EEN LARVE-KONT

AAN LENTSE LUCHT WERKEN MEE



Hans Dekker



Gerco Hiddink



Sjaan Huisman



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Paul Reuling



Lenny Rijken



Brigitte Rutten



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Gabi Verzuu



Marion Zwart



studiekunst
huiswerk- en studiebegeleiding

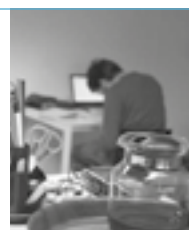
www.studiekunst.nl



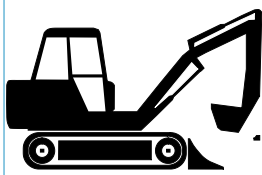
Huiswerk – en studiebegeleiding

Griftdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059



Minigraver



Het Zand

www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT
N 51.864418° E 5.890551°

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.



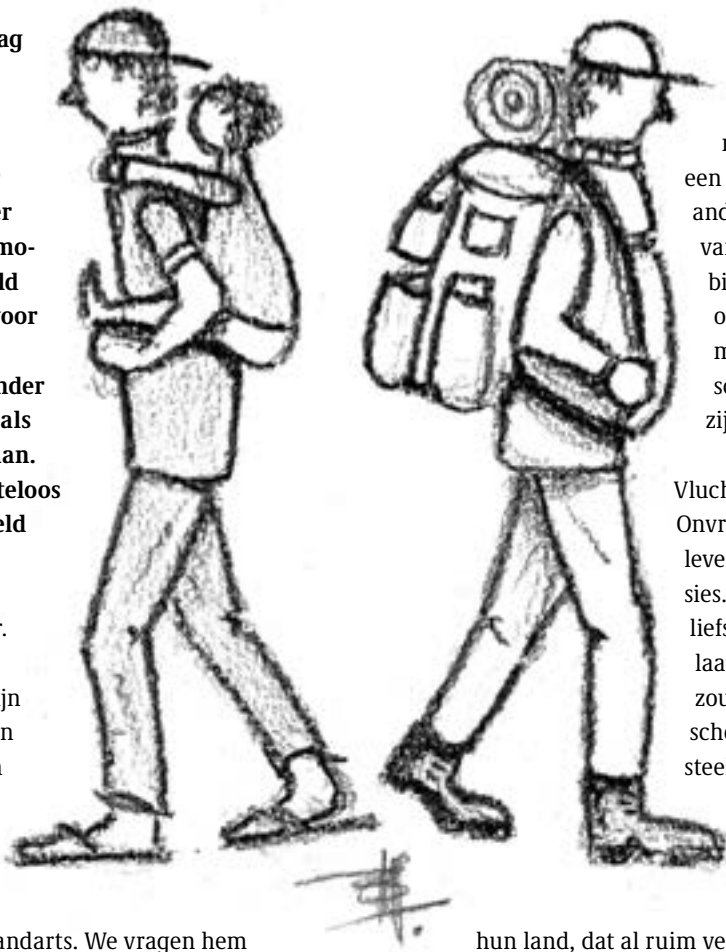
Fort Lent • Bemmelsedijk 4 • 6663 KZ • 024 323174 •
Lent (Nijmegen) • www.fortlent.nl • info@fortlent.nl

SPIEGELBEELD VAN REIZEN

UIT DE LUCHT

Mijn dochtertje gaat graag naar de tandarts. Met plezier neemt ze plaats in de stoel, incasseert complimenten voor haar gebit en krijgt een sticker toe. Thuis wordt de playmobil-tandarts tevoorschijn gehaald en staan de poppetjes in de rij voor de tandartsstoel. Uiteraard zijn alle gebitten stralend wit en zonder gaatjes en krijgen de poppetjes als beloning een ijsje van de ijscoman. De bedreigingen voor een smetteloos gebit zijn zelfs in de kinderwereld nooit ver weg.

Voor pappa ligt de drempel hoger. Ik fantaseer altijd over tropische stranden terwijl instrumenten mijn tandvles doen bloeden. Misschien zou de drempel lager zijn als ik in de tandartsstoel van Joop van Eekeren had plaatsgenomen. Daar is het nu te laat voor, want na 42 jaar in het vak is het welletjes geweest voor de tandarts. We vragen hem onder meer wat hij met zijn vrije tijd wil gaan doen. Zoals zovelen wil Joop nog meer van de wereld zien. Hij was al zeven keer in India. Ik vraag me af of er een achtste keer in het verschiet ligt als de coronastorm voorbij wil gaan. Op dat subcontinent raak



je niet snel uitgekeken, heb ik gehoord. India lijkt immers wel veertig culturen per vierkante meter te bevatten, zo lezen we in een interview met Cees Verheul, een andere reisliehebber. De medewerker van restaurant Stroom en vrijwilliger bij het Huis van Compassie geeft ons een inkijkje in zijn reizen door meerdere werelddelen en in de verschillen tussen culturen. Hij jaagt zijn dromen na.

Vluchten is het spiegelbeeld van reizen. Onvrijwillig, met gevaar voor eigen leven, beroofd van je geld en je illusies. Wat je onderweg ziet wil je het liefste weer vergeten. Wat je achterlaat zal nooit meer hetzelfde zijn. Hoe zouden kinderen het beleven? De scholen De Boomgaard en De Oversteek bieden in ieder geval tot januari onderdak aan driehonderd Afghaanse vluchtelingenkinderen van de zogenoemde Heumensoordschool. Ze lieten

hun land, dat al ruim veertig jaar verscheurd wordt door oorlogen, achter en zijn voorlopig gestrand in de bossen van Heumensoord. We nemen een kijkje in de school en vragen ons af of hun tocht ten einde is. Een reis is alleen de moeite waard als er een plek is waar je thuis kunt komen.

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.

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

www.lentselucht.nl

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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 7
dec. 2021



TONNIE JANSSEN LOONWERKER IN DE KWEKERIJ

Tonnie in de kwekerij met een dochter van Vissers, jaren '60

TUINDERSVERHALEN

Regelmatig staan er in Lentse Lucht verhalen over de kwekers die Lent op de kaart hebben gezet als kwekersdorp: de families Disveld, Peters, Kuling, Berkien, Rikken, Evers – en dat zijn ze nog lang niet allemaal. Die kwekers deden het werk niet alleen: vrouw en kinderen hielpen mee, maar ook werkten er mannen en jongens in loondienst. Een van hen was Tonnie Janssen, die graag vertelt over zijn tijd bij kweker Vissers aan de Bergstraat.

"Er werd je niets gevraagd"

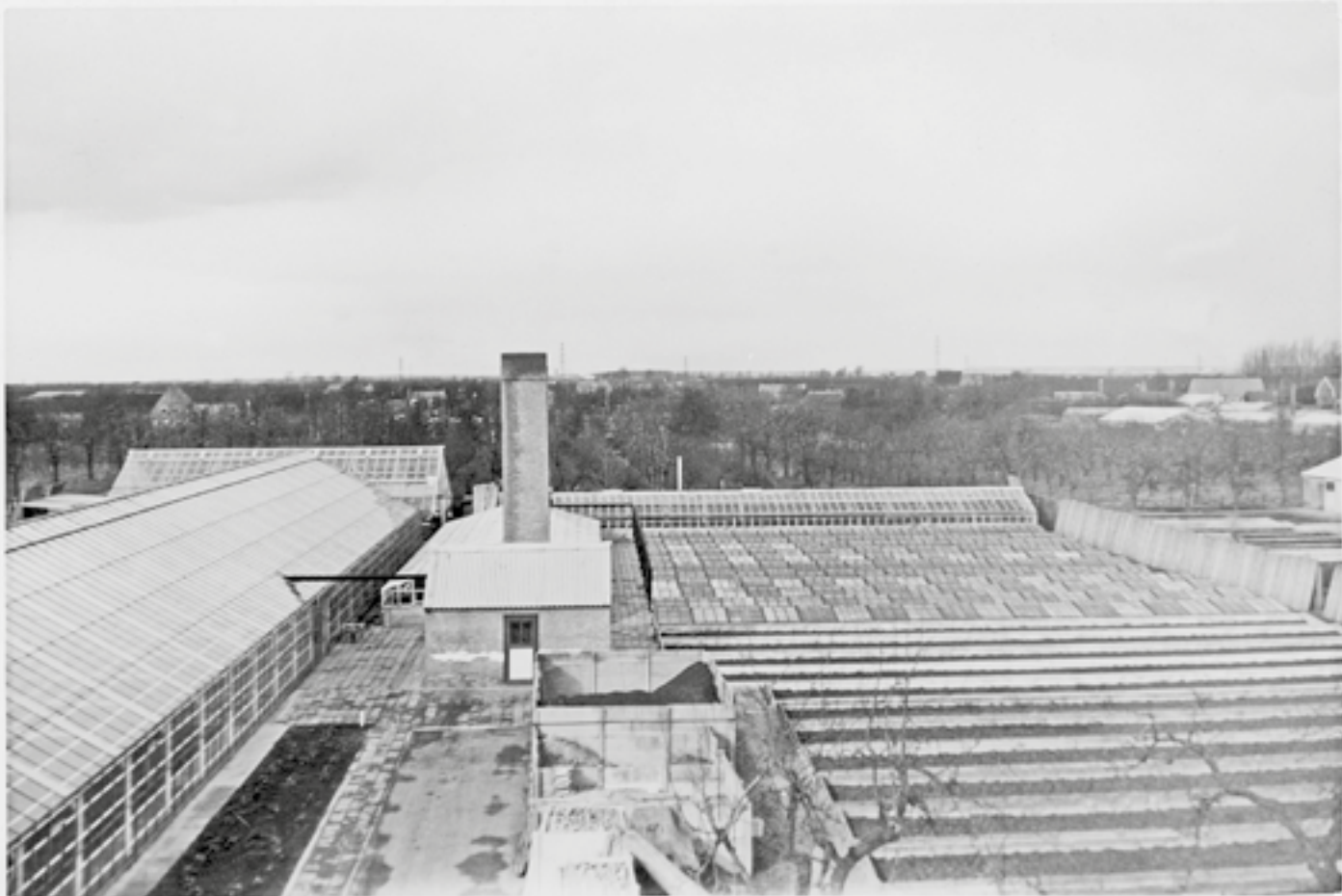
Tonnie Janssen was dertien toen hij in 1945, meteen na de oorlog, aan het werk ging in de kwekerij. "Alle jongens bij ons gingen bij een kweker werken, want daar was altijd werk." Wilde hij dat zelf? "Er werd je niets gevraagd, er moest geld binnenkomen. Er was armoe, mijn moeder was blij als ze de bakker kon betalen. Het kwam gewoon niet in je op om iets anders te willen. Achteraf had ik graag willen leren voor loodgieter, dat vind ik een machtig mooi beroep. Maar ja... " In het begin waren er meer loonwerkers in het bedrijf, later werkte Tonnie er als enige loonwerker, samen met de kweker. Er werden plantjes gekweekt voor de handel – cyclamen, geraniums, cineraria's – en er was ook allerlei ander werk: metselen

van Lentse bakken, rietmatten maken, cokes sjouwen voor het ketelhuis. Eigenlijk had Tonnie meer goesting voor de technische kant en het metselwerk dan voor 'de plantjes'.

"Zij verdiende meer dan ik!"

De verhouding met de baas was goed en ze deden al het werk samen, maar veel verdiende Tonnie niet. Toen hij begon kreeg hij 7,50 per week. Later werd dat iets meer, maar op een gegeven moment kreeg Tonnie door dat hij erg weinig verdiende. "Toen ik verkering kreeg met Mientje verdiende zij meer dan ik!!" Toch bleef hij er vijftientwintig jaar. Heeft hij nooit om opslag gevraagd? "Jazeker, maar dan moest eerst de boekhouder kijken of het kon. Eerst kon het nooit, later kon er wel wat bij, maar dan moest ik 's avonds langer doorwerken. Ik keek nooit zo op de tijd, maar dat heb ik natuurlijk niet gedaan, langer doorwerken..." Met Kerstmis kreeg hij soms een geslacht konijn als extraatje. Uiteindelijk kon hij een baan krijgen bij de PTT. "Dat was erg wennen in het begin, je had meer collega's en ik moest nachtdiensten draaien, maar toen ik mijn loon kreeg geloofde ik mijn ogen niet, zoveel als dat was!"

Soms een geslacht konijn als extraatje



De kwekerij van Vissers in de jaren '60

De klok loopt nog steeds

Hoe waren de omstandigheden? “Dat hing ervan af of je buiten werkte of in de kas. In de zomer was het in de kas meer dan 40 graden, dat was zwaar, maar buiten was het dan prima. In de winter was het in de kas lekker warm, maar buiten erg koud: op je knieën bij de platte bakken, de sneeuw wegvegen, de glasplaten eraf en dan in de ijzige kou de plantjes verzorgen.” Tonnie was deel van de kwekersfamilie: als er een bruiloft werd gevierd, was hij uitgenodigd. Toch ging hij zich, vooral door het lage loon, steeds meer ‘de knecht’ voelen. Hij kreeg geen opslag, maar er kwam wel een heel nieuw ketelhuis, zegt hij, “dus geld was er wel”. Hij vertelt ook dat hij in zijn vrije tijd met veel plezier bij harmonie St Theresia speelde, en over de lol die ze daar hadden. En dan komt hij toch weer terug op dat karige loon, dat hem nog steeds dwars zit. “Weet je wat ik aan pensioen overhield na vijftwintig jaar hard werken? Veertig euro in de maand!” Toen hij in 1970 vertrok, kreeg hij bij het afscheid een Friese staartklok cadeau. Ze loopt nog steeds...

Helaas is Tonnie Janssen op 5 november, enkele dagen na ons laatste gesprek, onverwacht overleden. Zijn familie wilde toch graag dat het interview in Lentse Lucht geplaatst zou worden. Tonnie zelf heeft de tekst nog gelezen en vond het goed zo.



het Gymlokaal

HET GYMLOKAAL IN LENT

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

- *Persoonlijke* hoogwaardige trainingsprogramma's gemaakt door Lifestyle Coaches.
- Persoonlijke begeleiding gecombineerd met de nieuwste trainingstechnieken voor fitness *op maat* in 30 minuten.
- State of the art fitnessapparatuur van EGYM.
- Zelfs als je denkt dat fitness niets voor jou is, willen wij graag je mening doen veranderen!

Actie! De eerste 50 leden betalen
geen inschrijfgeld t.w.v €89,50

PLAN NU EEN
PROEFLES

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

024-2045002



"uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



DE HEUMENS- OORDSCHOOL IN LENT

ONDERWIJS

De noodopvanglocatie Heumensoord bij Nijmegen is wel bekend, maar de bijbehorende school? Van de herfstvakantie tot aan Kerst volgen in Lent en Oosterhout bijna driehonderd Afghaanse kinderen onderwijs op de Heumensoordschool. Deze school heeft onderdak bij De Boomgaard en De Oversteek gekregen. Een initiatief van de gemeente met schoolbestuur Conexus en het Centraal Orgaan Opvang asielzoekers, het COA. Gewoon, omdat kinderen niet alleen een onderwijsplicht maar ook een onderwijsrecht hebben. De school kon direct rekenen op grote belangstelling van de pers, van alle binnenlandse media tot *The New York Times* aan toe!

Op weg naar basisschool De Boomgaard in Lent tel ik drie hijskranen en een heimachine. De wijk waar deze school staat, pal achter Griftdijk Noord, is volop in ontwikkeling. Mooie nieuwbouw afgewisseld met bouwterreinen. Het schoolgebouw is sinds een jaar in gebruik genomen door de jongste aanwas van de wijk. Zo'n honderdtal kinderen krijgt hier nu les, maar er is plek voor wel vijfhonderd leerlingen. Lege lokalen dus nog in overvloed. "We werden met open armen ontvangen," vertelt Harrie Clemens, directeur van de Heumensoordschool, in feite een school-in-een-school. "Het is hartverwarmend om te merken hoe De Boomgaard, De Oversteek, de ouders en de wijk op onze vraag reageerden. Op deze plek krijgen nu 180 Afghaanse kinderen basisonderwijs en in De Oversteek volgen nog eens 115 leerlingen voortgezet onderwijs."

In de ruime gangen kom ik al wat kinderen tegen. Ze trekken hun jas aan om buiten te gaan spelen. "En van wie is deze jas?" vraagt juf Tien aan een meisje. Vrolijk wijst die naar haar vriendinnetje. Zijn dit echt kinderen die pas kort hier zijn? Het is nauwelijks te bevatten hoe snel ze de Nederlandse taal oppikken. "Het zijn net sponsjes, heel leergierig en creatief. Als het ene kind iets niet begrijpt, legt de volgende het meteen uit," vertelt Tien. De lessen zijn volledig in het Nederlands. Bij de klaslokalen staan de namen van de docenten, zoals meester Eddie, juf Tien, juf Marije en meester Huub. Veel docenten zijn gepensioneerd met een rijke onderwijsachtergrond. "Het team van veertig mensen is enorm gemotiveerd en in korte tijd ook écht een groep geworden," vertelt



*Het zijn net sponsjes,
leergierig en creatief*

Harrie. "Ons belangrijkste doel is om de kinderen een veilige, fijne groep te bieden, met een betrokken docent die ze kunnen vertrouwen. Als dát is gewaarborgd, kan het leren beginnen. 's Ochtends komen de kinderen met drie bussen aan en staan wij klaar om ze te verwelkomen. En 's middags staan we er weer, dan zwaaien we ze gezamenlijk uit."

Het valt ook echt op, de sfeer in de school is rustig en fijn. Elke klas telt vijftien leerlingen. Het streven is om iedere meester of juf ondersteuning te geven, zeker in de jongste groepen. "Het lesgeven is heel intensief, door de taalbarrière maar ook omdat we geen idee hadden van hun leerniveau bij aankomst," zegt Harrie. Het was met behulp van toetsen dus even zoeken naar de juiste weg. De docenten werken daarnaast veel met mimiek en pictogrammen. "Als docent moet je heel flexibel, directief en creatief zijn. De kinderen hebben per slot van rekening veel meegemaakt en slapen soms slecht in de opvangtenten, dan zijn ze gewoon erg moe," vertelt Tien. Omdat de opvang in Heumensoord tijdelijk is, kunnen de leerlingen hier maar tot januari blijven. "Wat er daarna zal gebeuren is nog niet bekend," zegt Harrie. "Wij wensen de kinderen in ieder geval toe dat ze lekker in hun vel blijven zitten en zich met al hun capaciteiten kunnen ontwikkelen. Dat ze zich kunnen voorbereiden op een mooi bestaan in Nederland."





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

ELKE DAG OPEN!

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

Zwanger en opzoek naar verloskundige zorg waarbij:

- jouw wensen serieus worden genomen;
- er tijd voor jullie is;
- je de verloskundigen goed leert kennen;
- er flexibele spreekuren zijn en
- je elke controle een pretecho krijgt!

Neem dan contact met ons op!



erloskundigenpraktijk Partus

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

Bewonersonderzoek Dar

U doet toch ook mee?

 Samen met uw gemeente zijn wij heel benieuwd naar uw mening over de werkzaamheden die wij in de gemeente doen. Daarom voert onderzoeksbureau Integron de komende weken voor ons het bewonerstevredenheidsonderzoek uit. Door dit onderzoek weten wij bijvoorbeeld hoe u Dar als organisatie waardeert, hoe u de dienstverlening ervaart en waar volgens u verbeterpunten zijn.

 **Uitnodigingsbrief**
Integron trekt uit alle postcodes een aselechte steekproef. Deze bewoners ontvangen een uitnodiging om deel te nemen aan het onderzoek. Ontvangt u deze uitnodigingsbrief? Wij waarderen het enorm als u meedoet en de vragenlijst invult. Meedoen kan tot en met 12 december 2021. Alvast bedankt!

 **Vragen of meer informatie?**
Heeft u vragen over dit onderzoek of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met Integron via support@integron.nl.



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

Dar®

WANDEL/ FIETSROUTE IN VEUR-LENT/ HOGE BONGERD

Samen in beweging

In deze Lentgenoten vragen wij uw aandacht voor de omgeving van Veur-Lent en Hoge Bongerd, vanuit de invalshoek van de kunst. Wij danken Klankbordgroep Stadseiland, Veur-Lent / Hoge Bongerd en het Architectuur Centrum Nijmegen voor deze bijzondere bijdrage.

Het project

In het kader van het project TUSSENRUIMTE is artistiek onderzoek gedaan naar de identiteit van het Stadseiland. Het Stadseiland bestaat uit Veur-Lent en Hoge Bongerd en zit ingeklemd tussen de N325, de spoordijk en de Waal. Architectuurcentrum Nijmegen en literatuurorganisatie De Nieuwe Oost / Wintertuin nodigden afgelopen zomer illustrator Emma Ringelding en schrijver Corinne Heyrman uit om het eiland zelf een stem te geven. Voor hun onderzoek bivakkeerden beide kunstenaars op het eiland. Hun ervaringen en die van anderen hebben ze omgezet in tien borden met tien verschillende stemmen.

'De langgerekte uiterwaarde, met haar bruggen en spel van overkanten, is een waardevolle plek om midden in de stad te kunnen ontspannen. Maar de gemeente Nijmegen werkt aan de ontwikkeling van woningbouw om het sluimerende kapitaal dat onder het gras verscholen ligt te verzilveren. De waarde van het stadseiland staat daarmee hoog op de Nijmeegse agenda.' Zie: <https://www.architectuurcentrumnijmegen.nl/single-post/bij-eb-is-je-eiland-groter-onderzoek-naar-de-waarde-van-het-nijmeegse-stadseiland>



Wandel- en fietsroute

Een groep bewoners nam het initiatief om na de ACN-tentoonstelling met deze borden een wandel- en fietsroute te realiseren in aanloop naar de stadspeiling over Veur-Lent en Hoge Bongerd. Door deze route te volgen geniet men niet alleen van de kunstwerken, maar leert ook de omgeving beter kennen. Want tien jaar geleden was dit nog geen eiland en heette het gebied de Lentse Schans. Door de Spiegelwaal is de Schans nu in tweeën gesplitst. Huizen en kassen verdwenen en de Lentloper met de Lentse Warande vormt nu de verbinding tussen Veur-Lent en Hoge Bongerd. Naast recreatie en (sport)evenementen zullen er ook meer woningen komen. Over het hoe en hoeveel zijn de meningen verdeeld. En juist daarover gaat deze kunst-, wandel- en fietsroute. Dus ga op stap. **De route start en eindigt bij café De Zon. Daar kunt u een routekaartje ophalen.** Zie ook www.lentselucht.nl.

Brigitte Rutten **VOORZITTER WIJKRAAD LENT**

In de route is een gedicht opgenomen van Janneke Duives. Zij deed op 26 september mee aan de schrijfwedstrijd over dit gebied. De winnaar was Inge de Vries (zie website ACN), maar het gedicht van Janneke verwoordt haar betrokkenheid als bewoner.

Stadseiland

*Wat deze naam verborgen houdt
straks wellicht volgebouwd
naast het brakke eiland
Zie het mooie weiland
Vrijland*

*De Hoge Bongerd
Spiegel van de oude stad
Verstoep achter een projectnaam
van 't eiland vol faam
De vergeten overkant
Strand*

*Laat groen leven
Laat groen zien
Ontwikkel eiland en wal samen
Stukje Lent vol verhalen
Verdwalen*

*De basis is prachtig
Gebied Spiegelwaal machtig
Ga voor groen en wonen
In balans
Kans*

Janneke Duives

TENST Wijkraad Lent en Léonie
Schuijt-Overgoor, met dank aan ACN



Anderson Counseling
Miranda Anderson

Counseling
 Sjamanistische healing
 Horoscopen

Rust, ontspanning en inzicht

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



ZZP'ers én particulieren
 kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt
 024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
 en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769

Cursus beleggen

Na ruim 30 jaar werkzaam te zijn geweest in het bankwezen, ben ik zes jaar geleden Beleggingscoach Van Sas gestart. De coaching is gericht op het zelfstandig inrichten van een beleggingsportefeuille. Tijdens de kwartaalcoaching wordt er ruim aandacht besteed aan educatie. De combinatie beleggen en leren is zeer effectief.

Beleggingscursus voor beginners/gevorderden

Sparen levert al lang niets meer op en kost momenteel zelfs geld. Beleggen is een mogelijk alternatief, maar het is dan raadzaam om eerst kennis te vergaren indien u besluit om het zelf te doen. Ik nodig u dan ook van harte uit om deel te nemen aan de cursus beleggen.

De planning ziet er als volgt uit:

Wanneer?	Januari/Februari 2022
Frequentie	5 lesavonden van circa 2 uur (tijdstip volgt)
Locatie	volgt, omgeving Oosterhout/Lent/Nijmegen
Kosten	€99 (inclusief consumptie)

Indien u interesse heeft, kunt u dit tot eind december aangeven door een mail te sturen naar info@beleggingscoachvansas.nl of een WhatsApp bericht te sturen naar [06-57343023](tel:06-57343023).

Wanneer u inschrijft, geef dan even door of u een beginnende of gevorderde belegger bent.

Ik houd u persoonlijk op de hoogte of er uiteindelijk genoeg aanmeldingen zijn om van start te gaan.

Met vriendelijke groeten,
 Peter van Sas
www.beleggingscoachvansas.nl



HET GEMAK VAN HET LENTE-UITJE

ONDERNEMEN IN LENT

De Alicantestraat. Ik ben er nog nooit geweest. Eenmaal daar aangekomen lokt een poster achter het keukenraam me al naar de plaats waar ik zijn moet. Vandaag mag ik aan tafel met Mark Leijtens en Fleur van der Heyden. In het voorjaar zijn zij vanuit huis maaltijd-afhaalservice Het Lente-uitje begonnen.

Mark vertelt: “Normaal gesproken werk ik in een restaurant in het centrum van Nijmegen. Tijdens de lockdown zat ik veel thuis en ben ik gaan bedenken wat ik zou kunnen doen.” Al snel kwam hij tot de conclusie dat hij graag met groente aan de slag wilde. “Groenten zijn zo veelzijdig en afwisselend. Ik wilde laten zien hoe creatief je kunt zijn met groente en mensen hiermee inspireren. Een feestje op een bord, dat is wat ik graag maak.” Elke maandag en dinsdag kookt Mark twee vegetarische ovensgerechten. Fleur: “We willen het de mensen zo makkelijk mogelijk maken. Ze kunnen onze bakjes gewoon in de oven zetten om op te warmen en dan kunnen ze eten.” Zij maakt alle nagerechten. Elke keer weer iets anders. Trifle, brownies, tiramisu - Fleur draait haar hand er niet voor om.

In de buurt zijn ze bijzonder populair. Elke week hebben ze wel vijftig tot zestig (meest vaste) klanten. Eigenlijk is hun eigen keuken niet geschikt voor zo'n grote klantenkring. Het is dus een geluk dat Mark vrienden in de horeca heeft. Nu mag hij elke week gebruik maken van een echte restaurantkeuken. Een gedeelte van de maaltijden wordt nu vanaf dat punt afgehaald en de rest gaat allemaal mee naar Lent.

Het gaat dus goed met Lente-uitje, maar toch zijn er nog genoeg ambities te verwezenlijken. Zo zouden ze graag willen samenwerken met andere kleine bedrijven in de omgeving. Regionaal inkopen doen ze al zoveel mogelijk, maar op termijn zouden ze ook graag afgekeurde groenten willen 'redden'. Mark: “Als een groente niet de goede vorm heeft of er zit een plekje op, dan komt ie vaak al niet meer in de supermarkt terecht, terwijl er niets mis is met de smaak. Ik zou die groenten graag willen verwerken in mijn gerechten of er soepen of pickles van maken. Momenteel kan ik hier nog niet volledig mee aan de slag, omdat het vaak grote hoeveelheden tegelijk zijn die worden aangeboden en die kan ik nu nog niet verwerken.”

Als hun grootste ambitie verwezenlijkt wordt en ze de hele week aan de slag kunnen met Lente-uitje, is dit natuurlijk geen enkel probleem meer. Samen zien Mark en Fleur de toekomst zonnig tegemoet. Passie en ideeën genoeg!

TEXST Marion Zwart • BEELD Marion Zwart en Lynn van der Heyden





NOORD AAN HET WOORD MEEDOEN IN DE WIJK

ZORG EN WELZIJN

Er zijn boeken volgeschreven over het nut, de noodzaak en vooral de lol van het meedoen in je wijk. Ook in Nijmegen-Noord is veel aandacht voor participatie, geïnitieerd door professionals of beter nog: de bewoners zelf. Er liggen dan ook volop kansen om volwassenen en ouderen bij elkaar en hun omgeving te betrekken, vinden Paul Reuling, opbouwwerker Bindkracht10 en Linda Mekkelholt, buurtsportcoach gemeente Nijmegen.

Wie in Nijmegen-Noord goede praktijkvoorbeelden op participatiegebied zoekt, kan niet om de Avondvierdaagse heen. Al jaren loopt het evenement als een zonnetje, mede dankzij de inzet van een enthousiaste club vrijwilligers in Lent en Oosterhout. Nog zo'n succesverhaal is Theater De Klif (zie kader), waar wijkbewoners een gevarieerd, professioneel aanbod op de planken brengen. "Dit zijn twee voorbeelden van participatie zoals participatie is bedoeld," vertelt Paul. "Bewoners zelf nemen het initiatief. Alles gebeurt in, door en voor de wijk."

Aanbod verankeren en uitbreiden

Dat het thema 'participatie' toch als thema in de stadsdeel-agenda is opgenomen, komt mede doordat het altijd beter kan. Paul: "Nijmegen-Noord is nog volop in ontwikkeling. Er worden nog veel huizen gebouwd. Daarmee heb je een prima basis om te wonen. Maar je hebt ander 'cement' nodig, zoals een leefbare buurt en sociale contacten, om als bewoners te groeien. Dat heeft tijd nodig en daarin verschilt Noord ook van bestaande, meer traditionele Nijmeegse wijken. Maar er gebeurt van alles, ook voor volwassenen

en senioren. Onder meer op sportgebied. Aan ons als professionals de taak dit aanbod te helpen verankeren en uit te breiden, liefst samen met bewoners."

Bewegen en ontmoeten

En daar weet Linda alles van. "Senioren Sport Lent bewijst al jaren hoe je beweging en ontmoeting succesvol combineert. Ook 'poppen' er steeds nieuwe initiatieven op. Voetbalclub OSC bijvoorbeeld heeft een paar jaar terug *Walking Football* geïntroduceerd. Binnenkort start DVOL met een team."

Alles gebeurt in, door en voor de wijk

Ook de twee gezondheidscentra in Noord staan aan de basis van verschillende activiteiten, samen met wijkprofessionals, daarbij geholpen door HAN-studenten. Linda: "Dit jaar zijn we gestart met de *Thermion*

Beweeg Challenge, een wekelijkse wandelochtend in Lent voor iedereen die zin heeft in lopen én een praatje. Een lid van wandelclub De Hielenlichters heeft het initiatief op weg geholpen door verschillende wandelroutes uit te stippelen. Echt fijn, die onderlinge collegialiteit. Het leggen van lijntjes en dwarsverbandjes kan vanuit die optiek ook voor andere groepen interessant zijn."

Meedoen als medicijn

Ook op individueel niveau wordt Linda ingeschakeld om meedoen te stimuleren. "Ik voer geregeld beweeg-adviesgesprekken met mensen om te kijken hoe ze gezonder kunnen leven. Dan zit je meer op preventie. Maar het gebeurt ook dat Paul of een van zijn

collega's iemand naar me doorstuurt met wie ik kijk of en hoe sport en beweging helpen om onderliggende, vaak sociale problemen, aan te pakken en zo het weer meedoen te stimuleren." Paul: "Participatie kan inderdaad dienen als medicijn tegen mentale klachten of eenzaamheid, zonder dat je hier meteen de nadruk op legt. Wel zo prettig." Prettig vindt Paul het ook, als mensen spontaan hun plannen en ideeën delen. "De laatste tijd bereiken ons via Stip Noord geluiden dat een aantal senioren graag aangepast wil sporten. We kijken hoe we hierop kunnen inspelen. Ook met het oog op de komst van twee nieuwe woonzorg-locaties in Hof van Holland."

Volgende vrijwilligers

Met de groei van het aantal inwoners, groeit ook het activiteiten aanbod en dus de mogelijkheid om mee te doen in Nijmegen-Noord. Dat is goed nieuws voor (toekomstige) clubs en verenigingen, mits ze hun vrijwilligersbestand op orde hebben. "Sommige clubs worstelen met het vinden van voldoende vrijwilligers, zeker op bestuursniveau," vertelt Linda. "Terwijl juist vrijwilligers zo belangrijk zijn voor het opbouwen van een verenigingsgevoel. Veel clubs zijn alleen bezig met het hier en nu. Wij kunnen ze adviseren over hun toekomstbestendigheid. Ik wil ze dan ook namens de gemeente oproepen om gebruik te maken van onze expertise en onze middelen en van de kansen die het lokaal sportakkoord biedt."

Rondje Spiegelwaal

Ook Paul stimuleert als opbouwwerker vrijwilligersvraag en -aanbod. "Bij Stip lopen soms mensen naar binnen die zich nuttig willen maken in hun vrije tijd en ons vragen waar ze terecht kunnen. Hierop hebben we organisaties in Noord gevraagd of ze vrijwilligers zoeken. Zo hebben we al verschillende vrijwilligers-in-spe aan een leuke vrijetijdsbesteding geholpen." Nu corona naar de achtergrond verdwijnt om plaats te maken voor

Theater De Klif, de kleine theaterzaal met ongeveer 170 plaatsen, organiseert zo'n tien voorstellingen per jaar. Inge Nuijten, verantwoordelijk voor de communicatie: "Dit doen we met een club vrijwilligers die eigenlijk alles doen, van het boeken van artiesten tot het licht en geluid. Vrijwilligers komen bijna allemaal uit de wijk. Dat maakt het leuk en gezellig, al is het ook een hele prestatie." Petro van Ginnike, vormgever en programmeur: "Als mensen mens en een van de eerste bewoners van de wijk, was en ben ik al bij allerlei projecten betrokken. Via de buurtapp *Next Door* ben ik gevraagd om vrijwilliger te worden bij het theater, letterlijk bij me om de hoek. Ik doe het echt voor de verbinding van de wijk. Het levert veel op en daar word ik zelf ook weer blij van." (Bron: *Wij zijn Nijmegen*)



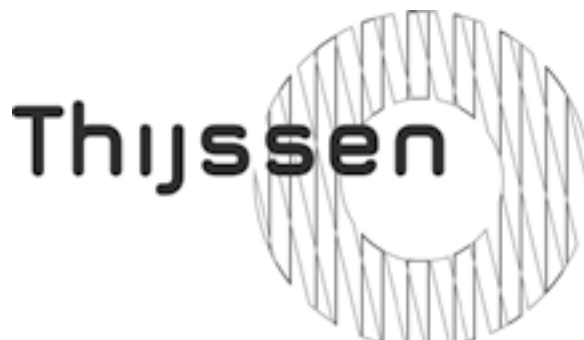
het 'normale leven', verwacht Paul dat bewoners ook weer meer de aansluiting bij elkaar gaan zoeken. "Overal om me heen hoor ik mensen zeggen dat het kriebelt om weer 'iets te gaan doen'. Natuurlijk kun je solo je rondje Spiegelwaal blijven rennen, maar samen lopen is zoveel leuker. Het mag weer, dus wat let je?

Als bewoner meedenken over dit thema?

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

TENST EN BEELD Ed van Dael • ILLUSTRATIE Janneke Jansen

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



Brilmode

Markt 53/55

Contactlenzen

Bemmel

Optometrie

0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl

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
Ma, Woe, Vrij 09.00 tot 12.00
13.00 tot 17.00
Donderdag 18.00 tot 20.00
Zaterdag 09.00 tot 12.00
Dinsdag en zondag gesloten

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

**NU IN ONZE WEBWINKEL
VERKRIJGBAAR!** en in de Nijmeegse
boekhandels en musea
www.studiohartebeest.com



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

**STUDIO
HARTEBEEST**
GRAFISCH-ILLUSTRATIEF ONTWERP IN DE RUIMTE



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

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

Kom een keer langs of neem contact op via telefoonnummer 024 8444 112.
Bloemenhof 8, 6663 BL, Nijmegen Lent
Maandag t/m vrijdag 14.00 - 20.00



**DISVELD
MAKELAARDIJ**

**WONING
VERKOPEN
IN LENT?**

Dat laat je toch over aan een echte Lentse makelaar.

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

Bel of mail Onno Disveld voor een persoonlijke kennismaking.

06 424 855 58 disveldmakelaardij.nl

H **INSTALLATIETECHNIEK
HULLENAAR BALK**



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

DE NEUSHOORNKEVER

NATUUR

In Lent gebeuren soms rare dingen, zo kijken ze bij de Warmoes af en toe larven in de kont. Ik kom de laatste tijd vaak bij mensen die graag stads tuinieren.

Ze hebben een balkon, een moestuin soms samen met burens, er zijn mensen die kweken kruiden achter het keukenraam of zijn vrijwilliger bij bijvoorbeeld de Warmoes in Lent.

Zo vertelde mij Barbara, verantwoordelijk voor de teelt bij de Warmoes, dat vrijwilligers afgelopen jaar een bijzondere ontdekkingen deden in de composthoop. Bij het omscheppen van de hoop ontdekten zij een grote larve. Het beest, ongeveer 4cm lang, had een kop met vlak daar onder



6 poten. Ze hadden bij de Warmoes geen idee wat het was en dus werd er op internet gezocht. Daar vonden zij instructies om naar de kont van de larve te kijken. De vorm van de anus moest uitkomst geven om welk insect het zou gaan. Onder grote hilariteit ging men aan de slag en kwam men tot de ontdekking dat het ging om een larve van de neushoornkever. Deze kevers zijn best zeldzaam en komen oorspronkelijk uit de zuidelijker landen.

Door broei in de composthoop kan de larve goed overleven, dus zonder composthoppen geen neushoornkevers in Nederland. De enorme hoorn op de kop bij de mannetjes kever is karakteristiek. Hoe beter de composthoop, des te groter de larve en des te groter de hoorn. De kevers kunnen vliegen maar zijn daar niet erg goed in. Ze botsen nog weleens ergens tegen aan waardoor ze op hun rug komen te liggen. Tijdens zomernachten van juni tot augustus kun je de neushoornkevers zien vliegen. Het is dan paringstijd. Als mannetjes een vrouwtje hebben gevonden breken de gevechten los. Met hun krachtige lichamen en natuurlijk hoorns proberen de mannetjes elkaar uit te schakelen door hun tegenstander op de rug te



duwen. Kort na de paring zet het vrouwtje de eieren af, het liefst in rottend en plantaardig materiaal.

Volgens een Japanse vrijwilligster van de Warmoes zijn de larven in Japan erg gewild. Ze worden daar verhandeld voor 2,50 euro. Sommige Japanners houden de insecten zelfs als huisdier. Mocht je zelf een grijze, vier centimeter grote larve in je composthoop tegenkomen? Kijk 'm dus in zijn kont of kom even naar de Warmoes. Ze weten er daar inmiddels alles vanaf.

TEXST EN BEELD Henry Jansen
ILLUSTRATIE Janneke Jansen



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

CEES VERHEUL

India was bijzonder kleurrijk, elke vierkante meter leek wel veertig verschillende culturen te bevatten

Als dank voor zijn inzet in Nepal kreeg Cees deze hoed, en werd hij zoals de traditie gebiedt 'Sir' genoemd

RIJEN

In deze coronatijd, met allerlei reisbeperkingen, blikken we terug op drie wereldreizen van Cees Verheul (26). Cees werkt vijf dagen per week bij restaurant Stroom en bij het Huis van Compassie als vrijwilliger. Als het dijkhuis nabij fort Boven Lent vorig jaar niet was afgebrand, had hij daar nu samen met zijn zus een lunchcafé bestierd.

Het reizen is Cees met de paplepel ingegeven. Steevast werd hij op de laatste schooldag voor de grote vakantie door zijn ouders en zus van het schoolplein opgepikt om linea recta op vakantie te gaan. Met de camper werden bestemmingen binnen en buiten Europa aangedaan. Zo kwam Cees op jonge leeftijd al in contact met allerlei landen en culturen. Een greep uit de reisbestemmingen: Turkije, Marokko, Rusland, Scandinavië en zelfs de VS. In het begin vond Cees die vakanties helemaal niets: "Ik moest dan lange tijd mijn vriendjes missen en vond het maar eng in het buitenland, voornamelijk omdat ik de talen niet sprak." Vanaf zijn zestiende ging Cees niet meer mee met zijn ouders. Cees:

"Toen ging ik zelf met vrienden op vakantie. Onze eerste reis was een vliegvakantie naar Spanje. We genoten van de zon, maar maakten ook een trektocht."



Op de motor in Hampi, bij de grote verzameling ruïnes

Nepal

Na de middelbare school ging Cees Sport, Gezondheid en Management studeren aan de HAN in Nijmegen. In het kader van zijn afstudeerproject werd hij van september 2017 tot februari 2018 naar Nepal uitgezonden; hij woonde in die tijd in de plaats Banepa. Cees: "Ik gaf daar voedingslessen op basisscholen en deed onderzoek naar de agrarische sector. Ik keek of de voeding genoeg nutriënten bevatte. Het hoofdvoedsel in Nepal bestond uit rijst met curry en linzensoep. Hiermee krijg je onvoldoende voedingsstoffen binnen. Mijn opdracht was om te zoeken naar aanvullende ingrediënten om het voedselpakket compleet te maken. Daarbij moest ik ook nog heel erg letten op de kosten, want gemiddeld heeft een Nepalees maar

80 cent per dag te besteden." De beginperiode was lastig. Cees sprak de taal niet en kende er niemand. Toch kijkt Cees positief terug op deze periode: "Ik heb daar een ongelofelijke groei doorgemaakt. Belangrijk was ook om te ontdekken dat het niet erg is om alleen te zijn. Met weinig geld paste ik me aan, aan de relaxte levensstijl van de Nepalezen. De mensen waar ik mee te maken had waren uitermate vriendelijk en dankbaar. Met vijf van hen heb ik nog steeds contact." Het cultuurverschil met Nederland was verpletterend. Cees: "Toen ik op het vliegveld in een taxi stapte bleek de stoel kapot. Ik wurmde me in de auto en kwam met mijn hoofd tegen het plafond te zitten terwijl ik mijn koffer op schoot moest houden. Alles rammelde. 'Als het werkt, werkt het' is het credo van de Nepalezen. Wat ook opviel was het lawaai op straat: mensen riepen luidruchtig door elkaar en ieder voertuig had zijn eigen belletje of toeter waar gretig gebruik van gemaakt werd. Overal liepen geiten en koeien."

Ecuador

Op 12 juni 2018, enkele maanden na thuiskomst, ging Cees op de dag van de opening bij restaurant Stroom



Op de top van de pas bij een side-track, Annapurna Circuit op 5615m hoogte in de Himalaya

werken om te sparen voor zijn volgende reis, naar Ecuador in Zuid-Amerika. In maart 2019 vertrok hij. Cees: “Wat opviel was dat er voornamelijk buiten geleefd werd.

Het is een kleurrijk land en er is een grote danscultuur, overal wordt de salsa gedanst. De mensen in Ecuador staan anders in het leven dan de mensen in Nepal. Daar heb je ingetogen godsdiensten als het Boeddhisme en het Hindoeïsme, terwijl in Ecuador alles wat je doet uit jezelf en de natuur voortkomt. De voorouders zijn aanwezig in stenen, water en wind. Deze ideeën stammen nog uit de oude Incacultuur.” Via een vriend die met Sjamanen heeft gewoond leerde Cees welk dieet het best bij hem past.

“Ze weten wat producten met je lichaam doen en ze stellen lijsten samen met wat je wel of niet moet eten bij bepaalde klachten zoals bijvoorbeeld vermoeidheid.” Vanaf zijn vroege jeugd had Cees ook een fascinatie voor sport. Aanvankelijk wilde hij profvoetballer worden maar in Ecuador probeerde hij het surfen onder de knie te krijgen en dat lukte. Cees: “In Monpiche, een klein vissersdorpje, heb ik van de locals surfen geleerd. Verder heb ik een trektocht gemaakt door het land. De meeste indruk op mij maakte het Quilotoa Lake. Het is een meer in een oude vulkaan met turquoise-blauw water. Het is een magische plek en men ziet het als een heilige plaats.” Deze reis duurde vijf weken.

Azië

In de zomer van 2019 vulde Cees zijn banktegoed weer aan bij Stroom om in september naar Azië te vertrekken. Indonesië, Maleisië,



Slapen op een onbewoond eiland in Karimunjawa, Java, Indonesië

Sri Lanka en India werden aangedaan. Heel Java werd op een motorfiets doorkruist.

Cees: “In mijn tentje heb ik één nacht doorgebracht op een onbewoond eilandje,

behorend tot de eilandengroep Karimunjawa, van maar 60 m2 groot. ’s Nachts kwam ik er achter dat het eiland helemaal niet onbewoond was, er woonde een kip. Ik trok door naar Bali, Lombok, Komodo-eiland en Flores. Er waren overal apen. Je moest steeds op je spullen passen want ze zijn meesters in

het jatten. Eén keer werd ik aangevallen door een straathond. Met een hard sissend geluid kun je ze verjagen, had ik van mijn eerdere reis in Nepal geleerd. Het hielp! Twee maanden woonde ik in Lombok, vooral om te surfen.” Op deze reis ontmoette Cees zijn vriendin. Bij toeval zat ze twee

keer naast hem in het vliegtuig: van Nederland naar Oman en van Oman naar Indonesië.

Sri Lanka

In Sri Lanka haalde Cees zijn rijbewijs voor een tuk tuk, een voertuig dat daar veel gebruikt wordt en wel wat weg heeft van een golfkarretje. Met een surfplank op het dak doorkruiste hij het eiland. Bij een bezoek aan een safaripark kwam hij oog in oog te staan met een olifant. Cees vierde nieuwjaar

in India. Cees: “Ik was op dat moment in Goa, de nummer één feestprovincie van India. Er komen feestvierders vanuit alle hoeken van de wereld om los te gaan op een van de lokale strandfeesten. Er hing een vreemde sfeer, overdreven en te druk. Ik heb niet kunnen achterhalen wat er

precies achter zat. India was bijzonder kleurrijk, elke vierkante meter leek wel veertig verschillende culturen te bevatten. Een paar dagen na terugkomst uit India ben ik twee maanden skileraar geweest in Salzburg. Bij toeval had ik daar een Lents kind in mijn klasje.” Vanwege corona moest Cees zijn verblijf in Oostenrijk op 16 maart 2020 abrupt afbreken.

De zomer van 2020 gebruikte hij om een ondernemersplan te schrijven voor zijn lunchcafé, dat in juni van dat jaar dus in vlammen opging. Nu is hij vijf dagen per week teammanager bij restaurant Stroom, waarbij hij onder andere verantwoordelijk is voor ‘Evenementen en Communicatie’. Tevens is hij als vrijwilliger actief bij het Huis van Compassie in Nijmegen. Dit is een plek waarbij compassie met mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie centraal staat. Verder is Cees als maatschappelijk werker betrokken bij de bouw van ecodorp Zuiderveld in Nijmegen Noord, waarbij hij asielzoekers begeleidt.

Op de vraag of er nog reisplannen zijn antwoordt Cees: “Samen met mijn zus heb ik onlangs een camper aangeschaft. Mijn droom is om ermee naar Nepal te rijden, maar mijn grootste droom is om met de camper van Canada naar Argentinië te reizen.”



Lesgeven over gezonde voeding aan kinderen in Dhulikhel, Nepal



In de Andes in Ecuador, lopend naar de top van een vulkaan



In de Himalaya naast de Annapurna bergtoppen.



In de theeheuvels in Sri Lanka in mijn eigen Tuc-Tuc

TEKST Joop Koopman

BEELD Karin Veenendaal en Cees Verheul

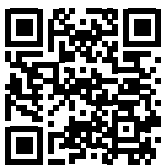


Dé specialist in e-bikes
al v.a. €1199,- of lease €1,50 per dag!

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



GOEDVRIEND
pensioencoach

Later wil je het toch ook goed hebben?
Ook al is het misschien een ver-van-je-bed show, pensioen is wel heel belangrijk!

Met welke vragen kun je zoal bij mij terecht?

- Hoe spaar ik (extra) voor mijn pensioen?
- Hoe vul ik mijn pensioengat op?
- Wat gebeurt er met mijn pensioen nu ik ga scheiden?
- Ik wil met deeltijdpensioen. Wat is de beste keuze?
- Ik wil mijn pensioen vervroegen/uitstellen? Wat is wijsheid?

Meer weten? Mail, app of bel me gerust voor een gratis intakegesprek bij jou thuis. Meer informatie vind je op goedvriendpensioen.nl of scan de QR-code.

Lent Gennep Nijmegen | jorg@goedvriendpensioen.nl
06 - 29 473 495
www.goedvriendpensioen.nl





Kapper de Krul

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

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



Albert Heijn Bemmelen
Ruim 150 parkeerplaatsen,
gratis en overdekt

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

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

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

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

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

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

v.l.n.r.
Irene Boon, Marion Rossen, Verona Kuijpers, Maria Severt, Geert Verdaasdonk






BEELD Marcel Budding

SPROKKELBOS AANGEPAKT

Begin november is het Sprokkelbos achter restaurant Stroom onder handen genomen. De meeste van de zestig jaar oude populieren zijn weggehaald. De gemeente schreef in een brief aan de omwonenden dat behoud van de populieren om bosbouw- en veiligheidsredenen niet langer verantwoord was. Tussen de verwijderde populieren is inmiddels een nieuw loofbos aan het ontstaan, dat er veelbelovend uitziet.

TENST Joop Koopman



BEELD Marion Zwart



BEELD Erik Disveld

VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



**mét Gratis
Parkeer
Plaatsen**

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H.M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. L.I. Siers

voor:

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

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



GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl



Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

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

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

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en Bemmelen



Fysiotherapie in Lent!

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



Sammy Tilburgs



Joris Botman



Kasper Vullings

Onze Specialiteiten

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

**MAAK NU EEN
AFSPRAAK**

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

024-3580779

LENTS ALLERLEI

Medewerkers duurzame leefomgeving gezocht!

Zet jij je graag in voor duurzame straten en wijken? En werk je graag samen met bewoners en collega's aan concrete maatschappelijke impact? Dan is Lentekracht op zoek naar jou!

WIE JIJ BENT: Sociaal, flexibel, proactief, een doorpakker, staat stevig in je schoenen en hebt minimaal MBO4 denk- en werk-niveau (geen ervaring nodig!).

WAT JE GRAAG DOET: contact leggen met bewoners, buurtactiviteiten organiseren, mensen informeren en informatie ophalen.

WAT WIJ BIEDEN: Flexibele werkuren (min. 16 uur per week), telefoon van de zaak, marktconform salaris en een gezellig team van collega's!

INTERESSE? Stuur een mail met korte motivatie en cv naar info@lentekracht.com.

Agenda Theaterkerk Bommel

Zaaladres: Markt 5 6681 AE Bommel, tel. 0481-769036. Voor meer informatie: www.theaterkerk.nl. Kaarten zijn online verkrijgbaar, te koop bij boekhandel 'De Toren van Bommel' en, indien niet uitverkocht, vóór de voorstelling aan de kassa.

Film:

2-12: Love Sarah

9-12: King of Staten Island

16-12: Out Stealing Horses

23-12: Last Christmas

Overig:

4-12: Levi Weemoedt en Özcan Akyol

19-12: Leks compagnie met 'De Weg'

30-12: Bommelse Popquiz

Muziek:

Indra Kartodirdjo & Menno Roymans (TLC session) (3-12)

Vintage vinyl (11-12)

Marlies Claasen zingt Kerst (18-12)

Wintermarkt bij Stroom in Lent

Beste mensen, creatievelingen, verkopers, ambachtslui en ondernemers, Stroom in Lent organiseert op 11 december een wintermarkt van 12:00 t/m 19:00 (mits Corona het toelaat). We nodigen in totaal 8 tot 12 lokale ondernemers uit om hun mooie producten tentoon te stellen, verkoop op onze locatie is ook mogelijk. Tijdens dit event zorgen wij voor een kampvuurtje, Glühwein, een singer-songwriter en een tweetal DJ's.

Wij verzorgen de locatie, jij zorgt voor de markt. De gehele omzet is voor jouzelf mits je zelf de kraam regelt en de opbouw verzorgt. Wij doen de rest.

Wil jij deel zijn van dit event? Stuur een mailtje naar info@stroomlent.nl of bel 0617776634 (Cees Verheul). We hebben een beperkt aantal plekken dus ik hoor het graag!

Geldzorgen? Laten we erover praten

Een echtscheiding, ontslag of ziekte; het kan het begin zijn van grote geldzorgen. Het kan iedereen overkomen. Hoe eerder je advies vraagt, hoe gemakkelijker het is om geldproblemen op te lossen. Daarom startte de gemeente op 20 oktober de campagne 'Geldzorgen? Laten we erover praten.'

Wil jij advies bij jouw geldzorgen? De Financieel Expert in de wijk helpt je graag. Bel voor een afspraak naar 024 - 329 80 01 of ga naar www.nijmegen.nl/geldzorgen. De financieel experts zitten in bijna elke wijk in Nijmegen, vaak bij de Stip. Een afspraak is gratis en zonder verplichtingen. De campagne loopt van 20 oktober 2021 t/m 20 januari 2022. Bekijk de video's op: www.nijmegen.nl/geldzorgen.

Warmoes in de winter

Ga in de winter een frisse neus halen, bezoek de tuinderij en laat je opwarmen in het sfeervolle café.



Op zoek naar een leuk en origineel (kerst)pakket? Bestel het Warmoes pakket; een duurzame Warmoes shopper, een potje jam of chutney van eigen inmaak, een kaars van bijenwas met bijtje, een flesje appelscider van Uwe cider met appels van de Warmoes, een zakje Warmoes (snijbiet) zaad en evt een cadeaubon met zelf te bepalen waarde (minimum € 10). Pakket zonder cadeaubon kost € 15. Bestellen kan via de website.

Tuinderij, winkeltje en café zijn open op vrijdag, zaterdag en zondag van 11-17u. Winterstop (dus helemaal dicht) van 25 december t/m 14 januari.

Winteractiviteiten

4 december maak je eigen vetbolhouder van wilgentenen
18 december shop je kerstcadeautje bij elkaar op de kleine 'Warmoesmarkt'

19 december kerstkoekjes bakken voor kinderen

22 januari workshop manden vlechten

6 februari rondleiding over de Warmoes met stampottenbuffet

Meer info en aanmelden via www.dewarmoes.nl



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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



LLTV

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

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

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl



ESPÉRANCE
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

JAN EN KITTY

VAN DE GEER



LENTSE MENSEN

Op 28 oktober waren Jan (85) en Kitty (88) van de Geer zestig jaar getrouwd. Genietend van een kopje koffie en een heerlijk gebakje tekende uw verslaggever onderstaand verhaal op.

Hoe hebben jullie elkaar leren kennen?

Kitty: "Ik ben geboren in Soerabaja op Java. Mijn vader stierf daar toen hij moest werken aan de Birmaspoorlijn. Als dertienjarig meisje kwam ik terug in Nederland en ging wonen bij mijn grootouders in Nijmegen. Ik ben onderwijzeres geworden en kreeg werk op de Fatimaschool, een meisjesschool aan de Tollensstraat."

Jan: "Als geboren Nijmegenaar ben ik na de kweekschool ook als onderwijzer gaan werken, in de St. Jansschool aan de

Groenestraat. Dat was een jongensschool. Vanwege ruimtegebrek daar werd ik met mijn klas gedetacheerd in de Fatimaschool, waar Kitty me iedere dag in de pauzes voorzag van koffie."

Kitty: "Jan nodigde me uit voor het Koninginnebal op 30 april 1958. Dat was in dansschool Ditsel aan de Oranjesingel. Op 3 mei belde Jan me op om me te feliciteren met mijn verjaardag. Ik was zo verrast dat ik Jan op 7 mei, op Hemelvaartsdag, uitnodigde om samen bij Ditsel gezellig mijn verjaardag te vieren. We waren al wel een beetje verkikkerd op elkaar, maar toen sloeg de vonk echt over. Op 28 oktober 1961 zijn we getrouwd. We hebben na acht jaar Hatert 32 jaar lang in Molenhoek gewoond en wonen sinds 2001 in Lent."

De dood heeft zich tot nu toe niet met ons bemoeid

Hoe vonden jullie het in Lent?

Jan: "We vonden Lent geweldig. We hadden goed contact met de inwoners van oud-Lent. Na de annexatie van Lent door Nijmegen heb ik als nieuwe bewoner meegestreden om de naam Lent te behouden. We gingen op seniorensport en twee keer per jaar hadden we een uitje. Zo kregen we een keer een rondleiding bij de nevengeul in aanleg. Toen we onder de verlengde brug liepen, zag ik het water spiegelen in de glanzend geverfde onderkant. Dat inspireerde mij tot de naam Spiegelwaal. Ik werd daarmee de winnaar van de gemeentelijke prijsvraag, met als beloning een ballonvaart."

Hoe is het jullie verder vergaan?

Jan: "Ik ben lang vrijwilliger geweest bij de Stevenskerk. Het liefst vertelde ik aan kinderen van groep 7 en 8 over

de geschiedenis van de kerk. Mijn hobby's zijn de geschiedenis van Nijmegen en wandelen. Ik liep dertig keer de Vierdaagse."

Kitty: "We hebben samen een prachtige tijd gehad. Het is een rijkdom dat we elkaar nog hebben. De dood heeft zich tot nu toe niet met ons bemoeid. Af en toe kisten we wel eens, daarna zit het weer snor. Vergelijk het met een tropische regenbui waarna alles weer glanst. We hebben drie dochters gekregen. Ze wonen in Nijmegen, Nieuwegein en Amsterdam. Verder hebben we vijf kleinkinderen, vier jongens en een meisje. Het liefst houd ik me bezig met puzzelen. Verder ben ik een praktisch ingesteld mens en streef ik er altijd naar om oplossingen te vinden. Dat leerde ik in mijn tijd als onderwijzeres en dat komt me nog steeds van pas."



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



praatjuf Angeren
Bemmel
Huissen
Lent
Didam
Oosterhout

praktijk voor logopedie
oplossingen voor stem, spraak en taalproblemen

0316 - 225612



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
f @StipNijmegenNoord



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

**INTUÏTIEF
TRAJECT**
SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

**Apotheek
in polikliniek
CWZ Waalsprong**
voor al uw medicijnen

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




LENTSE WOLKJES

Schaakgeniëtschap 'Lentse Lopers' schaakt elke woensdagavond (vanaf 20.00 uur), ook in de winter in De Zon. Doe je mee?

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

Neokleertjes is een webwinkel speciaal voor kleertjes voor te vroeg geboren baby's en zo ontwikkeld dat aan- en uitkleden geen stress oplevert voor het kindje. Benieuwd? Kijk op www.neokleertjes.nl.

Welkom prachtige vrouw, met alles wat er in je leeft. Liefdevolle aandachtige aanraking is als voeding voor je lichaam en geest, hart en ziel. Ik help je om de taal van je lichaam weer te verstaan. Sijtje Princen. www.zachtekracht.nu 06 48856967.

Urijwilligers gezocht voor Pluk de Vruchten, moestuin voor Nijmeegse ouderen in Lent. Wij zoeken mensen voor de begeleiding en de tuin om onze deelnemers een fijne dag te bezorgen. Geïnteresseerd? Neem contact op met: Janko van der Werf, 06-28242828, j.vanderwerf@tvnzorgt.nl

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

Wil je luister- en gespreksvaardigheden verbeteren? Efficiënt behoeftes van cliënt, patiënt of klant ontdekken? Iets dat bijdraagt aan persoonlijke ontwikkeling? Kijk voor nieuwe trainingen in **Geweldloze en Verbindende Communicatie** in Nijmegen-Lent en Utrecht op www.drivetolife.nl of bel: 0643033221.

Geen inspiratie voor **Kerst** of **Sint**? Heel origineel als je een **massage-cadeaubon** in je schoen of onder de kerstboom vindt. www.massagepraktijkpantarhei.nl voor sport-, intuïtieve- en ontspanningsmassage. Maak een afspraak, liefst per mail: mieke@massagepraktijkpantarhei.nl of 06-37471979.

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



Biologische sushi
Japanse lekkernijen

Dinsdag
Donderdag
Vrijdag

Bestel dezelfde dag
voor 14 uur
of bestel van te voren

Gratis bezorgd in Lent

Bestel hier 

www.sushivankai.nl
0623999074
@sushivankai

Nieuw
in Lent!

Foto: @Videomalea.nl

Sushi van Kai



CHIROPRO

gezond in beweging met chiropractie

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

Rug- en nekpijn
Hoofdpijn
Hernia / ischias
Sportblessures

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent



U kunt nu ook

Online een afspraak maken

Maar bellen kan natuurlijk ook
gewoon: 024 360 64 22



www.dierenklinieklent.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

duqaat
moderne boekhouders



☎ 024 234 01 02

✉ info@duqaat.nl

www.duqaat.nl



Jezelf geheel in beeld

**Anke Zegers
Kindertolk en Coach**

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

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

Jij bent de ouder die:

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

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

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



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Leon Pennings
Annemieke de Grood**

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

www.tandarts-villawesthof.nl

RONDKOMEN MET WEINIG GELD: WAT IS HANDIG OM TE WETEN?

ZORG EN WELZIJN

Met een laag inkomen of hoge kosten is het leven niet altijd makkelijk. Ook in Nijmegen zijn er mensen die maar moeilijk rond kunnen komen. Sommigen leven al lang op deze manier, anderen hebben er recent mee te maken gekregen, bijvoorbeeld doordat iemand zijn baan is kwijtgeraakt door corona. Een onvoorziene uitgave als een kapotte koelkast of een ziekenhuisbezoek kan een flinke deuk slaan in je budget. Of nieuwe kleding of een laptop voor de kinderen. In Nijmegen zijn gelukkig veel regelingen om mensen met een laag inkomen te ondersteunen. Veel informatie over regelingen van de gemeente Nijmegen, zoals bijvoorbeeld bijzondere bijstand, de meedoen-regeling of de bus-voordeelpas, kun je vinden op de website van de gemeente Nijmegen: www.nijmegen.nl

Een van de regelingen waarvan je misschien gebruik kunt maken is de CAZ (Collectieve Aanvullende Zorgverzekering). In december is het weer tijd om je zorgverzekering eens onder de loop te nemen. De

gemeente heeft voor mensen met een laag inkomen de CAZ verzekering. De gemeente betaalt mee aan de premie bij VGZ en CZ. Dat kan voordelig zijn als je veel zorgkosten hebt. De zorgverzekering van de gemeente bestaat uit een basisverzekering en eventueel een aanvullende verzekering. De aanvullende verzekering is vaak uitgebreid met extra vergoedingen voor bijvoorbeeld brillen, fysiotherapie en medicijnen. Ook is het eigen risico meeverzekerd. Hierdoor krijg je dus niet achteraf nog allemaal rekeningen die betaald moeten worden. Dat geeft rust. Wil je weten of je voor de CAZ in aanmerking kan komen? Kijk dan op de website: www.gezondverzekerd.nl

Kom je er niet uit? Maak dan een afspraak bij Stip Noord. Wij kunnen met je meekijken en helpen je graag verder, zodat je gezond verzekerd het nieuwe jaar in gaat.

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. Loop gerust binnen!

Gabi Verzuu COÖRDINATOR STIP NIJMEGEN-NOORD



**KERSTBOMEN
TE KOOP**

OMORIKA

- Servische spar, zelfgekweekt
- 1m - 2,25m
- In pot

NORDMANN

- Vers afgezaagd
- 1,5m - 2,75m
- Met standaard

START VERKOOP: 27 NOVEMBER

OPENINGSTIJDEN

MA-VRIJ: 13:00 - 17:00
ZA-ZO: 09:00 - 17:00

LOCATIE: IN LENT

Pelseland 6, 6663KG, Lent
Bij de Lentse plas.

Of maak een afspraak met Albert Houterman (06-51064015)



landwinkel®
De Woerd

Altijd wat te beleven:
Fairs - Appelplukdagen
Klompenpad - Excursies

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

VAN DE JEUGDREDACTIE



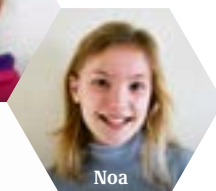
Janne



Puck



Guusje



Noa

De herfst is van nature een tijd van verandering. Bomen verkleuren en blaadjes vallen. En in het Sprokkelbos gebeurde er zelfs nog iets meer! Noa vertelt je er alles over. En dan die nieuwe coronaregels, niet te missen en vooral ook: niet vergeten! Heel vervelend natuurlijk. Dat het nog veel erger kan met veranderingen, lezen we in het boek *Toen het oorlog was, 1914 – 1918*. Janne heeft de makers van dit jeugdboek geïnterviewd. Hun vorige boek won de Zilveren Griffel. Dat belooft, ik krijg zin om het te lezen! Onze redactie verandert zelf ook, een heel klein beetje. We heten nu Jeugdreductie in plaats van Kinderredactie. Gewoon, net even anders.



ILLUSTRATIE Guusje



ISBN : 9789025775094

TOEN HET OORLOG WAS 1914 1918

KINDERBOEK

Ik interviewde *Patsboem!* Dat is een bedrijf dat lesmateriaal maakt voor scholen en boeken voor kinderen. Patsboem! komt na *Toen het oorlog was 1939-1945*, dat een Zilveren Griffel won, weer met een knal-lend boek, zoals hun toekomstige reclamespot vast zou zeggen. Het boek gaat over een belangrijke gebeurtenis. Hoe en wat, lees je hier. Ik interviewde de makers. Ik heb per vraag van alle antwoorden één antwoord gemaakt.

Waar gaat jullie nieuwe boek over?

‘Over hoe de Eerste Wereldoorlog verliep en hoe het afliep. Er staan veel bijzondere weetjes in en verhalen van mensen die deze tijd hebben meegemaakt.’

Hoe lang zijn jullie bezig geweest met het boek?

‘We zijn vrij snel na het eerste boek begonnen, zo’n twee jaar geleden.’

Voor welke leeftijd is het boek?

‘De leeftijd is vanaf 10 jaar en je kan het lezen totdat je niet meer in staat bent om te lezen.’

Wat is het doel van het boek?

‘Het doel is om kinderen ook iets mee te geven over de Eerste Wereldoorlog omdat je daar op school in Nederland niet zo veel over leert. Als je de Eerste Wereldoorlog een beetje snapt dan begrijp je de Tweede Wereldoorlog ook beter.’

Waar halen jullie je informatie vandaan?

‘Veel uit boeken of het internet maar ook van experts.’

Wat is het meest bijzondere dat in het boek staat?

‘In de Eerste Wereldoorlog gebruikte men veel dieren, duiven, paarden, vuurvliegjes enzo. Maar ook naaktslakken, want als naaktslakken gif ruiken dan kruipen ze

helemaal in elkaar (gif kunnen mensen niet ruiken), dus dat was een soort teken voor de soldaten dat er gifgas aankwam/was. We hebben aan biologen en ecologen gevraagd of dit echt klopte. Een ander bijzonder weetje is dat soldaten uit Parijs met taxi’s naar het front werden gebracht.’

Was dit boek moeilijker dan het vorige? Zo ja waarom?

‘Het boek over de Eerste Wereldoorlog was moeilijker omdat we daar minder over wisten omdat er in Nederland minder over bekend is. En het begin en het verloop van de oorlog is ook moeilijker uit te leggen.’

Hebben jullie al plannen voor een volgend boek?

‘Ja, maar we kunnen alleen zeggen dat het boek dit keer niet over de oorlog gaat.’

TEKST Janne

EEN BIJZONDERE HERFST IN HET SPROKKELBOS



Als het herfst is in het Sprokkelbos
dan worden de bladeren geel, oranje en rood.
Als het gaat waaien dan regent het bladeren.

Maar dit jaar is het anders.
Deze herfst regent het geen bladeren,
maar takken.
En zelfs hele bomen!
En daarna houtsnippers.

De gemeente vond het te gevaarlijk in het bos.
De bomen zijn te oud en er vielen takken uit.
Die kunnen dan op spelende kinderen vallen.

Daarom worden de oude bomen uit het bos gehaald.
Nu lijkt het niet meer op een bos maar meer op struiken.
Ik vind het best een raar gezicht.
Gelukkig gaan ze gauw nieuwe bomen planten.

TENST EN ILLUSTRATIE Noa • BEELD Marcel Budding





CLUBSPORT.NL



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

Drukwerkspecialist
in klein en groot
formaat



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

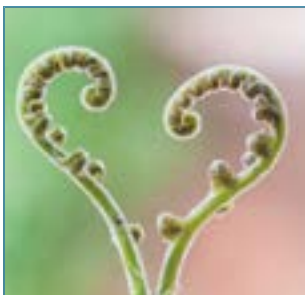
Mieke Stapelkamp



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

De combinatie van Oost en West

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



Therapie Nijmegen

Individuele, gezins- en relatietherapie

Samen **jezelf** leren kennen

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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering.

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

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

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

Nieuwsgierig?
Zie www.maakpositiefverschil.nl voor meer informatie




DE WALNOOTBOORVLIEG

OPEN LUCHT

Deze herfst hadden we de grootste walnotenoogst ooit. Als je zoveel noten hebt is het lastig om ze te drogen voordat je ze in een krat kunt doen. Mijn ervaring is dat drogen in de buitenlucht het beste is. Het aroma van het vruchtvlees blijft dan het best bewaard. In de winkel koop je noten die vooral afkomstig zijn uit Californië. Ze smaken vaak min of meer naar karton omdat ze machinaal gedroogd zijn. Bij ons is buiten drogen geen optie, want als je dat doet verdwijnen ze als sneeuw voor de zon. Bosmuis en bruine rat zijn de boosdoeners. De lege doppen vinden we later met kilo's tegelijk terug onder het brandhout. We verzamelen de doppen en stoken ze op in de houtkachel zodat we er toch nog een beetje energie van krijgen, al is het dan niet via de mond. Nu droog ik de walnoten in gebruikte groentekistjes die ik in de garage opstapel. De eerste weken in een enkel laagje. Daarna, als ze goed droog zijn, bewaar ik ze in kistjes.

Sinds enkele jaren is er naast de dreiging van ratten en muizen nog een ander gevaar voor de walnoot. Er ontstaan in de loop van de zomer ineens zwarte vlekken op de bladeren en de bolsters. Meestal begint de eerste

verkleuring aan de bladpunten om vervolgens over te slaan naar de bladranden. Bij forse aantasting vallen de bladeren voortijdig van de boom. De oorzaak is een bacterie, de *Pseudomonas juglandis*. Uiteindelijk kan de bacterie doordringen in de noot zelf, waarbij het vruchtvlees wegtrot.



En alsof het nog niet genoeg is sloeg dit jaar het noodlot, of zo u wilt het nootlot, opnieuw toe. De bolsters bleven na het vallen van de noten om de noot zitten, terwijl je gewoonlijk de noten zo kunt oprapen. De bolsters waren niet groen, zoals normaal het geval is, maar zwart verkleurd en bovendien verslijmd. De bolsters zaten vast aan de noot en lieten zich moeilijk verwijderen. Uren was ik bezig met een aardappelschilmesje om de noten van hun slijmerige jasjes te ontdoen. Bij het pellen kwam ik kleine witte larfjes tegen. Ze leken op vliegenmaden maar waren een maatje kleiner. Ik hoefde niet lang te zoeken om er achter te komen dat het hier om de walnootboorvlieg ging.

De vlieg is afkomstig uit Noord-Amerika en werd zes jaar geleden voor het eerst in Nederland aangetroffen. Het insect wordt beschouwd als een milde schadesoort. Dat komt doordat het vruchtvlees van de noten niet wordt aangetast. De walnootboor-

vlieg is lastig te bestrijden, zeker als de larven al in de bolsters zitten. In de professionele walnotenteelt in Noord-Amerika wordt gebruik gemaakt van chemische bestrijdingsmiddelen. Hier is dat geen optie. Het zou nog het best helpen om

kippen onder de notenbomen te houden. Zij zijn dol op de larfjes, die op enig moment de bolster verlaten en in de grond kruipen om zich daar te verpoppen. De aangetaste noten zijn onverkoopbaar omdat ze er zelfs na het schoonmaken nog steeds besmeurd uitzien. Het oog wil ook wat!

Het zou nog het best helpen om kippen onder de notenbomen te houden

TEXST Johannes • ILLUSTRATIE Marieke van Stippent



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

IN BEELD

Na een carrière van ruim 42 jaar als tandarts stopt Joop Van Eekeren (73) er mee. Vier generaties Lentenaren zaten in zijn tandartsenstoel. Hij maakte graag een praatje met zijn patiënten en iedereen mocht hem. Lentse Lucht ging bij hem op bezoek.

Hoe kwam je ertoe om tandarts te worden?

“Ik groeide op in Oeffelt en na de HBS wilde ik huisarts worden. Nadat een huisarts uit Gennep mij minder leuke verhalen vertelde over zijn praktijk gaf ik dit plan op. Toen ik kort daarna een keer met een student tandheelkunde meeliftte naar Nijmegen kreeg ik alleen maar leuke verhalen te horen over die studie en was mijn keus snel gemaakt. Ik begon in 1970 met de studie en studeerde in 1977 af.”

Hoe kwam je in Lent terecht?

“Nooit had ik de ambitie om in een grote praktijk te werken. Toen de praktijk in Lent mij werd aangeboden hoefde ik er niet lang over na te denken. Vanaf het begin heb ik parttime gewerkt, gemiddeld zo’n drie dagen per week. Wel had ik er altijd een andere tandarts bij voor een of twee dagen per week. Tot de Waalsprong had ik maximaal 1500 patiënten, nu zijn het er 5000. Op dit moment werken hier vier parttime tandartsen, vier mondhygiënisten en vier assistenten. De praktijk is overgedragen aan een tandarts en een mondhygiënist. In deze tijd komt de nadruk steeds meer te liggen op de preventie.”

Wat ga je doen met je vrije tijd?

“Ik ga me meer bezighouden met mijn hobby’s, die ik overigens altijd al gehad heb. Als student bezocht ik al kunstbeurzen en veilingen en begon ik met het kopen van kunst. Nog steeds bezoek ik iedere week wel een veiling. Op dit moment heb ik zo’n grote verzameling kunstvoorwerpen dat er niets meer bij kan. Ik richt me niet op bepaalde objecten, maar ben een generalist. Ik verzamel bijvoorbeeld schilderijen, meubels en klokken, maar keramiek heeft



JOOP
VAN EEKEREN

wel mijn voorkeur. Ten tweede ben ik liefhebber van mooie gebouwen. Op de HBS moest ik een jaar overdoen omdat ik tijdens de lessen altijd bezig was gebouwen te tekenen. In die tijd wilde ik architect worden. Inmiddels heb ik een aantal panden in bezit die ik allemaal naar mijn smaak verbouwd heb. Als laatste houd ik veel van reizen. Ik probeer altijd lang op vakantie te gaan en inmiddels heb ik alle werelddelen wel een keer gezien. Ik was bijvoorbeeld zeven keer in India en twee keer in Japan. In de

Eigenlijk wil ik verder leven zoals ik altijd al deed

komende periode wil ik de draad van het reizen weer oppakken. Eigenlijk wil ik verder leven zoals ik altijd al deed. Wel wil ik meer gaan wandelen, dat schoot er nogal eens bij in. En ik wil meer gaan lezen. Wat dat betreft ben ik een veelvraat. Leesboeken zijn aan mij niet besteed, maar ik kijk graag in kunstboeken, en lees graag tijdschriften en dag- en weekbladen.”

TEXST Joop Koopman
BEELD Liselore Hendriks