

# Lentse Lucht

Maandelijks krant voor Lent

In dit nummer:

jaargang 22 - juni 2019 - nummer 6

Star Cubing (9), Tijdsbeeld (16-17), Waterstofauto (20-21)



**SPECIALE EDITIE:**  
POP-UP REDACTIE

# W A A R B L I J F T D E T I J D ?

## Veranderend Lent: van tuindersdorp tot stadsdeel

**Van oudsher is Lent steeds een heel aantrekkelijke plek gebleken. Mammoeten, Eburonen en Romeinen, Bataven en rijke Merovingers, Hollanders, Spanjaarden, Fransen... allemaal struinden ze vele eeuwen geleden al langs onze rivieroever. Een uiterst vruchtbare plek bovendien, deze 'Lentsche Lusthof', ooit begroeid met boomgaarden vol kersen waarvoor hele volksstammen voor drie stuivers in bootjes de Waal overstaken. Een authentiek warmoezeniersdorp, waar de kwekers in de 20e eeuw een indrukwekkend kassenimperium opbouwden!**

Zelf belandde ons gezin in 2011 op deze gulle gronden. Per toeval, gevalletje *nooitgedacht*. Ja, er was in het verleden wel binding met Nijmegen geweest. Een fijne studietijd om precies te zijn, van één van de twee. Die andere studiestad, Amsterdam, bleek toch te duur, te vol en te druk toen we eenmaal kinderen kregen. Het is het min of meer geijkte verhaal waarmee vanaf het nieuwe millennium steeds meer gezinnen aankwamen in Lent. Rust! Ruimte! Regelmaat! En: betaalbaar. Wat een verademing om loopfietsjes, fietsen mét en zonder zijwielen, skelters, stuntsteps en Space Scooters rond te kunnen laten slingeren rond je Vinexhuis. In *no time* besloeg ons tweewielerpark de hele voortuin. En de trampoline een goed deel van de achtertuin. Die speelruimte beperkte zich niet tot de tuin. Lent is vanaf de nieuwe eeuw één groot speelparadijs waar steeds meer kinderen fietsen, rennen, skaten en springen. Een aanzwellende kakofonie producerend op wéér een nieuw schoolplein. Lent kende een heuse *babyboom* en inmiddels dus ook een *puberboom*.

Waar begon dit proces van uitdijen zo ongeveer? Rondom het tere kwekersdorp van de vorige eeuw, met slechts enkele lintstraten zoals de School- en

Tuinstraat, Laauwik-, Steltse- en Vossenpelssestraat, strekken de weiden, akkers, boomgaarden en kassen zich dan nog uit tot zover het oog reikt. Simpel gezegd: het leven was goed, de grond vruchtbaar en het werken hard, in de kassen of op het land. Lent hoorde nog bij de gemeente Elst en had weinig met Nijmegen te maken.

In de jaren vijftig, net na de oorlog, viel de naam 'Nijmegen-Noord' voor het eerst. "*Nijmegen denkt er niet aan een Nijmegen-Noord te bouwen, om gebiedsuitbreiding voor woningbouw te zoeken over de Waal*", zei toenmalig burgemeester Mr. C. Hustinx. Lent was een absolute no go. Hoe anders lagen de kaarten enkele decennia later, nadat het plan om de Ooijpolder vol te bouwen was afgeketst. Eind jaren tachtig naderde de Nijmeegse bebouwing de gemeentegrenzen en lonkte de stad toch weer naar de uitgestrekte tuinbouw- en weidegronden rondom ons dorp. Nijmegen zat intussen ook met terugkerende hoogwaterproblemen van de Waal. Een spagaat, om in de behoefte aan woonruimte én ruimte voor de rivier te voorzien. Met een meesterzet werden de plannen in elkaar geschoven: Lent werd overgenomen, gronden aangekocht en zodoende veel ruimte voor nieuwbouw beschik-

baar gemaakt. Bovendien kreeg de rivier in dit masterplan een bredere 'flessenhals'. Op 1 januari 1998 werd de gehele Waalsprong Nijmeegs grondgebied. Waar op dat moment nog de boomgaarden bloeien en het vee graast, ligt een paar jaar later een gloednieuwe Vinexwijk.

Natuurlijk stuitte het plan ook op verzet. Lent moest Lent blijven en daarmee basta! Maar na veel protesten stonden Valburg, Bemmelen en Elst tussen 1996 en 1998 toch honderden hectares grond af aan de grote buur. "Het zal je maar gebeuren," zegt minister Schulz later, in 2013, "dat het Rijk en de gemeente met een groot plan komen en de nieuwe geul dwars door jouw huis komt." Het overkwam meerdere families in Lent. Voor de geplande nieuwbouw én nevengeul zijn heel wat huizen, bedrijven en gronden verkocht aan Nijmegen. Een groots plan, waarmee ruimte voor de rivier naadloos in een tapijt van nieuwbouw zou passen. Het hoefde alleen nog maar uitgerold te worden! Een fabelachtig centrumgebied zou de kers op de taart zijn, met daarin verschillende niveaus met woonfunctie en een behoorlijk winkelaanbod. In 2011 vertelde toenmalig wethouder Jan van der Meer ondanks het uitstel van deze bouw - de economische recessie had sinds 2008 inmiddels hard toegeslagen - nog altijd bijzonder enthousiast over 'De Citadel'. Zelfs in 2013 bevestigde burgemeester Bruls nog in een interview dat De Citadel er zou komen. "Het plan is niet van tafel." We weten inmiddels allemaal hoelang we als bewoners al wachten op een paar fatsoenlijke winkels naast het huidige aanbod.

Met de magere economische tijden eenmaal op hun retour, schoten naast hele woonwijken ook de publieke investeringen in Lent op eens als padenstoelen uit de grond. Vanaf 2013



duizelt het de oud- én nieuw-Lentenaren geregeld. Er zijn zoveel straten bij geplaveid dat menig Lentenaar z'n eigen dorp soms niet meer herkent. "Ik begrijp het als mensen vinden dat er wel heel veel tegelijk gebeurt in Lent. Alle publieke investeringen komen nu tot uiting. De brug, het station, het splitsingspunt, de plassen, de dijkteruglegging en het hotel. Lent is echter een ontwikkelingsgebied en wordt steeds meer onderdeel van de stad", aldus oud-wethouder Van der Meer in 2013.



Sindsdien, in een paar jaar tijd, is er nog zoveel méér bijgekomen, vrij dui- zelingwekkend als je het achter elkaar zet! Leest u even mee? De Franse buurt (2011), gezondheidscentrum Thermion (2012), een nieuwe locatie van het Citadelcollege (2012), een nieuwe locatie van Jan Linders (2013), basisschool De Verwondering (2013), verkeersbrug De Oversteek (2013), de Spaanse buurt (2014), woonbuurten Eiland van Laauwik, Plantjevlag en Iewan (2015), de Spiegelwaal (2015), Eikpunt (2016), hotel Van der Valk (2016), Veur-Lent, de Verlengde Waal- brug, de Zaligebrug en de Lentloper (2016), een vluchtelingenopvang (2016), bioscoop (2016), woonwijk Stelt-Noord (2016), restaurant Eten en

Drinken, Stroom, LIZ en Ketelhuis (2018), een nieuwe locatie van SBO De Windroos (2018), restaurant Pomodoro (2019) en een dijk die wordt versterkt met karrevrachten vol zand (2019). De oude bieb legde helaas het loodje (2012); boeken lenen kan wel nog op kleine schaal in de Ster. De vluchte- lingenopvang verdwijnt deze zomer.

Ons gezin is nu acht jaar in Lent en heeft de oude huisarts, de oude apo- theek, de oude Jan Linders, het oude station en het Witte Huis nog gekend, evenals de slager en het postkantoor, de Lentse Lus, de oude basisschool De Geldershof en het leegstaande Vitensgebouw. In de Bergstraat ston- den volop kassen, net als op zoveel

andere plekken in Lent. Er was geen snelfietsroute en overal zag je tussen de plukjes nieuwbouw weidegronden liggen. De oude fabriek Thermion was ver weg, *in the middle of nowhere*. De A325 was nog geen stadsweg. Er ston- den daar geen rijen woningen. Het huis van weervrouw Margot Ribberink was nog niet op wielen weggereden naar een nieuwe stek. En het ongelooflijke is: we zijn er nog lang niet met alle ver- anderingen! Straks zullen we zeggen: "Weet je nog? Dat de weities langs de dijk vol paardenbloemen stonden? Er geen hoogbouw op Veur-Lent was? Geen strandtenten bij de plas? Geen Hornbach, of drijvende woningen? Dat je achter het station een mooie boom- gaard had? En heel veel gras?"

TEKST & BEELD: MM; COVER: PAUL BREUKER (BOVEN), EB (ONDER)

## UIT DE LUCHT

### Lent gevangen in de tijd

Een rareiteit. Dat woord schoot ons te binnen toen wij als tijdelijke redactie voor het eerst vergaderden over de invulling van dit juninummer. Een speciaal nummer dus, eenmalig en 'voor de leuk' geschreven door leden van de oude garde. Een tikkeltje anders dan u wellicht gewend bent. Voor de laatste maal met elkaar brainstormend pinden we dit nummer vast op het thema 'tijd'. Continuïteit, rareiteit, verleden tijd, puberteit, snelheid, tijdelijkheid. Alle verhalen zijn tijdgerelateerd en momentopnames, op beeld gevangen door Anne, Ellen en Jeroen. Het thema past dus, want ook onze tijd gaat weer voorbij. Na dit nummer bent u definitief van ons af, beloofd! We stapten in dit nummer in een waterstofauto, het vervoer van de toekomst(?). Gaat u mee? Riemen vast! We crossen (met gepaste snelheid) door Lent en komen van alles tegen. Bijzondere plekken van weleer, tegenwoordig onherkenbaar veranderd of simpelweg verdwenen. Kijk en vergelijk! Marloes laat u de groei van Lent zien door de jaren heen en hoe ons dorp veranderde. Dan rijden we door naar De Ster (oppassen voor de zandtransporten!), waar we een mooi verhaal optekenen over het Omgangshuis. Laatste stop: het Citadel College, waar het Nederlands kampioenschap Speed Cubing plaats- vindt. Marloes zet het voor u uiteen. Anne bespreekt op hetzelfde Citadel Col- lege een nieuwe vorm van onderwijs, Lumen. Wij wensen u veel leesplezier en danken de huidige redactie voor de gelegenheid om dit nummer te maken!



TEKST: JVL; ILLUSTRATIE: MVS

# Dichterbij dan u denkt!



Drukkerij Van der Weerd  
Koopmansweg 2, 6515 AL Nijmegen (Oosterhout)  
t [024] 34 88 310 info@drukkerijvanderweerd.nl  
www.drukkerijvanderweerd.nl



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

Griftdijk Zuid 137, Lent/Nijmegen [www.zoevers.nl](http://www.zoevers.nl)



## Tuinontwerp, realisatiebegeleiding en onderhoud

[www.denhartogtuinen.nl](http://www.denhartogtuinen.nl) | 06 -25 084 769

## BY ILSE

SCHOONHEID OP MAAT

PRAKTIJK VOOR  
HUIDVERZORGING & HUIDVERBETERING



### HEEFT U UW AFSPRAAK AL GEMAAKT?

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

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

[info@schoonheidopmaat.nl](mailto:info@schoonheidopmaat.nl)  
[www.schoonheidopmaat.nl](http://www.schoonheidopmaat.nl)



**mansan**  
natural health & beauty

### RUG-NEK-SCHOUDER-PIJN?

Acupunctuur helpt!

Nu vanaf **€ 49,00 p.b.**

WIJ ZIJN VERHUISD NAAR:  
IMMANUEL KANTSTRAAT 57

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

Mansan | Immanuel Kantstraat 57 | 024 848 10 80 | [info@mansan.nl](mailto:info@mansan.nl)

Voor actuele aanbiedingen kijk op onze website [www.mansan.nl](http://www.mansan.nl)

# Een huiselijke ontmoetingsplek

**Bij een scheiding wordt de wereld van een kind vaak duister. Zeker bij een complexe scheiding waarbij het kind bij de ene ouder woont en weinig contact heeft met de andere. Sinds 4 mei is in Lent een dependance van het Omgangshuis Regio Nijmegen gevestigd, waar kinderen iedere week in alle rust en in een fijne omgeving de uitwonende ouder kunnen ontmoeten.**

Met de groei van Lent zijn de afgelopen jaren steeds meer jonge stellen de Waal overgestoken. Meer ruimte, een tuin-tje, toch dicht bij de stad. Maar de nieuwbouwwijk heeft ook zijn keerzijde. Het aantal scheidingen en relatiebreuken is hoog. Aan het begin van 2017 telde Nederland ruim 1,3 miljoen gescheiden echtparen. Dit komt neer op 9,5 procent. In 2010 waren dit er nog 1,1 miljoen ofwel 8,7 procent. Ook complexe scheidingen nemen in aantal toe, wat onder meer zichtbaar is aan de stijging van de gevallen van huiselijk geweld.

## Laagdrempelig

Trentini is de drijvende kracht achter het Omgangshuis Regio Nijmegen. "Het Omgangshuis is bedoeld voor kinderen die in een complexe scheiding verwickeld zijn en voor wie begeleidde omgang (nog) geen optie is. Daarvoor geldt namelijk dat beide ouders met elkaar om tafel moeten. Maar in de praktijk zijn veel ouders daar nog niet aan toe, met als gevolg dat een kind zijn uitwonende ouder niet of nauwelijks ziet." Een veilige plek om hem (het is meestal de vader) te ontmoeten, de band te onderhouden en samen te spelen is dan bijzonder welkom, aldus Trentini. "Het Omgangshuis is heel laagdrempelig." Naast kinderen die al langere tijd één ouder niet zien door een complexe scheiding, wil Trentini ook kinderen met ouders helpen die net gescheiden zijn, voordat zij eventueel het pad bewandelen richting een advocaat of rechter. "We willen die groep graag wat meer rust geven in de eerste lastige fase van een scheiding."

## Perfekte locatie

In Lent is het Omgangshuis ondergebracht in voorziening De Ster, in een lokaal van basisschool Het Talent. "We hebben eerst in Nijmegen zelf gezocht, maar de locatie in Lent voldeed het beste aan onze eisen: twee aparte ingangen waardoor de ouders elkaar niet hoeven te zien, aparte parkeerplaatsen, er stopt een bus voor de deur en er is een treinstation. Bovendien is het klaslokaal leuk ingericht, wat een fijne sfeer geeft en waar een kind zonder nare gevoelens kan spelen met de bezoekende ouder."

## Begeleiders gezocht

Het Omgangshuis is op zaterdag open. "We werken met twee groepen begeleiders die beide oudergroepen opvangen aan elke kant van het gebouw. De begeleiders zijn getraind en weten hoe ze met deze moeilijke situatie moeten omgaan. Ze stellen het kind op zijn gemak en nemen het mee naar een ander lokaal in De Ster, waar de vader wacht. In het lokaal is plaats voor vier ouders met kinderen, plus vier



MARGA TRENTINI

begeleiders. Het bezoek duurt vervolgens twee uur. De begeleiders blijven erbij. Dat is een lastige rol want je moet zorgen dat je onzichtbaar bent omdat je ouder en kind alle privacy en ruimte wilt geven. Maar je moet toch ook alert zijn en kunnen ingrijpen mocht dat nodig zijn."

Trentini zoekt nog vrijwilligers die affiniteit hebben met kinderen en zich willen inzetten voor hun belangen. "Voor de mix van onze teams zijn extra mannelijke vrijwilligers erg welkom."




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



**van Schie advocaten**  
[www.vanschieadvocaten.nl](http://www.vanschieadvocaten.nl)

|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>mr. F.G.W.M. Huijbers</p> <p>mr. S.T.W. Verhaagh</p> <p>mr. D.W. Beemers</p> <p>mr. S. van Oers</p> <p>mr. H.M. Schurink - Smit</p> <p>mr. B. Klomp - de Wijk</p> <p>mr. L.I. Siers</p> | <p>voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- echtscheiding</li> <li>- alimentatie</li> <li>- arbeidsrecht en uitkeringen</li> <li>- vreemdelingenrecht</li> <li>- strafrecht</li> <li>- jeugdrecht</li> </ul> <p>Berg en Dalseweg 15<br/>6521 JB Nijmegen<br/>Tel 024 - 323 88 44</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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



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

St. Annastraat 42 6524 GE NIJMEGEN [www.wheelstweewielers.nl](http://www.wheelstweewielers.nl)



**VANNATURE**  
NIJMEGEN

**Duurzaam, biologisch en fairtrade winkelen op twee locaties in Nijmegen**

Van Nature | Hét duurzame warenhuis  
Burchtstraat 126 Nijmegen

Van Nature | Dé biologische speciaalzaak  
Gerard Noodtstraat 135-137 Nijmegen

[www.vannature-nijmegen.nl](http://www.vannature-nijmegen.nl)



'Te Koop



Verkocht onder voorbehoud

**A Buiten**  
meer dan makelaars

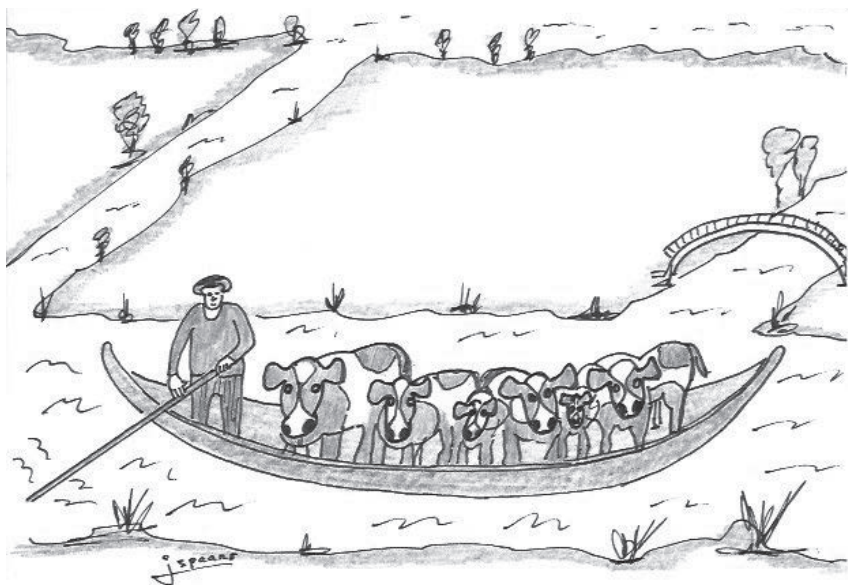
Edith Piafstraat 110, 6663 MA Lent  
T: 024-3888958  
I: [info@buiten.nu](mailto:info@buiten.nu)  
W: [www.buiten.nu](http://www.buiten.nu)

# DE DIERENDOKTER

## Tijd, vroeger en nu

Altijd een leuk thema: 'Tijd, vroeger en nu'. Ik heb altijd al veel interesse gehad voor geschiedenis en voor verhalen van vroeger. In mijn eerste praktijk als dierenarts bleef ik vaak koffie drinken bij de boeren, uiteraard als het werk gedaan was. Bij boer Willem zat ook vaak 'opa Willem' aan tafel. Als die eenmaal begon te praten was het net Peter Doeleman (lid van de Herengymclub DVOL 35+, voor de kenners onder ons...), dan kwam er geen eind meer aan. Als je dan ook nog vroeg naar het fotoalbum van vroeger, had je een leuke ochtend. Daar stonden de meest fantastische zwart-wit foto's in van zijn koeien. Een van de mooiste was die van een koppeltje koeien die op een praam van het ene weiland naar het andere voeren, in het mooie waterrijke West Friesland, en opa Willem had daar dan de meest bijzondere verhalen bij.

Mijn eerste baas was Jan Anema, een fantastische kerel en een zeer vakbekwaam dierenarts om het vak van te leren. Ik ben daar begonnen in 1999. Hij was vriendelijk, geduldig en snapte dat je al veel wist, maar ook veel nog niet kon, en hielp mij zij aan zij het vak te leren. Het was een praktijk zonder



poespas, geen röntgen- of echoapparaat, en ook nog geen bloedanalyse-apparaat. Hij vond dat een goede dierenarts zijn onderzoek moest doen - en vervolgens de diagnose moest stellen - met zijn zintuigen, dus goed kijken, luisteren (met een stethoscoop), voelen en ruiken. En dat hij dan vervolgens wel eens een bloedje opstuurde naar een laboratorium was enkel om te bevestigen wat hij eigenlijk al wist. Tegenwoordig hebben wij hier in Lent de mogelijkheid om zelf röntgenfoto's te maken, bijvoorbeeld als we bang

zijn dat er een poot gebroken is, of we kunnen een echo maken van een drachtige hond, om te kijken of ze inderdaad drachtig is en of de puppy's nog leven. En als we van een oude kat willen weten of de nieren nog goed functioneren kunnen wij zelf bloedonderzoek doen en weten we de uitslag binnen tien minuten. Maar de basis lag, en ligt nog steeds, bij het goed uitvoeren van het klinisch onderzoek, en dat doen we gelukkig nog steeds met onze eigen handen, ogen, oren en neus...

TEKST: HANS DEKKER; ILLUSTRATIE: HS

# TIJD VOOR RESPECT

## Tijd voor een lintje

Annemie Som-Arts (71) uit Lent heeft op 26 april uit handen van burgemeester Bruls namens Koning Willem-Alexander een koninklijk lintje gekregen! Ze is hiermee Lid in de Orde van Oranje-Nassau geworden. Annemie is heel actief in onze gemeenschap. Ze verzorgt als voorzitter bij het Damesgilde Lent de jaarlijkse uitstapjes en bezoekt leden die ziek zijn of juist iets te vieren hebben, zoals een jubileum. Ook is ze lid van het Young at Heart-koor van de Maria Geboortekerk. Jaarlijks is ze actief voor Kerkbalans en bezoekt namens de kerk ouderen en zieken. Bij de afdeling Lent van de Zonnebloem was ze secretaris en is ze momenteel voorzitter. Ook voor de Zonnebloem bezoekt ze wekelijks leden van de vereniging. "Ik was erg verast door de wijze waarop ik in het zonnetje werd gezet", vertelt Annemie, "en de daarop volgende dagen zijn voor mij een feestelijk gebeuren geworden, mede door de vele felicitaties, bloemen, kaartjes en bezoekjes. Ik wil graag iedereen bedanken. Zeer zeker ook diegenen, die achter de schermen hieraan hun medewerking hebben verleend. Bedankt voor jullie inzet!"

TEKST: MM; BEELD: AR





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



**praatjuf**

praktijk voor logopedie  
oplossingen voor stem, spraak en taalproblemen

**0316 - 225612**

Angeren  
Bemmel  
Huissen  
Lent  
Didam  
Oosterhout



**Wienen**

accountants en adviseurs

**ZZP'ers én particulieren  
kunnen op ons rekenen**



**Wienen ontcijfert en ontzorgt**

024 323 23 33 • [www.wienenaccountants.nl](http://www.wienenaccountants.nl)

## Koken aan de Waal

**Zomer Kookcursus**

Koken uit de moestuin

Woensdag 7 augustus, 21 augustus en 4 september van 17.00 tot 21.00

Kosten € 69 pp per avond of € 200 per serie van 3 avonden

Groepen vanaf 9 personen op afspraak

info en aanmelden via [info@kokenaandewaal.nl](mailto:info@kokenaandewaal.nl)



**Tandartsen Praktijk Villa Westhof**

**Stef de Grood  
Leon Pennings  
Annemieke de Grood**

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

**[www.tandarts-villawesthof.nl](http://www.tandarts-villawesthof.nl)**

**Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers**

Steltsestraat 1, 6663 BM Lent

( in de oude Bibliotheek )



**Uitvaartcentrum Lent**

**06- 34045001 024-7508465**

Wij hebben ook een 24-uurs kamer, u kunt uw dierbare bezoeken wanneer u wilt.

**[www.uitvaartverzorgersnijmegen.nl](http://www.uitvaartverzorgersnijmegen.nl)**

Al bent u elders verzekerd dan kunt u toch gebruik maken van ons uitvaartcentrum Lent

Uitvaartverzorging, Thanatopraxie, Overledenzorg

## Kubuskampioenschap Star Cubing in Lent

Op zaterdag 29 juni zal in de Ster in Lent een bijzonder kampioenschap plaatsvinden. Het oplossen van de Rubik's cube door de 125 allersnelsten uit binnen- en buitenland. Wereldrecordhouder Mats Valk is ook van de partij.

We hebben waarschijnlijk allemaal wel eens een kubus van Rubik in ons handen gehad en misschien lukte het ook wel één of enkele kleurvlakken op te lossen. Maar een hele kubus? "Je kan het vergelijken met schaken. Elk potje is anders maar je kan wel dezelfde strategie toepassen." Aan

tijd bijhouden" zegt Amiel, "ik was benieuwd hoe vlug ik 'm kon oplossen." Hun *moves* zijn inmiddels ongelooflijk snel. En toen Amiel een keer via vrienden kon meedoen aan een wedstrijd, was hij verkocht. "Je krijgt een *"scrambled cube"* (gehusselde kubus) in een doosje aangeleverd en mag er dan



AMIEL EN MIRA

het woord zijn Amiel (14) en Mira (16) Engel. Doodgewone tieners uit Lent, met een uitzonderlijk talent. Op hun keukentafel liggen minstens tien verschillende kubussen en zelfs piramides. De blokken blijken als was in hun handen. Nog voor je als toeschouwer twee keer met je ogen hebt geknipperd, lossen broer en zus met razendsnelle bewegingen een volledig gehusselde kubus op. Het rood, wit, geel, groen, blauw en oranje netjes per vlak geordend en dat in zo'n tien seconden.

Hoe ze op het idee kwamen? Mira heeft het 'kubusvirus' van broer Amiel overgenomen. Die zat als twaalfjarige op een avond wat te draaien aan een 'cube'. Hij maakte gebruik van een *tutorial* op YouTube en daarmee lukte het om de kubus op te lossen. "Hé, dacht ik, laat ik dat nóg eens doen!" Het bleek het begin van een eindeloze reis die vooral zo leuk is omdat je jezelf steeds kunt verbeteren. "Er zijn heel veel verschillende methoden die allemaal beginnen met een algoritme. Dat is een set bewegingen die iets doet met bepaalde stukjes. Die algoritmes ken ik inmiddels uit mijn hoofd; het duurde alleen wel even voordat ik al die sets kende", vertelt Amiel. "Maar dan is het gewoon verslavend!" vult Mira aan. "Zodra ik een kubus zie, wil ik er toch even aan zitten." De kubus ging overal mee naartoe en ze raakten er allebei steeds behendiger in. "Op een gegeven moment ging ik de

precies 15 seconden naar kijken en over nadenken. Daarna begin je." Na die wedstrijd volgden vele competities en inmiddels heeft hij een gemiddelde tijd van 10,22 seconden neergezet en is daarmee vijftiende van Nederland! Mira's doel is om onder de 25 seconden gemiddeld uit te komen.

De Nederlandse kubus-community bestaat uit zo'n twintig mensen die elkaar overal in het land tegenkomen en elkaar goed kennen. "Het is vooral heel erg gezellig. Onze groep wil werkelijk nadenken en de kubus echt begrijpen. Dat komt goed van pas bij het onderdeel 'geblinddoekt'. Ook hier hebben we eerst 15 seconden om de algoritmes te bepalen, daarna draaien we de vlakken 'blind' op de juiste plek. Sommige mensen kunnen dat ongelooflijk snel, in 8 seconden. Het wereldrecord staat overigens op 48 kubussen blind oplossen, achter elkaar..."

Ook zo benieuwd naar de *moves* van deze sympathieke kubus-community? En zin om eens ouderwets je ogen echt niet te geloven? Kom op 29 juni naar De Ster en kijk (muisstil) toe. Wees wel gewaarschuwd: het is besmettelijk.

[www.kubuswedstrijden.nl](http://www.kubuswedstrijden.nl)

**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

**RoostHermesen**  
Logopediepraktijk

Specialisten in taal en communicatie!

- Voor jong en oud
- Onderzoek, behandeling, advies en voorlichting
- Spraak, taal, stem, gehoor en slikken
- Leer-, lees-, en spellingsproblemen
- Bij afasie, CVA of andere neurologische problemen

**AGC Thermion-Thermionpark 17-Lent**  
[www.logopedieroosthermsen.nl](http://www.logopedieroosthermsen.nl)

**AANMELDEN?**  
t. 024-3094558  
m. 06-22946898



## Kapper de Krul

Lauwikstraat 16a  
024 - 324 09 03  
[www.kapperdekrul.nl](http://www.kapperdekrul.nl)

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

**Minigraver**

 **Het Zand**

[www.minigraverhetzand.nl](http://www.minigraverhetzand.nl)

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden zoals:

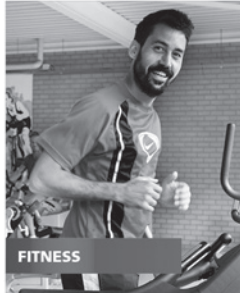
trampolines, vijvers, kabels, leidingen, rioleringen en funderingen uitgraven. Ook het egaliseren, bestraten, spitten en frezen van uw tuin.

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](mailto:info@minigraverhetzand.nl)

**Kom sporten bij Laco sportcentrum Bemmell**

 **FITNESS**

 **KNUFFELZWEMMEN**

 **ZWEM-ABC**

 **RECREATIEF**

**Laco sportcentrum Bemmell**  
v. Nispenlaan 2, 6681 CZ Bemmell | telefoonnummer: (0481) 461687  
[www.laco.eu/bemmel](http://www.laco.eu/bemmel)

# LENTS ALLERLEI

## **Politie Nijmegen-Noord**

De berichtgeving in de media over de verhuizing van Politie Nijmegen naar de Tarweweg is niet helemaal volledig. De regionale taken van de politie, zoals de recherche en andere ondersteunende politiediensten gaan naar het nieuwe bureau aan de Tarweweg, maar de politie blijft benaderbaar en toegankelijk voor alle inwoners van de stad, ook in het centrum en in de weekenden. Iedereen met een serieuze vraag wordt geholpen. Al zit er buiten kantooruren niemand aan de balie, op aanbellen zal altijd worden gereageerd.

## **Kom helpen bij 'Jouw Nijmegen'**

Netwerk Jouw Nijmegen wil jongeren stimuleren om vrijwilligerswerk te verrichten. Het jongerenvrijwilligersnetwerk is opgericht voor en door mensen met een klein sociaal netwerk. De vrijwilligers ondersteunen met praktische hulpklussen en met maatjesprojecten. Meer weten? Kijk op <https://wijzijndroomstadnijmegen.nl>

## **Vierdaagsecamping Warmoes**

De Warmoes organiseert in de hoogstamboomgaard een camping voor Vierdaagsewandelaars. Er zijn 30 sfeervolle plaatsen in de zon of juist in de schaduw tussen de hoogstamfruitbomen. Er kunnen alleen 1- of 2-persoonstenten staan. Voor toiletten en douches is gezorgd. Wandelaars krijgen 's avonds een vers bereid diner (eigen oogst). Op dinsdag, woensdag en donderdag is er een mas-seur aanwezig. Informatie via [contact@dewarmoes.nl](mailto:contact@dewarmoes.nl)

## **Gespreksgroep**

### **'Nabestaan na zelfdoding'**

Het verwerken van het verlies van een dierbare na zelfdoding is een moeilijk proces en vragen blijven vaak onbeantwoord. In deze gespreksgroep kan men herkenning en steun vinden en is er ruimte voor ieders persoonlijke verhaal. Bij voldoende deelnemers start de groep op 21 oktober van 14.30 tot 16.30 uur in Wijkcentrum Dukenburg. Er worden 8 tot 10 wekelijkse bijeenkomsten georganiseerd. Meer informatie en/of aanmelden: (026)3124483 of [info@indigogelderland.nl](mailto:info@indigogelderland.nl)

## **Save the date:**

### **inspraakbijeenkomst Zomernota**

Op 12 juni organiseert de gemeenteraad van Nijmegen van 20.00-22.00 uur in het Stadhuis een inspraakbijeenkomst over de Zomernota. Hierin staan de voorstellen van het college van B&W voor de komende jaren. Wat zijn de plannen? Hoe wordt het geld verdeeld? De gemeenteraad wil graag weten wat inwoners en organisaties daarvan vinden. De Zomernota is vanaf 29 mei beschikbaar.

## **Midzomernachtconcert op vrijdagavond 21 juni**

Het Nieuw Betuws Kamerkoor heeft een rijke muzikale traditie voor zowel liefhebbers van het lichtere genre als van klassieke muziek. Midzomernacht wordt muzikaal gevierd met een 'Ode aan het Water'. Over traag en woest stromende rivieren, kabbelende beekjes, romances en diep verdriet op en door het water wordt gezongen in het kerkje aan het Oude Kerkhof in Bommel. Kijk op: [www.nieuwbetuwskamerkoor.nl](http://www.nieuwbetuwskamerkoor.nl)

## **Zonnebloem Lent**

Onze Zonnebloem-gasten gaan op dinsdagmiddag 25 juni naar de Ooijpolder. Daarna bezoeken we in Millingen de Tingueterij en sluiten we af met een heerlijk dinertje. Kosten: € 20,- p.p. Informatie: Annemie Som: [som00018@kpnmail.nl](mailto:som00018@kpnmail.nl)

## **Wilt u een buurtmaatje zijn?**

Een buurtmaatje helpt iemand in de buurt voor maximaal een half jaar, gedurende gemiddeld een dagdeel per week. Veel mensen kennen hun wijk niet goed of voelen zich eenzaam. Woningcorporatie Talis en Bindkracht10 zijn daarom het Buurtmaatjesproject begonnen, waarbij wijkbewoners samen met hun maatje op pad gaan en zo wegwijs raken in hun wijk. De buurtmaatjes helpen contacten te leggen en ondersteunen bij praktische vragen. De vraag is leidend. Als u een buurtmaatje nodig heeft en u huurt uw woning via Talis, dan kunt u contact opnemen met Bindkracht10 of via Stip Nijmegen Noord. Wilt u vrijwilliger zijn, dan kunt u hiervoor trainingen volgen. Interesse? Mail naar [buurtmaatjes@bindkracht10.nl](mailto:buurtmaatjes@bindkracht10.nl) of bel (024)3502000.

## **UDA Exposed 2019**

Zaterdag 22 en zondag 23 juni van 12.00 tot 17.00 uur is er weer een UDA Exposed in de Vrouwe Udasingel en openen de ateliers en bedrijfjes die daar zijn gevestigd hun deuren voor het publiek. Kunstenaars, ontwerpers, fotografen en verschillende andere kleine ondernemers laten zien wat zij in huis hebben. Meer informatie? Zie facebookpagina Vrouwe Udasingel.

## **Loop de Nijmeegse Vierdaagse voor de Parkinson Vereniging**

Tijdens de Nijmeegse Vierdaagse wordt voor verschillende goede doelen gelopen, zo ook voor de Parkinson Vereniging. Vorig jaar haalden onze sponsorelopers ruim € 23.000 op. Dat bedrag is ingezet om de kwaliteit van leven van mensen met de ziekte van Parkinson te vergroten. Wilt u de Parkinson Vereniging op deze manier steunen? Mail dan naar: [info@parkinson-vereniging.nl](mailto:info@parkinson-vereniging.nl), bel: (030)6561369 of kijk op [www.devierdaagsesponsorloop.nl/goede-doelen](http://www.devierdaagsesponsorloop.nl/goede-doelen)

## **Op avontuur langs de waterkant**

Welk waterdieretje kan ook 's zomers schaatsen? Welk dier zwemt op z'n rug? Ontdek het tijdens de IVN Slootjesdagen van 14 t/m 16 juni. Ga onder begeleiding van IVN-natuurgidsen en gewapend met schepnet, loepnet en zoekkaart op zoek naar waterdieretjes. Informatie: [www.ivn.nl/slootjesdagen-2019](http://www.ivn.nl/slootjesdagen-2019)

## **Circus Waaghals bij Eikpunt**

Elke maandagmiddag zijn er circuslessen van Circus Waaghals in Eikpunt. Daar leren kinderen vanaf 4 jaar allerlei circustechnieken als jongleren, ballopen, koorddansen en acrobatiek. Kinderen leren er samen te werken, op elkaar en op zichzelf te vertrouwen en zich te presenteren. Het schooljaar wordt afgesloten met een echte circusvoorstelling. Zie: [www.circuswaaghals.nl](http://www.circuswaaghals.nl)

## **Rectificatie Allerlei Meinummer**

Rectificatie E-mailadres voor potentiële vrijwilligers Terra en Campanula [E.m.brouwer@zzgzorggroep.nl](mailto:E.m.brouwer@zzgzorggroep.nl), moet zijn: [m.brouwer@zzgzorggroep.nl](mailto:m.brouwer@zzgzorggroep.nl)

## Relatietherapie in Nijmegen

Onder begeleiding van een stel

Bel, app of mail voor een afspraak

[www.maakpositiefverschil.nl](http://www.maakpositiefverschil.nl)

[fenno@maakpositiefverschil.nl](mailto:fenno@maakpositiefverschil.nl)

06 - 336 761 65



fenno  
meijer  
coaching & therapie

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



Stip Noord (Thermion Lent)  
[www.stipnijmegen.nl/noord](http://www.stipnijmegen.nl/noord)

Maandag: 09:30 - 12:30 uur

Dinsdag: 13:30 - 16:30 uur

Donderdag: 13:30 - 16:30 uur



## INTUÏTIEF SCHOOL VOOR TRAJECT 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.intuitieschool.nl](http://www.intuitieschool.nl)

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

## JEUGDTANDARTS WAALSPRONG



COME  
AND FLY  
WITH  
US!

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

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

Meer weten of inschrijven? Kijk op onze website [www.jeugdtandarts.nl](http://www.jeugdtandarts.nl) of bel 024 - 324 6324

# MAAND AGENDA

## Van 5 juni t/m 7 augustus

**Graanwandelingen.** Elke woensdag van 19.00 - 20.30 uur. Info: happy walking in the grain of Doornik Natuurakkers

## Dinsdag 4 t/m vrijdag 7 juni

**Avondvierdaagse.** Informatie: [www.avondvierdaagse-nijmegen-noord.nl](http://www.avondvierdaagse-nijmegen-noord.nl)

## Maandag 10 juni

De **Lentse Pinkster-rit** met young- en/of oldtimers. Tijd: vanaf 10:00 uur  
Locatie: Oosterhoutsedijk 21 in Lent

## Woensdag 12 juni

**Save the date:** Inspraakbijeenkomst Zomernota. Tijd: 20.00-22.00 uur  
Locatie: Stadhuis Nijmegen

## Vrijdag 14 t/m zondag 16 juni

**IVN Slootjesdagen.** Informatie: [www.ivn.nl/slootjesdagen-2019](http://www.ivn.nl/slootjesdagen-2019)

## Vrijdag 21 juni

**Midzomer-nachtconcert.** Nieuw Betuws kamerkoor. Informatie: [www.nieuwbetuwskamerkoor.nl](http://www.nieuwbetuwskamerkoor.nl)

## Zaterdag 22 juni

**Repaircafé:** 14.00 -16.30 uur  
Locatie: De Klif, Pijlpuntstraat 1, Oosterhout

## Zaterdag 22 en zondag 23 juni

**Uda Exposed 2019.** Tijd: van 12.00-17.00 uur. Locatie: Vrouwe Udasingel

## Zaterdag 22 en zondag 23 juni

**Expositie in de Dorpsschuur:** 11:00 tot 17:00 uur. Ellen van Manen (olieverf, acryl), Lyn Hageman (multimedia) en Erica Semeleer (aquarel). Locatie: Oosterhoutsedijk 29, Veur-Lent. Informatie: 0620-162719

## Dinsdagmiddag 25 juni

**Uitstapje Zonnebloem Lent** Informatie: Mail naar: [som00018@kpnmail.nl](mailto:som00018@kpnmail.nl)

## Vr. 31 mei (try-out), za. 15 juni, vr. 5 juli

**X@ms universe,** een muzikale clownshow door Lentenaren M. Cavallini en B. Driesen (niet geschikt voor kinderen < 8 jaar). Aanvang: 20.00 uur. Informatie via [www.maxtheonly.nl](http://www.maxtheonly.nl), kaarten via [maxtheonly014@gmail.com](mailto:maxtheonly014@gmail.com)

## Zaterdag 29 juni

**Deelkring Lent** bestaat vijf jaar. Iedereen is welkom. Tijd: 11-16. Locatie: Dijkstraat 1

# TUINTIJD

## Martine's verwondering

Op zaterdag 8 juni is weer de jaarlijkse Nijmeegse Open Tuinendag. In Lent zijn er dit jaar zes tuinen te bezichtigen. Lentse lucht ging op bezoek bij Martine Gaal aan de Queenstraat 50 in Lent. Via de achterpoort treed je binnen in haar verwondering. Een prachtige en verrassende tuin.



“Toen Michel en ik hier 13 jaar geleden kwamen wonen ben ik gelijk aan mijn tuin begonnen. Het is inmiddels een volwassen tuin geworden en een paar jaar geleden hebben we besloten om mee te doen aan deze Open Dag,” vertelt Martine, deelneemster maar inmiddels ook medeorganisator van de Open Dag. De twee in het oog springende cypressen zijn de blikvangers van haar tuin, maar verder valt vooral op dat er enorm veel soorten planten, kruiden, struiken en bomen staan. Er zijn zithoekjes gecreëerd en paadjes gemaakt die je iedere keer een andere blik de tuin in geven. De betrekkelijk kleine tuin is op deze manier optimaal benut. “Ik hoop vooral dat mensen verwonderd raken. Dat bezoekers worden verrast wanneer ze de poort binnenkomen.”

Het is voor Martine pure ontspanning als ze met haar kinderen Lynn en Sonny in haar tuin aan het werk is. Maar naast ontspanning is de tuin ook haar trots. Martine: “We hopen dat er weer veel mensen achter onze schutting komen kijken. Dit is de kans voor mensen met passie voor tuinen om elkaar te ontmoeten. Maar het is ook de kans om ideeën op te doen. Iedereen is van harte welkom.”

Voor meer informatie kun je kijken op [www.nijmeegsestadstuinen.nl](http://www.nijmeegsestadstuinen.nl). Een boekje met alle informatie en andere wetenswaardigheden over deze Open Dag is onder andere te verkrijgen bij ‘Geknipt voor uw tuin’ voor slechts 3 euro. Wil je zelf je tuin openstellen en deelnemen aan deze Open Dag? Dat kan! Meld je dan aan via de website of vul het opgaveformulier in dat bij iedere tuin klaarligt. Martine: “Iedereen kan meedoen. Het enige criterium is dat je tuin in de gemeente Nijmegen ligt en dat het je leuk lijkt om je groene stek aan anderen te laten zien. We komen dan een keer op bezoek om een praatje te maken.”

TEKST: HENRY JANSEN; BEEELD: JN



## Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

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

U kunt bij ons terecht voor  
rug-, nek- en schouderklachten,  
houding- en bewegingsproblemen, baby- &  
kinderoefentherapie, spanningsklachten & burnout,  
psychosomatiek, bekkenklachten rondom  
zwangerschap, urine-incontinentie, Mindfulness,  
Medical Kinetics, zwangerschaps(groeps)begeleiding,  
bedrijfs-oefentherapie

Ook vestigingen in  
Nijmegen/Oosterhout, Bommel en Gendt



**ESENSA** | Saskia van Leendert

Natuurgeneeskunde  
Lichaamsgerichte Therapie  
Mindfulness

### GESPECIALISEERD IN:

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



Schoolstraat 25, Lent  
024 - 388 88 02  
06 - 16 64 27 89  
[WWW.ESENSA.NL](http://WWW.ESENSA.NL)

# BAKKER AREND

LANGE HEZELSTRAAT 31 NIJMEGEN



024-3220652  
BIOLOGISCH BROOD EN GEBAK



## WAARDEBON VOOR EEN GRATIS

## MUESLIBOL!

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

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

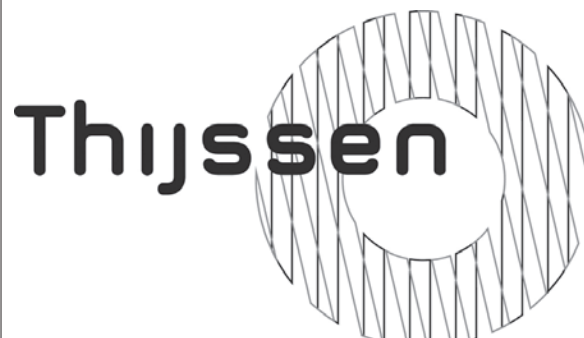
\*Gebaseerd op waardes uit 2017 ten  
opzichte van 2015



**Strijbosch Thunnissen**  
DYNAMIS Makelaars

024 365 10 10 | [stmakelaars.nl](http://stmakelaars.nl)

## Welkom... in de Wereld van



Brilmode

Markt 53/55

Contactlenzen

Bommel

Optometrie

0481-470490

[www.oogzorginbommel.nl](http://www.oogzorginbommel.nl)

# van de Kinderredactie

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



TEKENING: NEELE EN SOFIE?

## Vlees op een botje

geschreven door Jesse

Bij Eten & Drinken bestelde ik spareribs en toen had ik zin om er iets over te schrijven.

Vroeger werden spareribs op een andere manier klaargemaakt dan nu.

Lang geleden werden spareribs in een marinade van sherry klaargemaakt. Hierbij het recept. Roer iets meer dan een halve deciliter sherry, een halve eetlepel pittige mosterd, 1 eetlepel citroensap, zout en peper naar smaak door elkaar. Dan leg je de spareribs een hele nacht (!) in de marinade. Dan bak je ze gaar. Zorg dat de marinade er goed op zit. Dan kun je ze op de barbecue leggen, maar dat hoeft niet. Nu worden spareribs meestal klaargemaakt in de oven. De oven wordt op 170 graden voorverwarmd. De spareribs worden met de binnenkant naar beneden gelegd op de bakplaat. Ze moeten 2,5 uur in de oven.

Nog een leuk weetje: in 1999 waren de spareribs niet populair in Nederland. 95 % van de spareribs uit Nederland werd naar het buitenland gestuurd en die andere 5 % werd (meestal door kinderen) in Nederland gegeten.

## Tijd

geschreven door Sabirin

Tijd je bent slim.

Tijd je bent snel.

Tijd je bent scherp.

Je bent slim, want jij onthoudt alles wat in je agenda staat.

Je bent snel, want als ik even stil sta dan ben jij mij al voorbijgevlogen.

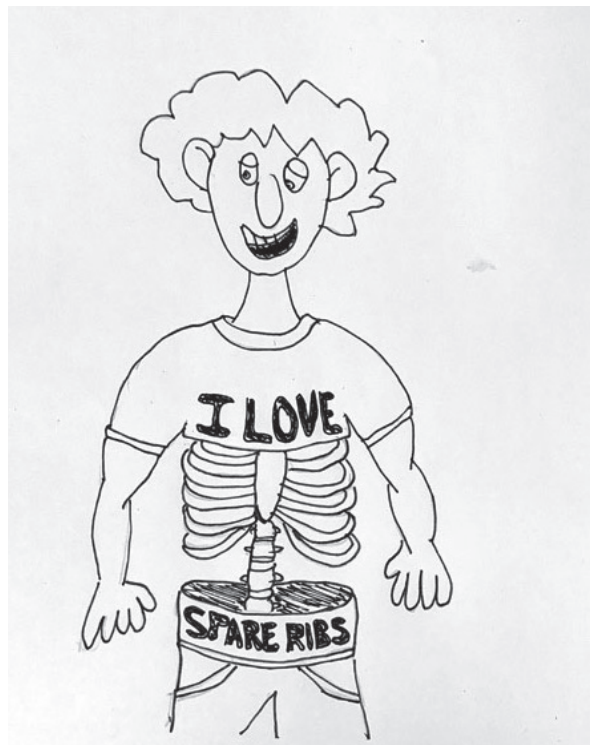
Je bent scherp, zo scherp als een zwaard, als ik jou niet breek, breek jij mij.

## Wat vliegt de tijd

geschreven door Mia

Veel mensen weten wat het betekent, maar sommigen ook niet.

Het is eigenlijk heel gemakkelijk. Het betekent dat de tijd erg snel voorbijgaat. Dit is vaak het geval als je het heel leuk hebt. Maar als je je verveelt, gaat de tijd erg langzaam. Dit kun je voorkomen door vriend(inn)en op te zoeken. Soms lukt dat niet. Dan kun je het beste aan leuke dingen denken. Dan ga je goed voelen. Dit waren mijn tips. Veel succes!



TEKENING: NOA?

# TIJDSBEELD



Mei 2012



Mei 2019



Augustus 2015



Mei 2019



Juni 2010



Mei 2019



Maart 2009



Mei 2019



Maart 2013



Mei 2019



Mei 2012



Mei 2019



Een begrip voor kwaliteit!

Voor alle barbecue's, o.a. de Big Green Egg, Black Basterd, Kamado, Rookoven of de Weber hebben wij weer volop:

**Picana, Côte de Boeuf, Black Angus  
Steak, Tomahawk, Saté, Scampi's,  
Hamburger, Merguez, Salcicia** en nog  
veeeeeel meer!

Kijk voor alle mogelijkheden op:  
[www.renederksee.nl](http://www.renederksee.nl)

Workshop BBQ nr. 5 op 22 mei i.s.m. Black & Blue was een groot succes!  
Bekijk op onze facebookpagina de foto's.

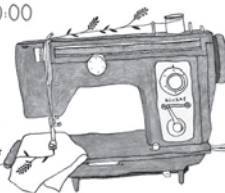
**Zonnepanelen:  
een slimme investering!**

De Houtakker 12, Bemmeler \ Tel (0481) 461 656  
[info@hullenaar.nu](mailto:info@hullenaar.nu) \ [www.hullenaar.nu](http://www.hullenaar.nu)

## Persia atelier

Kleding, gordijnen, leer en suède  
veranderen, vermaken en reparatie en maat kleding  
ook reparatie motorkleding

maandag t/m vrijdag 14.00 - 20.00  
adres: bloemenhof 8, lent  
tel: 024 - 8444112



**Openingstijden  
Dierenkliniek Lent  
Ma- tm vrijdag 9.00- 18.00  
Donderdag 9.00-20.00**

*Voor als u kat geen fan van  
honden is hebben wij:  
op dinsdag ochtend en vrijdag  
middag een "only cats" spreek-  
uur.*

**Laauwikstraat 20 Lent T. 024 360 64 22**



**CHIROPRO**  
gezond in beweging met chiropractie

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

**Rug- en nekpijn  
Hoofdpijn  
Hernia / ischias  
Sportblessures**

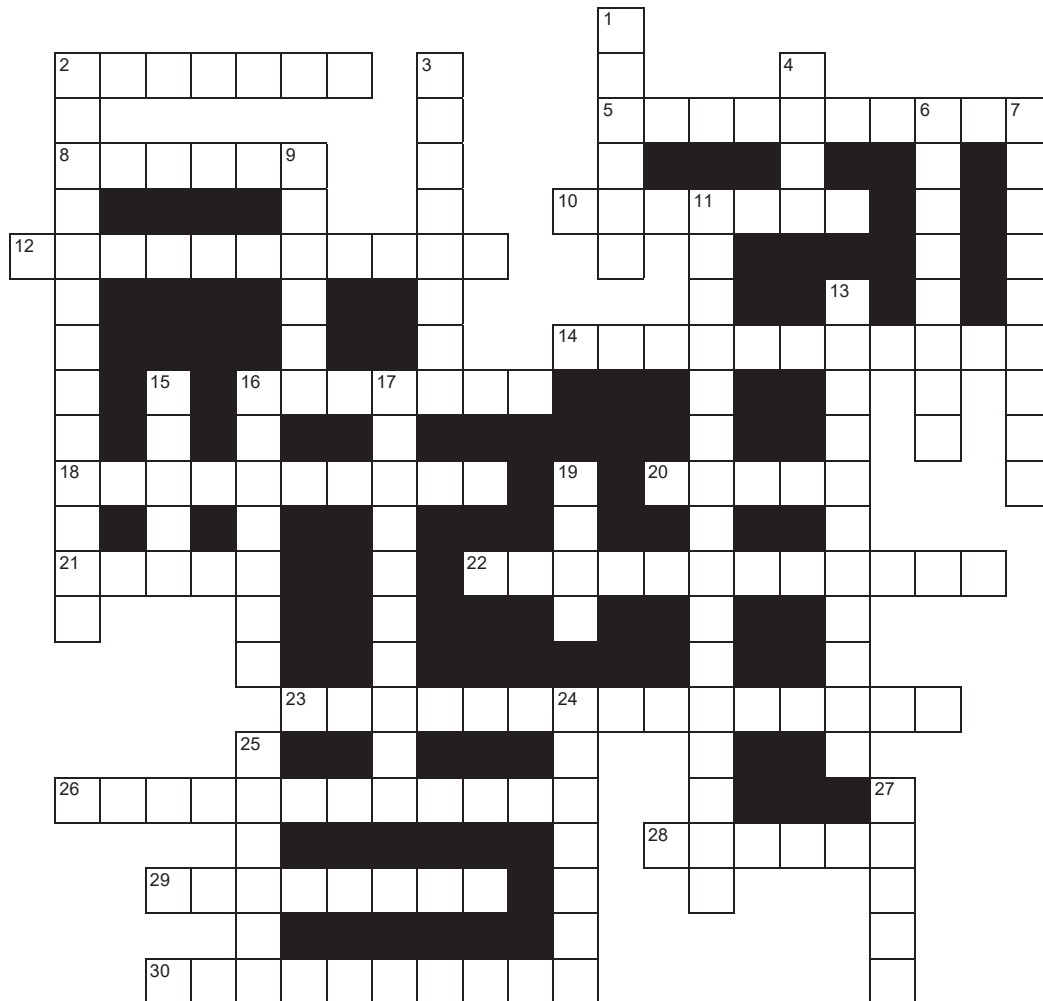
Wij staan voor zorg zoals we zelf behandeld wil-  
len worden. Met onze unieke behandelmethode  
dringen we door tot de kern van uw klachten.

Kijk voor meer informatie op [www.chiopro.nl](http://www.chiopro.nl)  
of bel naar 024 - 737 03 24.

Edith Piafstraat 110c 1e Lent

# P U Z Z E L T I J D

Lent is nogal gegroeid de laatste tijd. In deze puzzel zijn allemaal straatnamen van Lent verwerkt. Om de woorden niet te lang te maken, is het toevoegsel 'straat' weggelaten.



## Horizontaal

2. +8H. De stenen rollen door Engeland. (7+6)
5. +15V. Artiestennaam van Lucien Ginsburg (5+10)
8. Zie 2H.
10. Niet te veel steen. (7)
12. Deze plant is zo zacht als velours. (11)
14. Hier kost alles ontzettend veel geld. (11)
16. Dubbel café voor de eerste. (7)
18. Duitse boomgaard. (10)
20. Zie 27V.
21. Deze neerslag is van goud. (5)
22. Voornaam van deze adelaar leest weer hetzelfde. (6+6)
23. Franse Sjorsen schransen er op los. (7+8)
26. Schreeuwend maakte hij de boel kapot. (12)
28. Zie 1V.
29. Waterkering van de vaart naar Noord en Zuid. (8)
30. Donker paars in Engeland. (4+6)

## Verticaal

1. +28H. Van de huid van een slim dier. (12)
2. Bloemig meisje uit een rijk land. (4+9)
3. Kan 'n vette beverboom. (8)
4. Ons dorp. (4)
6. +19V. Op het randje een Duitse filosoof. (8+4)
7. Amfibie min-der, met calcium. (9)
9. Salie. (6)
11. Maurits, de Franse ridder. (7+9)
13. Evenwijdig verdwenen. (11)
15. Zie 5H.
16. Startte de ezel mee. (7)
17. Heb je nodig om koekjes te bakken: suiker, eieren, ... en ... (10)
19. Zie 6V.
24. Van de lange lopers. (7)
25. Engelse agenten. (6)
27. +20H. Duitse Sjors H. Stekelvarken filosofeert er op los. (5+5)

Stuur uw oplossing voor 13 juni naar de Goudenregenstraat 41, 6663 EA Lent, of mail naar: [info@lentselucht.nl](mailto:info@lentselucht.nl). U maakt kans op een cadeaubon van 25 euro, beschikbaar gesteld door Stroom Lent.

# Lentse wagen op waterstof

**Het is rond 1890. In Lent maakt Johannes Sanders de befaamde Lentse wagen voor het vervoer van fruit en groente. De kar is zeer wendbaar en toegespitst op het vervoer van lichte vrachten. Een twee-asser met bladveren die zorgen dat groente en fruit aan boord niet door elkaar geschud worden. Zeker geen opvallende, maar wel een innovatieve verschijning.**

**Die bescheidenheid tekent ook wat wellicht de toekomst van het automobiel zal worden, de waterstofauto. Een onopvallende innovatie, maar dat gaat veranderen als het aan Lentenaar Bastiaan Kok ligt.**

Als de waterstofauto in Nederland doorbreekt, zullen het geen Amerikaanse toestanden van eind negentiende eeuw worden. Plattelandsbewoners hoorden in de verte geknetter, zagen een rookwolk en sloegen panisch op de vlucht toen ze de eerste brandstof-aangedreven Ford langs hun akker zagen zoeven. Een duivels voertuig! Automobilisten werden zelfs gedwongen om, wanneer ze in de verte een span trekdieren zagen, een vuurpijl af te steken alvorens dichterbij te komen met hun voertuig. Of de dieren daar rustig van werden is nog maar de vraag.

## Fan van waterstof

In Lent en Oosterhout rijden momenteel in alle anonimiteit twee van de ongeveer veertig waterstofauto's die ons land rijk is. Zo op het eerste gezicht zie je er weinig spectaculairs aan. Evenmin als aan een elektrische auto eigenlijk. Maar er is een leuk verschil met benzine- en dieselaangedreven auto's. In tegenstelling tot benzine- en dieselauto's kent een waterstofauto geen (Co<sub>2</sub>-)uitstoot, maar slechts een plasje water dat uit de uitlaat komt. "En je kunt het nog opdrinken ook", zegt Kok. Zijn collega, die ook in Lent woont, heeft een waterstofauto, en Kok zelf is tweevoudig winnaar van de Waterstof 24-uurs Challenge, een internationale wedstrijd speciaal voor waterstofauto's. Dit jaar is hij de 'Waterstofburgemeester' die de prijs mag uitreiken aan de winnaar van de Challenge. Een echte enthousiasteling die zijn liefde voor duurzaamheid ook aan zijn kinderen doorgeeft. Zijn zoon hield onlangs op basisschool De Geldershof een spreekbeurt over waterstofauto's. "Het is leuk om aan kinderen te laten zien dat auto's ook schoon kunnen zijn."

## Auto doet een plasje

Kok legt kort de techniek achter de waterstofauto uit. "Aan boord heb je een behoorlijk grote tank met waterstofgas dat op hoge druk erin is gespoten. Door er zuurstof uit de buitenlucht aan toe te voegen ontstaat er in een brandstofcel elektriciteit die de elektromotor aandrijft. Wat er vrijkomt is stroom, warmte en water. In zijn meest zuivere vorm. Het water, de hoeveelheid van een bekertje, wordt geloosd als je even stil staat. Sommige mensen komen dan wel eens naar ons toe en zeggen dat onze uitlaat lekt. Dat geeft aan dat de kennissen over waterstofauto's wat breder gedeeld mag worden", lacht Kok.

## Groen of niet?

Het klinkt dan weliswaar wel groen, maar ook op waterstof is wel wat aan te merken als het om duurzaamheid gaat. Zo wordt het goedje vaak gewonnen uit aardgas (fossiele brandstof) of water, waarbij vaak stroom wordt gebruikt uit fossiele bronnen. "Pas als waterstof door zonne-, wind- of waterenergie wordt gewonnen, kunnen we spreken van 100 procent duurzaam. Dat gebeurt al wel, maar op veel plekken zijn we zo ver nog niet. In Groningen is een plan om groene waterstof uit windmolens in ondergrondse buffers op te gaan slaan. Ook staat op het terrein van mijn werkgever





KINDEREN VAN DE GELDERSHOF KRIJGEN UITLEG OVER DE WATERSTOFAUTO

Infram in Maarn een eigen waterstoftankstation dat volledig duurzame waterstof levert.”

### Tanken

Met een volle tank kan een waterstofauto ongeveer 450-600 kilometer afleggen. Dat is aanzienlijk meer dan de meeste elektrische auto's. Bovendien gaat het tanken een stuk sneller. “Bij een druk van 700 bar ben je binnen twee of drie minuten klaar.” Nadeel: Nederland kent momenteel maar drie locaties waar je kunt tanken. Maar opmerkelijk genoeg doet oliegigant Shell een duit in het zakje door zelf binnenkort vier nieuwe locaties bij te bouwen. “Mensen uit Lent kunnen nu ook al in Arnhem tanken, maar dat station is nu nog alleen open tussen 9.00 en 17.00 uur en je kunt daar je tank maar voor de helft vullen. Dit jaar al wordt dit een volwaardig tankstation. De ambitie is om in Nederland binnen afzienbare tijd veertien of vijftien tankstations te hebben.”

### Prijskaartje

Wil je een waterstofauto kopen, dan moet je momenteel nog behoorlijk in de buidel tasten. “Dat komt door de geringe productie. Als de vraag stijgt, zullen de kosten dalen. Maar nu moet je zeker nog rekenen op tussen de 40.000 en 70.000 euro voor een Honda, Hyundai of Toyota op waterstof. Dat is trouwens ook nog wel een dingetje; er is tot nu toe niet veel keuze aan modellen. Maar dat gaat veranderen als de vraag stijgt en er meer fabrikanten instappen.”

### Waterstof Challenge

Om waterstof als brandstof meer onder de aandacht te krijgen bedachten een collega van Kok en ondernemer

Arjan de Putter de Waterstof 24-uurs Challenge. Op 16 en 17 mei was de vierde editie. “Met een waterstofauto moet je in 24 uur tijd zoveel mogelijk punten verzamelen. Dat kan door zo veel mogelijk landen aan te doen en daar bepaalde gebouwen op de foto te zetten, of door gewoon binnen een dag zoveel mogelijk kilometers te maken. Ook het mooiste filmpje of reisverslag scoren punten.” Kok zelf heeft twee keer meegedaan en twee keer gewonnen. “Sinds vorig jaar ben ik Waterstofburgemeester. Dan reik ik onder andere aan de finish de prijzen uit. Bovendien kunnen deelnemers punten verdienen door langs mijn huis te rijden.”

### Waterstof wint terrein

Kok is ervan overtuigd dat waterstof mondiaal zal doorbreken. “Ik doe er samen met anderen mijn best voor. Langzaam zie je het om je heen gebeuren, maar je moet wel opletten om het te zien. In 2020 wordt de Challenge ook in California en Japan gehouden onder de naam Happy Hydrogen Day. In Japan draaien volgend jaar de Olympische Spelen voor een groot deel op waterstof. De vraag naar waterstofauto's stijgt gestaag. En ik maak er graag zoveel mogelijk mensen op attent. En mijn zoon doet dat dus op school door er een spreekbeurt over te houden. Al die kinderen die op het schoolplein in een waterstofauto kruipen. Dat is toch gaaf? Als zij enthousiast worden dan gaat het zeker de goede kant op!” En of die toekomstige auto nu op waterstof of stroom rijdt, maakt Kok niks uit.

Meer weten over de Waterstof Challenge? Kijk dan op [www.waterstofchallenge.nl](http://www.waterstofchallenge.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](mailto:info@mooitalent.nl)  
Praktijk: Annabellstraat 26 6515 CH Nijmegen  
**[www.mooitalent.nl](http://www.mooitalent.nl)**

**landwinkel<sup>®</sup>**  
De Woerdt

*Altijd wat te beleven:*  
Fairs - Appelplukdagen  
Klompenpad - Excursies



Woerdsestraat 4, Ressen - T: 0481-464027  
E: [info@dewoerdt.nl](mailto:info@dewoerdt.nl) **[www.dewoerdt.nl](http://www.dewoerdt.nl)**



**studiekunst**  
huiswerk- en studiebegeleiding

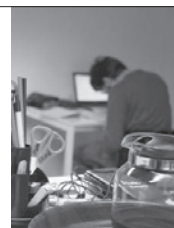
**[www.studiekunst.nl](http://www.studiekunst.nl)**



**Huiswerk – en studiebegeleiding**

**Griftdijk Zuid 131 Lent**

**06 1205 7059**



**Van Anken**  
makelaardij  
onroerend goed

## Thuis in het Rijk van Nijmegen

Met meer dan 30 jaar ervaring in het Rijk van Nijmegen kennen we zo'n beetje iedere straat, steegje en laan. Uw garantie voor een zorgvuldig advies over welke woning aansluit bij uw persoonlijke woonwens. Door lokale markt- en mediakennis weten wij precies hoe wij uw woning bij verkoop in het juiste daglicht moeten zetten.

Meer weten? Neem dan contact op met Onno Disveld of Juliëtte van Anken.



Pontanusstraat 1 | 6524 HA Nijmegen | 024 - 322 36 26 | [info@vananken.nl](mailto:info@vananken.nl) | [www.vananken.nl](http://www.vananken.nl)

# LENTSE WOLKJES

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

**Bridgen op de dinsdagavond** van 19.30 - 23.00 uur in De Open Hof in Lent. Wij zijn een kleine en laagdrempelige bridgeclub, waar het spelplezier voorop staat. Geef u op bij de clubsecretaris Hilde van Koolwijk, 024-3229649. Zie ook onze website: [www.nbbclubsites.nl/club/15012/](http://www.nbbclubsites.nl/club/15012/)

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

**Druk en tóch lekker**, gezond en verantwoord eten? Om de twee weken op dinsdagavond is er weer huiskamerrestaurant op woongemeenschap Eikpunt. Schuif gezellig aan (**ook alleen**) of **neem je portie(s) mee!** Kosten € 7,-/9,50. Kind 50%. Di 18 juni en 2 juli. [www.lovinglywholesome.nl/huiskamerrestaurant](http://www.lovinglywholesome.nl/huiskamerrestaurant)

**Drukke maand?** Gun jezelf een moment van ontspanning en aandacht. Met een ontspanningsmassage kom je weer tot rust. Even alle aandacht voor jou en jouw lijf. Maak een afspraak voor een heerlijke **massage**: [www.massagepraktijkpantarhei.nl](http://www.massagepraktijkpantarhei.nl) voor intuïtieve, sport- en ontspanningsmassage. [mieke@massagepraktijkpantarhei.nl](mailto:mieke@massagepraktijkpantarhei.nl) of 06-37471979.

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

**Expositie van 3 kunstenaars** op **zaterdag 22 en zondag 23 juni** van 11.00 tot 17.00 uur. Ellen van Manen (olieverf, acryl), Lyn Hageman (multimedia) en Erica Semeleer (aquarel). Locatie: **De Dorpsschuur**, Oosterhoutsedijk 29, Veur-Lent. Informatie: 0620-162719.

Op een luchtige en effectieve manier werken aan je **persoonlijke ontwikkeling**: Kom naar de laagdrempelige **workshops** van Twistcoaching! Za8, zo23, zo30 juni 09.30-12.00u. Over gedachten, emoties, kiezen voor wat energie geeft en genieten! Info en tickets: [www.twistcoaching.nl](http://www.twistcoaching.nl)

**Voelt jouw huis niet fijn aan?** Slapen jij of je kinderen slecht, voelt de energie zwaar? Met een **energetische houseclearing**, verandert de energie van jouw huis in een sprankelend en warm thuis. [www.mirjanascheepens.nl](http://www.mirjanascheepens.nl) - houseclearing & healing - 06-55513383.

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

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

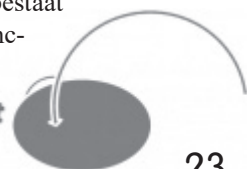
EEN LENTS WOLKJE PLAATSEN VAN ONGEVEER 40 WOORDEN? EEN PARTICULIERE MEDEDELING OF OPROEP KOST € 3,50 EN EEN ZAKELIJKE € 12,-. VÓÓR SLUITINGSDATUM (ZIE COLOFON), BETALING VIA NL69 RABO 0127 9961 33 EN TEKST NAAR [WOLKJES@LENTSELUCHT.NL](mailto:WOLKJES@LENTSELUCHT.NL)

## LENTGENOTEN

Het dagelijks bestuur van Wijkraad Lent bestond de afgelopen jaren uit slechts twee personen en is onlangs uitgebreid naar drie leden. Toch zouden wij liever een bestuur zien van vijf personen. Dit zorgt voor meer input en een betere verdeling van taken. Gelukkig zijn er, naast het dagelijks bestuur, ook buurtverenigingen en werkgroepen actief op het gebied van leefbaarheid, duurzaamheid en verkeer en zijn er klankbordgroepen die geregeld overleg hebben met de gemeente Nijmegen. Voorbeelden hiervan zijn: Werkgroep Groen Lent, Werkgroep Verkeer en de klankbordgroepen Ontgronden Plassen en Renovatie Waalbrug.

Maar toch willen we een dringend beroep op uw medewerking doen. Wilt u meehelpen om een levendig Lent voor jong én oud te behouden? Een Lent met samenhang en saamhorigheid, en een goede gesprekspartner voor de plaatselijke overheid? U kunt dat doen door actief lid te worden van het bestuur of van werkgroepen of klankbordgroepen. Meldt u aan en help mee, zodat ons mooie snelgroeiende dorp samenhang blijft vertonen en niet alleen bestaat uit losse buurtjes, en zodat de wijkraad kan functioneren als een overkoepelende raad voor alle Lentenaren!

Wijkraad Lent



# 15.000 m<sup>2</sup> woonplezier onder één dak



## OPENINGSTIJDEN:

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

# Jansen

EST. 1966  
totaal wonen

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

[jansentotaalwonen.nl](http://jansentotaalwonen.nl)  

✓ Karstraat 95 Huissen

✓ 7 dagen per week open!

✓ 026-326 99 00

★★★★★ 9.1/10 klantwaardering



## OSTEOPATHIE

L E N T

Frankrijkstraat 141  
024 203 0216  
[osteopathie-lent.nl](http://osteopathie-lent.nl)



## Peter Raymakers

Loodgieter en installatiebedrijf

**Complete badkamers**  
**Loodgieterswerk**  
**Centrale verwarming**  
**Tegelwerk**

e-mail: [p.raijmakers@hetnet.nl](mailto:p.raijmakers@hetnet.nl)  
tel: 06-44784316  
adres: Pavialaan 37  
6663EC lent



**Albert Heijn Bemmelland**  
Ruim 150 parkeerplaatsen,  
gratis en overdekt

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

Kijk ook eens op [www.ahbemmelland.nl](http://www.ahbemmelland.nl)  
Buitengracht 2, 6681 JJ Bemmelland T: 0481-451100

# Het Citadel College, de school die jouw kind écht kent

**Leren en ontwikkelen vanuit je eigen leervraag met een hoog welbevinden als basis. Bij het Citadel College in Lent zijn ze voor de richting VMBO-basis en -kader het afgelopen schooljaar gestart met een nieuw onderwijsconcept: 'Onderweg'. Komend schooljaar start ook voor VMBO-t/Havo/VWO een vergelijkbaar concept genaamd 'Lumen'.**

Het wordt meteen duidelijk als ik me samen met mijn dochter van negen oriënteer op de website van de school. We lezen dat de leerlingen in het nieuwe concept 'Onderweg' elke dag het eerste kwartier tijd krijgen om wakker te worden en even bij te kletsen, waarna er een half uur tijd is voor vragen als: Hoe gaat het met je en wat heb jij nodig om vandaag prettig te beginnen? Mijn dochter weet het meteen zeker, zij wil naar deze middelbare school!

"Persoonlijke ontwikkeling staat bij ons op de eerste plaats om te kunnen groeien en schitteren! Aansluiten bij wat het individuele kind nodig heeft, dát is waar deze school sterk in is", aldus Angela Jeuken, directeur van Citadellocatie Dijkstraat.

Het interview vindt plaats met Angela en haar collega's Ilona Veldhuizen en Nienke Wind, docenten en ontwikkelaars van Onderweg en Lumen.

Voor deze concepten kun je kiezen op het Citadel. Ook binnen de gewone Citadelklas zijn er vakken met leervragen, maar wel binnen een vast rooster. Alle leerkrachten zijn er inmiddels van overtuigd dat onderwijs iets anders vraagt dan twintig jaar geleden, benadrukt Angela.

**Bijna elke middelbare school in Nederland is inmiddels bezig met innovatie en wil aansluiten bij de nieuwsgierigheid van kinderen, waarbij er veel ruimte is voor een eigen planning. Waarom kiest het Citadel College voor een heel nieuw concept, terwijl veel middelbare scholen al een innovatie hebben omarmd?**

"Het past bij ons DNA om een eigen concept te ontwikkelen en om niet te kopiëren", aldus Nienke. "Wij willen vanuit onze eigen visie de ruimte voelen om een pad te bewandelen waarin kinderen kunnen groeien en schitteren. Wij willen versterken waar we goed in zijn, aansluiten bij wat het individuele kind nodig heeft."

**Waarom moet het allemaal anders?**

"Het systeem zoals we dit nu kennen is niet meer passend voor alle kinderen en biedt onvoldoende ruimte voor wat de maatschappij van hen zal vragen. De maatschappij vraagt leerlingen die zelfredzaam zijn, zelfkennis hebben, gemotiveerd zijn en verantwoordelijkheid durven te nemen. Binnen dit concept is er volop ruimte voor wat een leerling interessant vindt, wat hij/zij wil leren, hoe hij/zij leert plannen en

hoe de leerling zicht krijgt op wat de valkuilen hierbij zijn. Tegelijkertijd begeleiden we de leerlingen naar het eindexamen en de kernvakken heb je gewoon te doen. Je kunt hier niet wegduiken", aldus Nienke. "Ouders hebben ook een belangrijke rol in het verder ontwikkelen van dit concept. De school hecht veel waarde aan hoe ouders dit concept ervaren voor hun kind. Deze informatie wordt echt meegenomen bij de doorontwikkeling. Ouders geven ook aan dat deze manier van leren niet geschikt is voor elk kind. Als je wilt 'consumeren' moet je kiezen voor de gewone Citadelklas. Maar het concept is zeker niet ongeschikt voor kinderen die



SAMEN MET DE MENTO PLANNEN BEDENKEN VOOR EEN DAGJE DEN BOSCH

structuur nodig hebben. Plannen kun je leren."

**Waar zijn jullie trots op na bijna een schooljaar 'Onderweg'?**

Op die vraag raken deze bevlogen mensen niet uitgepraat. Angela noemt als voorbeeld dat ze een dagje naar Den Bosch gaan en daarbij is er een leerling die meteen een stageplek heeft geregeld bij een bakker daar. Zij wil leren hoe je een Bossche Bol maakt. Ilona noemt het voorbeeld van een jongen die het vreselijk eng vindt om te presenteren en laatst vroeg of hij een presentatie mocht houden. En hoe hij daar vol zelfvertrouwen stond! Wat werkt is, dat de leerlingen niet mee moeten in de stroom, maar zelf de regie hebben over hun ontwikkeling.

# Lentse Lucht

## Welkom, nieuwe redactieleden van de Toekomst

De schrijvende en beeldende redactie van de Lentse Lucht heeft nog steeds ruimte voor nieuwe redactieleden. Heb je een 'goede pen' of een 'treffend oog' voor verleden, heden en toekomst van Lent, sluit je dan aan bij onze redactie. Wil je meer weten, mail dan naar: [redactie@lentselucht.nl](mailto:redactie@lentselucht.nl). Dan zal een van de huidige redactieleden contact met je opnemen.



**CLUBSPORT.NL**

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

## Mieke Stapelkamp

**Fysiotherapie  
Oedeemtherapie  
Bowen  
Fascietechnieken**

*De combinatie van Oost en West*

Het Buske 79 Lent 024 3882882 [www.miekestapelkamp.nl](http://www.miekestapelkamp.nl)

VERBINDEN VERVULLEN VERRASSEN VERWENNEN



N 51.864418° E 5.880551°

**EVENEMENTENLOCATIE | TROUWLOCATIE**

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

**FORT LENT**  
Bemmeldijk 4  
6663 KZ 024 3231746

Lent (Nijmegen)  
[www.fortlent.nl](http://www.fortlent.nl)  
[info@fortlent.nl](mailto:info@fortlent.nl)

## Schoenmakerij Tweehuysen



1933 – 2018

**85 jaar**

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

[www.schoenmakerijtweehuysen.com](http://www.schoenmakerijtweehuysen.com)

# OPEN LUCHT

## Biologische klok

Planten en dieren hebben een ingebouwde biologische klok die de tijd in de gaten houdt. Drie Amerikanen wonnen in 2017 de Nobelprijs voor Geneeskunde voor hun onderzoek naar de biologische klok. Zij ontdekten de eerste bouwstenen van het mechanisme waarmee planten en dieren hun dag-nachtritme bewaken. Het is al eeuwen bekend dat levende organismen een biologische klok hebben. In de achttiende eeuw onderzochten wetenschappers hoe planten 's ochtends hun bladeren openen en 's avonds weer sloten. Zij ontdekten dat ze dit ook deden als ze permanent in het donker stonden. Hun ritme werd dus niet alleen gedictieerd door het licht, maar ook door zoiets als een inwendige klok.

Ook bij mensen die permanent in het donker opgesloten worden tikt de biologische klok gewoon door. Alleen is er wel iets merkwaardigs aan de hand, want ieder etmaal duurt dan tien minuten langer. Onder normale omstandigheden gebeurt dit ook, maar in dit geval wordt iedere ochtend de klok weer gelijk gezet. Speciale lichtreceptoren in de ogen die het licht opvangen zenden een signaaltje naar de zogenoemde suprachiasmatische kern in de hersenen. Dit zenuwcentrum zet dagelijks de klok weer gelijk. Sinds er vliegtuigen bestaan weten we dat de



genoemde hersenkern de klok hooguit een uur per dag kan bijstellen. Als het tijdsverschil een uur overschrijdt, bijvoorbeeld bij het passeren van verschillende tijdzones, raakt het systeem in de war. Het heeft dan een aantal dagen nodig om weer in het normale ritme te komen. Een jetlag noemen we dat. Een andere verstoring van de biologische klok doet zich voor als we consequent te laat naar bed gaan, zoals bij het werken in ploegendienst. Het gevolg is dat de inwendige klok ontregeld raakt. Allerlei gezondheidsproblemen kunnen hiervan het gevolg zijn.

De ritmes die zich voordoen bij levende organismen zijn ontleend aan de ritmes waar onze planeet aarde mee te maken heeft. In 24 uur draait de aarde

om haar as, in een maand draait de maan om de aarde en in een jaar draait de aarde om de zon. Een voorbeeld van een maandelijks ritme is de menstruatiecycclus bij de vrouw. Dan zijn er nog de seizoenritmes en de jaarritmes. Al die ritmes lijken zo vanzelfsprekend, maar dat zijn ze niet. De Amerikaanse Nobelprijswinnaars ontdekten na jaren ploeteren de verantwoordelijke genen en de bijbehorende eiwitten die de biologische klok maken wat hij is. Een beetje vergelijkbaar met de veer en de radertjes in een ouderwetse wekker. Iedereen die om zich heen kijkt ziet de ritmes zich voor zijn neus afspeelen: sneeuwkllokjes bloeien, schapen krijgen lammetjes, fruitbomen komen in bloei, appels worden rijp, het blad verkleurt en valt van de bomen en de vogels trekken naar het zuiden. Maar ook in ons lichaam is de tikkende klok duidelijk voelbaar. Tegen de avond, als we na een drukke dag tv kijken op de bank, kan het zo maar gebeuren dat de oogjes dichtvallen. Ik heb daar in ieder geval regelmatig last van. Het enige wat je dan kunt doen is er aan toegeven. Het is een geruststellende gedachte dat Vadertje Tijd, diep verstoep in onze genen, de tijd onverbiddelijk controleert met zijn stopwatch.

TEKST: JOHANNES; ILLUSTRATIE: MVS

## GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



[www.deopstap-nijmegen.nl](http://www.deopstap-nijmegen.nl)



## FYSIOTHERAPIE LENT

### Locatie Thermion

Thermionpark 6  
6663 MM Lent

### Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25  
6663 CP Lent

[www.fysiotherapielent.nl](http://www.fysiotherapielent.nl)

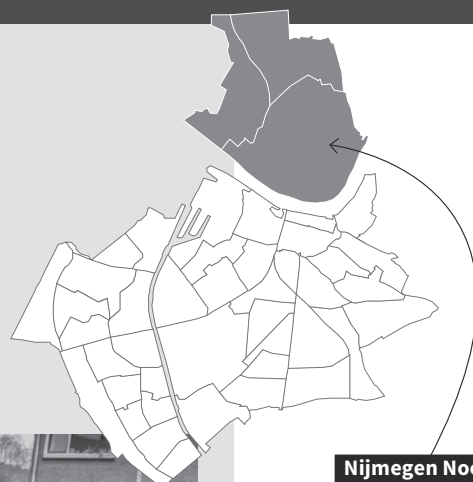
[info@fysiotherapielent.nl](mailto:info@fysiotherapielent.nl)

024 - 309 45 03

# Nijmegen Noord

Lent, Oosterhout, Ressen

Als bewoner weet u het beste wat er beter kan in de openbare ruimte van uw wijk. Ook in 2018 hebben bewoners meegedacht en (mee)gewerkt aan de inrichting van hun wijk. Doet u in 2019 weer mee?



## Janneke van Uden, Azaleastraat (Lent)

‘Via mijn wijkplan heeft onze buurt 3 prachtige picknicktafels ontvangen. De tafels op het veldje zijn het levendige hart van onze buurt. Zodra de zon schijnt, en er enkele buurtgenoten op het veldje zijn, volgen er altijd meer. Er wordt gespeeld, gefietst, gegeten, gepraat en gelachen. Lief en leed wordt er gedeeld, de ouderen van de St. Joseph rusten er graag even uit tijdens hun wandeling. En in de derde week van juli... dan zorgen wij als buurtbewoners voor alle lopers die langs het veldje wandelen!’

## 2018

### De Waaijer

De Waaijer verbindt de nieuwe wijken in Lent en Oosterhout met park Lingezegen, het Rivierpark en met de Oosterhoutse Waarden.

## 2019

### Park Grote Boel

In 2019 wordt gewerkt aan de aanleg van Park Grote Boel. Hier vinden bewoners rust en ruimte om te recreëren, te spelen of gewoon een ommetje te maken.



## Wijkregisseur

De wijkregisseur openbare ruimte is uw aanspreekpunt voor alle vragen over de openbare ruimte. Wijkregisseur voor Nijmegen Noord is **Jeannette Stevens**. Hier kunt u terecht met al uw vragen over de openbare ruimte. Zij is bereikbaar op [j.stevens@nijmegen.nl](mailto:j.stevens@nijmegen.nl) of bel 024 - 329 33 27, mobiel 06 - 51 35 97 11.



## Meld en Herstel

Kleine ongemakken in de openbare ruimte zoals kapotte straatlantaarns en losliggende stoep-tegels? Meld ze via de Meld&Herstel app, telefonisch via 14 024 of via de website [nijmegen.nl](http:// nijmegen.nl).



Nijmegen

## Bewoners aan zet met het wijkbudget

Om bewoners te betrekken bij de inrichting van de wijk heeft elke wijk sinds 2018 een eigen wijkbudget. Samen met bewoners is dit budget ingezet om de openbare ruimte op te fleuren. Voor 2019 is een nieuw wijkbudget beschikbaar. De hoogte van het wijkbudget voor uw wijk vindt u op [nijmegen.nl/mijnwijkplan](http://nijmegen.nl/mijnwijkplan). Bekijk hier ook welke ideeën aanspraak maken op het nieuwe wijkbudget of dien zelf een idee in.



### Spelen in de Stelt Noord

Diverse plekken, Ressen

Met de bewoners, adviseur spelen, bewegen en ontmoeten, een stedenbouwkundige en de wijkregisseur Openbare ruimte zijn ontwerpen gemaakt voor de inrichting van zes speel- en ontmoetplekken in Stelt Noord. Bijvoorbeeld deze speelplek bij de jeu des boulesbaan aan de Jan Anne Beijerinckstraat. De speelplekken zijn inmiddels aangelegd. In 2019 worden struiken en haagjes aangelegd.



### Groener en veiliger plein

Max Velthuishof, Ressen

De Max Velthuishof is stenig. In het donker of bij hoog water kan de Wadi (=waterdoorlatingsinstallatie) een gevaar opleveren er in te vallen. Om het plein te groener en veiliger te maken hebben bewoners het plan ingediend. Het hofje zal worden aangekleed met plantenbakken en bankjes.

### Meer bomen

Parkje Lentseveld, Lent

Omwonenden van het park Lentseveld hebben hun idee om het park van meer bomen te voorzien en aanvullingen op de huidige speeltoestellen via MijnWijkplan ingediend. Dit idee is enthousiast ontvangen. In 2018 zijn enkele wijzigingen en aanvullingen gedaan. In 2019 wordt verder gewerkt aan gewenste invulling van het park.



### Ontmoeten in Lent

Toledostraat/Balearenstraat, Lent

Op de hoek Toledostraat en Balearenstraat is voor en door bewoners een ontmoetingsplek ingericht. Met een appelboom en een picknicktafel.



Hoek Azaleastraat/  
Begoniastraat, Lent

Er is een grotere ontmoetingsplek met meerdere picknicktafels gerealiseerd. Een deel van het gazon is omgevormd tot plantsoen: de bewoners onderhouden dit gezamenlijk.



### Fikkie

Griftdijk Zuid, Lent

De hondenspeelplaats Fikkie is een participatieproject door en voor hondenliefhebbers. Voor het idee kregen de vrijwilligers een tijdelijke locatie bij de rotonde aan de Margaretha van Mechelenweg / Eisenhouwertunnel. De ontwikkeling van het gebied gaat hier starten in 2019. Er is een nieuwe locatie gevonden voor Fikkie. Vrijwilligers verhuizen met behulp van de gemeente Nijmegen in het voorjaar naar de nieuwe locatie aan de Griftdijk Zuid tegenover de Italiëstraat.

# Opvoeden in Nijmegen Noord

## **Basisscholen Noord, Citadel-college, GGD en Bindkracht10**

### **Van het basisonderwijs naar het voortgezet onderwijs.**

Tijdens deze bijeenkomst komen er verschillende thema's aan bod waarmee kinderen en ouders te maken gaan krijgen wanneer je van groep 8 naar de middelbare school gaat.

Datum: maandag 3 juni. Tijdstip: avond.

Locatie: Het Talent. Vooraf aanmelden is niet nodig. Deelname is gratis. Voor meer informatie neem contact op met

[thomas.balvers@bindkracht10.nl](mailto:thomas.balvers@bindkracht10.nl)

## **Jongerenwerk Bindkracht10 Open inloop in de jongerencentra**

Tijdens de open inloop in de jongerencentra in Lent (De Ster) en Oosterhout (De Klif) zijn alle jongeren welkom, er is altijd een jongerenwerker aanwezig mocht je die willen spreken. Ouders zijn ook welkom om eens een kijkje te komen nemen.

### Jongereninloop JC Lent

Dinsdag 19.00 – 21.00 - middelbare school (t/m 18 jaar)

Woensdag 14.30 tot 16.30 - Groep 7/8

Vrijdag 19.00 tot 20.30 - Groep 7/8

Vrijdag 20.30 tot 23.00 - middelbare school (t/m 18 jaar)

Meidenclub Lent in Voorzieningshart De Ster.

Woensdag even weken van 16.00 tot 17.30

9 t/m 14 jaar. Deelname is gratis.

Flyers met activiteitenoverzicht van het jongerenwerk te vinden in de Ster.

### Jongereninloop Het Nest

Voorzieningshart de Klif

Maandag meidenclub Oosterhout 15.30 – 17.00, 9 t/m 14 jaar.

Dinsdag 15.30 – 17.30, groep 7/8

Dinsdag 19.00 – 21.00, middelbare school (t/m 18 jaar)

Woensdag 14.00 – 16.00 groep 7/8

Woensdag 19.00 – 21.00 middelbare school 1e en 2e klas.

## **Ode verloskundigen i.s.m. BabyProof Voorlichting Ouderschap**

Voorlichting gericht op zwangere vrouwen of pas bevallen vrouwen over het jonge ouderschap en de transitie naar het ouderschap. De avond wordt gegeven door een kinderpsychologe samen met een verpleegkundige van het consultatiebureau. Er worden twee thema's behandeld. Binnen het thema 'Contact met je baby' gaan we in op signalen van je baby in de eerste maanden, hoe je hierop kunt reageren, omgaan met huilen, sensitief ouderschap en veilige hechting. Binnen het thema 'Ouderschap' gaan we in op verschillende type ouders, verwachtingen en behoeften van ouders rondom het ouderschap en hoe ouders elkaar kunnen ondersteunen in het ouderschap zonder elkaar als partner uit het oog te verliezen.

Locatie: Thermion Lent 1ste verdieping. Vooraf aanmelden is wel nodig en kan via

<https://www.vccnijmegen.nl/cursussen-voorlichtingen/ouderschap>

De kosten zijn € 7,50. Voor meer informatie zie ook [www.babyproof.nl](http://www.babyproof.nl)

## **SAAM Nijmegen SAAM in de Klif**

Om de week komen ouders met jonge kinderen samen in het horecadeel van De Klif. Om de kinderen te laten spelen en als ouders te kletsen. Vele onderwerpen komen ter sprake. En verder is het bovenal gezellig. Tijd: 9.30 - 11.30 uur, Locatie: Vzh. De Klif Nijmegen.

[www.facebook.com/saamnijmegen.nl](http://www.facebook.com/saamnijmegen.nl) voor alle informatie over activiteiten.

## **Jeugdverpleegkundige GGD Spreekuur voor ouders van pubers**

Elke vrijdagochtend is er een spreekuur voor ouders van pubers.

Waar: Fysiotherapie De Enk, locatie Oosterhout

Adres: Van Boetzelaerstraat 10, 6515 JD

Nijmegen Tijdstip: 8.30 tot 9.00 uur

# Opvoeden in Nijmegen Noord

## Activiteitenkalender t/m augustus 2019

| MAAND    | DAG | ACTIVITEIT                                                                           | WAAR                             |
|----------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| april    | 5   | SAAM in de Klif<br>9.30 - 11.30 uur                                                  | Vzh De Klif                      |
|          | 10  | SAAM in de wijk<br>Bezoek Warmoes Historische Tuin Lent                              | Warmoes Historische<br>tuin Lent |
|          | 18  | Ode verloskundigen i.s.m. BabyProof<br>Voorlichting Ouderschap<br>19.30 - 21.30 uur  | Thermion                         |
| mei      | 19  | SAAM in de Klif<br>9.30 - 11.30 uur                                                  | Vzh De Klif                      |
|          | 3   | SAAM in de Klif<br>9.30 - 11.30 uur                                                  | Vzh De Klif                      |
|          | 17  | SAAM in de Klif<br>9.30 - 11.30 uur                                                  | Vzh De Klif                      |
|          | 23  | Ode verloskundigen i.s.m. BabyProof<br>Voorlichting Ouderschap<br>19.30 - 21.30 uur  | Thermion                         |
|          | 31  | SAAM in de Klif<br>9.30 - 11.30 uur                                                  | Vzh De Klif                      |
|          | 3   | Van het basisonderwijs naar het voortgezet<br>onderwijs                              | Het Talent                       |
| juni     | 14  | SAAM in de Klif<br>9.30 - 11.30 uur                                                  | Vzh De Klif                      |
|          | 27  | Ode verloskundigen i.s.m. BabyProof<br>Voorlichting Ouderschap 19.30 - 21.30 uur.    | Thermion                         |
|          | 28  | SAAM in de Klif 9.30 - 11.30 uur                                                     | Vzh De Klif                      |
| augustus | 1   | Ode verloskundigen i.s.m. BabyProof<br>Voorlichting Ouderschap<br>19.30 - 21.30 uur. | Thermion                         |

De GGD, de Stip en Bindkracht10 brengen voor het eerst deze kalender uit voor Nijmegen-Noord, met activiteiten rondom opvoeden die door partijen voorliggend en preventief worden aangeboden.

De kalender wordt 3x per jaar uitgebracht.

Meer info via [paul.reuling@bindkracht10.nl](mailto:paul.reuling@bindkracht10.nl)

Deze meest recente kalender vindt u bij de Stip of op de wijkwebsites en Nextdoor.

T I J D V O O R . . .

# Joop Koopman

**Dit is zijn twintigste jaar bij Lentse Lucht. Joop is gepensioneerd dierenarts en naast schrijver is hij een groot natuur- en cultuurliefhebber. In zijn tuin zoemen de bijtjes rond en zit de ooievaar vol verwachting op het nest.**

## Hoe kwam je bij Lentse Lucht?

“Begin 2000 zag ik het blad liggen bij de huisarts. ‘Wat een leuk tijdschrift!’, dacht ik, waarop ik als echte natuurliefhebber spontaan een column over steenuiltjes instuurde. Met succes, het werd geplaatst en als ‘Johannes’ veroverde ik een column in het blad. Later kwam er een vaste plek in de redactie en in 2008 werd ik hoofdredacteur.”

## Waar komt jouw liefde voor de natuur vandaan?

“Natuur zit in je genen. Als jong kind al was ik nieuwsgierig aan het struinen in onze grote tuin. Keek vaak tussen een stapeltje oude dakpannen naar de diertjes die daar leefden, zoals keldermotten en duizendpoten. En ik had witte muizen, konijnen, kippen en duiven als huisdieren. Met mijn studie diergeneeskunde dacht ik op het platteland te gaan werken, bij kleine gemengde boerenbedrijven. Maar na de opkomst van de bio-industrie veranderde dat beeld. Ik besloot voor wetenschappelijk onderzoek te kiezen, in Nijmegen.”

## Wanneer ben je gaan schrijven?

“Tijdens mijn werk schreef ik al over mijn bevindingen en kreeg zo heel nuttige feedback van tijdschriftredacties. Uiteindelijk kreeg ik het in de vingers en kreeg ik er plezier in om moeilijke materie toegankelijk te maken. Veel later, als columnist bij Lentse Lucht, hoorde ik van een nationale literaire prijsvraag, die dat jaar het thema ‘dieren’ had. Aan die prijsvraag deed ik mee en tot mijn verbazing won ik.”

## Wat herinner je je als een bijzonder verhaal?

“Op een dag was ik wat aan het klungelen op het erf, toen een vrouw en een man uit hun auto stapten. Er vloog ook een kauwtje, dat steeds bij hen op de arm ging zitten. We raakten in gesprek en wat bleek? Hij was één van de drie organisatoren van het Woodstock-festival in Amerika. Ik heb meteen gevraagd of ik ze mocht interviewen, omdat het zo verrassend en bijzonder was!”

## Wat geven die interviews en ontmoetingen jou?

“Heel veel! Contact met anderen is zó belangrijk, voor je gezondheid en levensgeluk. Het is ook leuk om te weten wat er lokaal, in je eigen buurt speelt. Ton Serrarens, voormalig huisarts in Lent, heeft dit blad opgericht om te verbinden. In een sterk veranderend Lent is het belangrijk om elkaar te begrijpen. Mensen zijn ook welkom om zelf te schrijven!”

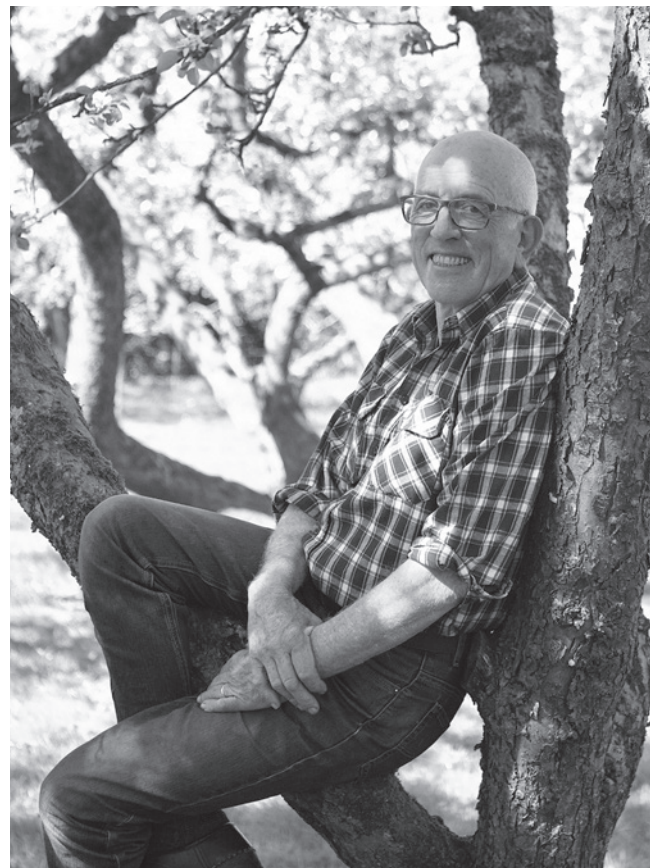
## Welke passies heb je nog meer?

“Na mijn pensioen kwam er meer ruimte, onder meer voor het bestuur van theatergroep Spaanse Peper en Festival De Oversteek. De natuur boeit me mateloos, maar ik heb ook heel veel met kunst. Of het nou schrijven, muziek, schilderkunst of theater is. Ik maak zelf muziek en weet hoe belangrijk dat is, je gevoelens uiten.”

## Tot slot: hoe zie jij Lent?

“Lent is een dorp dat trots is op zichzelf, en terecht! Vandaag is Lent de beste woonwijk van Nederland. Maar de geschiedenis van de kwekers is ook zo waardevol. Vroeger was Lent het nationale centrum van de glastuinbouw! Het is heel belangrijk om al die mooie Lentse verhalen op te tekenen.”

TEKST: MM; BEELD: EB



## INFORMATIE & COLOFON:

*Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Abonnement buiten Lent: € 35,- per jaar. Opzegtermijn: 2 maanden. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij niet te plaatsen of in te korten. Een bijdrage is verkregen uit het budget wijkactiviteiten / bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen. Donaties: NL69 RABO 0127 9961 33 Lentse Lucht niet ontvangen? 024-3221076 / bezorging@lentselucht.nl*

**www.lentselucht.nl · redactie@lentselucht.nl · webredactie@lentselucht.nl · wolkjes@lentselucht.nl · advertenties@lentselucht.nl**

**SLUITINGSDATUM KOPIJ: 13 JUNI**

**REDACTIE:** Marloes Müller, Johan van Leipsig, Joop Koopman, Miranda Meijer, Mignon Engel, Rick Reijntjes, Carien Koldeweij, Tessy Geurink, Alphons Backx, Léonie Schuijt-Overgoor **VORMGEVING:** Rick Reijntjes, Miranda Meijer **ILLUSTRATIE:** Hans Spaans, Marieke van Stippent **TEKSTCORRECTIE:** Marijke Munnichs **FOTOREDACTIE:** Ellen Budding, Jeroen Naus, Anne Reijrink **DRUKKERIJ:** van der Weerd **OPLAGE:** 4.200 ex.

