

LENTSE



LUCHT

**Zilveren
jubileumeditie
LL/oogst-feest
in de Warmoes
voor iedereen**

5

feest

Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion
Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef
Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

Locatie de Boog
Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503

Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

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



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

25 jaar Lentse Lucht

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 7
nov. 2023

Uit de lucht

Haalt u de slingers maar uit de kast, zet de champagne koud en schroom niet een vreugdedansje te maken, want het is tijd voor een feestje! Deze editie pakken we uit met het zilveren jubileum van Lentse Lucht.

Jawel, de onvolprezen Lentse Lucht valt alweer 25 jaar op menig deurmat in Lent. In die tijd is de wereld veranderd en dat geldt zeker ook voor Lent. Een dorp ontruikt aan de Betuwe en gegeven aan de grote broer aan de overkant. Denkend aan Lent zie ik koortsachtige bouwactiviteiten, geboorteborden die uit de grond lijken te schieten, het gigantische project rondom de nevengeul en een winkelcentrum dat maar op zich liet wachten. Lent transformeerde van rustiek tuindersdorp naar drukke bakfietsbuurt. Tijdens zo'n proces loert de ontworteling. Waar ontmoeten bewoners elkaar als de bouwstofwolken zijn neergedaald? Hoe leg je nieuwe verbindingen? Wat is Lent?

Er zijn tal van manieren om je wijk en wijkgenoten te leren kennen. Via het schoolplein, (sport)verenigingen, buurtfeest, buurtkroeg, vrijwilligerswerk, een rondje met de hond of je slaat bijvoorbeeld Lentse Lucht open. Wat ik persoonlijk prettig vind aan Lentse Lucht is dat je er niet zozeer een droge opsomming vindt van wat er allemaal te doen is in de buurt, maar dat je wordt meegenomen op reis door je eigen wijk. Via tuindersverhalen en tal van andere artikelen duiken we in het verleden van Lent, we zetten Lentenaren In Beeld, gaan op bezoek bij verenigingen, bellen voor onze Ontmoetingen aan bij willekeurige 'gewone' Lentenaren, schrijven over plantjes en beestjes die je in de buurt kunt aantreffen, zetten een huisdier in het zonnetje, gaan op zoek naar Lentenaren met een bijzonder verhaal en lardereren het geheel met leuke columns, fraaie plaatjes en een informatieve website.

Ik hoop dat de oogst van 25 jaar Lentse Lucht is dat we een steentje hebben bijgedragen aan een gevoel van verbinding met de plek waar we wonen. Het besef dat Lent meer is dan een inwisselbare locatie, maar een plaats met een eigen verhaal gevuld met mensen die het waard zijn om te ontmoeten.



En waar nou dat jubileumfeestje is, vraagt u? Kruist u maar zondagmiddag 5 november aan, locatie: De Warmoes. Wij sluiten aan bij het jaarlijkse oogstfeest van De Warmoes en Co-bomen onder het motto: hoe meer Lentse zielen, hoe meer vreugd. Tot dan!

tekst Martin Bos • illustratie Janneke Jansen

Colofon

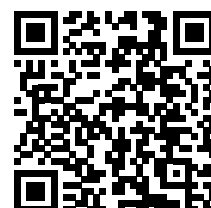
Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht? Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar bezorging@lentselucht.nl. De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

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

Opzegtermijn: 2 maanden. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij niet te plaatsen of in te korten. Een bijdrage is verkregen uit het budget wijkactiviteiten / bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen. Donaties: NL69 RABO 0127 9961 33. Lentse Lucht niet ontvangen? 024-3221076 / bezorging@lentselucht.nl. Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: De Groot. Oplage: 4700 exemplaren.



Steun jij ook
Lentse Lucht?





Het bijzondere verhaal van Sladjan Crkvenjas

Lentse mensen

Veel inwoners van Lent zijn bekend met 'Mansan Natural Health and Beauty' van Sladjan en Debora Crkvenjas. In 2004 vestigden zij hun praktijk in Lent. Klanten komen uit het hele land hierheen voor behandelingen gebaseerd op de traditionele Chinese geneeskunde. Sladjan richt zich op de 'binnenkant' met methoden als acupunctuur, therapeutische massage en voedingsadvies, terwijl Debora zich richt op de 'buitenkant' met natuurlijke en holistische schoonheidsbehandelingen. De redactie kreeg een tip over het opmerkelijke levensverhaal van Sladjan, en toen bleek dat hij dit jaar precies vijfentwintig jaar de traditionele Chinese geneeskunde beoefent, was dat een goede reden om zijn verhaal vast te leggen voor deze jubileumeditie.

Een hartelijk welkom

De familie Crkvenjas woont naast hun praktijk in een stijlvol zelf ontworpen huis in de wijk Plantje Vlag Noord. Bij binnenkomst in de gezellige woonkamer word ik verwelkomd door een hoop vriendelijke gezichten. Boven vijf (van de zeven!) dochters en zijn vrouw torent de charismatische verschijning van Sladjan uit. De gezinsleden zoeken allemaal een andere plek op en binnen een mum van tijd is de woonkamer leeg. Sladjan en ik nemen plaats aan de

eettafel. Het kost weinig moeite om deze opgewekte en familiale man zijn bijzondere verhaal te laten vertellen.

Een moeilijke tijd

Sladjan werd geboren in 1968 in het toenmalige Joegoslavië (Sarajevo, Bosnië) en tot zijn zesde jaar woonde hij met zijn ouders in huis bij zijn grootouders, waar hij als oudste kleinzoon als een prins werd behandeld. Zijn leven nam een drastische wending toen zijn ouders gingen scheiden. De familie van zijn vader keerde hem en zijn moeder de rug toe en zij moesten zich alleen zien te redden, wat door de psychische problemen van zijn moeder erg zwaar was. "Mijn moeder kon niet goed voor me zorgen, we woonden in kleine studentenkamertjes en regelmatig moest mijn moeder opgenomen worden." Terugkijkend begrijpt Sladjan niet hoe hij het ondanks deze zware omstandigheden voor elkaar kreeg om succesvol zijn schoolcarrière te doorlopen.

*Ik heb van
prostituees
tot ministers
gemasseerd*

Naar Nederland

Sladjan wist al jong dat hij naar het buitenland wilde. Nederland stond hoog op zijn verlanglijst vanwege zijn liefde voor voetbal en in het bijzonder voor Johan Cruyff. In 1988, tijdens een vakantie in

Nederland, besloot hij hier te gaan wonen. Nederland had net het EK voetbal gewonnen en verkeerde in feeststemming. Met hulp van een familielid uit Nederland vond hij werk in een fabriek in Utrecht en vestigde zich hier.

Aan de frontlinie

In 1990 brak de oorlog uit in zijn thuisland Joegoslavië. Sladjan kon het nauwelijks bevatten. “Ik was opgegroeid in een land waar de verschillende bevolkingsgroepen harmonieus met elkaar samenleefden en nu waren ze ineens met elkaar in oorlog.” Vele familieleden en vrienden woonden in een gebied waar zware gevechten plaatsvonden. De psychiatrische kliniek waar zijn moeder verbleef zou sluiten, wat betekende dat zijn moeder geen veilig onderkomen meer zou hebben. Ondanks waarschuwingen en negatieve reisadviezen besloot Sladjan naar de frontlinie af te reizen om zijn moeder op te halen.

Een spoor van kogelinslagen

Dit bracht hem meermalen in gevaarlijke en absurde situaties. Bij aankomst bij familie kreeg hij een band met munitie en een riem met granaten omgehangen. Hij beleefde een bizar moment toen een neef een slecht getrainde scherpshutter van een aanvallend huurlingenleger uitdaagde. “Moet je opletten,” zei de neef en rende naar buiten, zo het open veld in. Meteen klonken er geweerschoten en zag Sladjan een spoor van opspattend zand (van kogelinslagen) dat zijn neef achtervolgde. “Hij kan niet schieten, hij is veel te langzaam!” riep zijn neef lachend. Sladjan herinnert zich dat hij in deze gevaarlijke situaties geen angst voelde en zelfs lol kon maken. “Dat heb ik altijd gekund. Hoe moeilijk de omstandigheden ook waren, ik heb altijd goed contact kunnen leggen en plezier kunnen maken met de mensen om mij heen.”

Gevaarlijke rit

Sladjan vertelt over de gevaarlijke terugtocht met zijn moeder. De bus die ze wilden nemen werd aangevallen en alle inzittenden kwamen om. “Wij hadden in die bus kunnen zitten en dus dood kunnen zijn, als mijn oom op tijd was gekomen om ons naar de halte te brengen.” De volgende dag namen ze een bus van dezelfde buslijn, die ook onder vuur werd genomen. “We lagen een groot deel van de rit op de grond, de kogels vlogen boven onze hoofden door de ramen.” Gelukkig raakte niemand gewond. Toen ze veilig gebied bereikten, brak er een feestgejoel uit onder de passagiers.

Zich ontwikkelen

Terug in Nederland pakte Sladjan zijn leven weer op en besloot hij zich verder te ontwikkelen. Zijn passie voor voetmassage en zijn talent voor contact met mensen brachten hem op het idee om een opleiding tot voetreflextherapeut te volgen. Er volgden jaren waarin hij op verschillende terreinen werkte om zich verder te ontplooiën. Hij ging



studeren aan de Academie voor Traditionele Chinese geneeskunde (Qing-Bai), waar hij zich specialiseerde in acupunctuur en massage-technieken. Hij werkte steeds meer als masseur. In de tijd van het kabinet-Kok werd hem gevraagd om de ministers van dat kabinet te masseren. Sladjan herinnert zich lachend dat hij op één dag ‘s ochtends een sekswerker masseerde en ‘s middags de ministers van het kabinet. “Ik heb op één dag van prostituees tot ministers gemasseerd!”

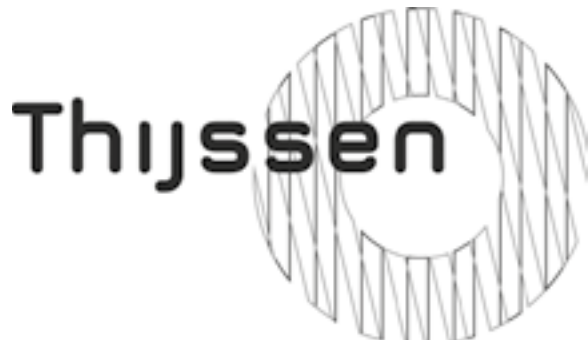
Levensmotto

Sladjan is zich altijd blijven ontwikkelen. Hij heeft een bijzonder leven gekend met moeilijke omstandigheden en gevaarlijke situaties, maar ook een leven met veel plezier, levenslust en ambitie. Met zijn veerkracht en intelligentie, met zijn mogelijkheden om contact te maken en met zijn optimistische levenshouding heeft hij altijd bereikt wat hij wilde. Hij heeft een prachtig gezin en een bloeiende praktijk en beoefent nu al 25 jaar de Chinese traditionele geneeskunde. “Mijn levensmotto is: als je iets wilt, kun je het ook!” Hij is daar zelf het levende bewijs van.

Ben je naar aanleiding van dit verhaal nieuwsgierig geworden naar de traditionele Chinese geneeskunde of naar de praktijk van Sladjan en Debora? Kijk dan voor meer informatie op hun website: www.mansan.nl

tekst en beeld Anouk de Graaf

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



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl



"uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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

School voor
intuïtieve
ontwikkeling

de intuïtieve school is al 20 jaar in de wereld

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

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

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

VANNATURE
fair, biologisch, lokaal

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



mét Gratis
Parkeer
Plaatsen

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

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

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

**vrienden van
verandering**

www.vriendenvanverandering.nl/coaching

Zilver, een heilzaam metaal

De huisarts

Lentse Lucht is zilver! Ik wil graag de redactie, alle vrijwilligers en Lentse lezers feliciteren met dit fraaie jubileum. Zilver zal zeker helpen om Lentse Lucht gezond te houden. Daarom deze keer drie voorbeelden van de heilzame werking van zilver.

Bacteriedodend

Ten eerste is zilver 'aseptisch'. Dat is een feestelijk woord voor bacteriedodend. Van oudsher wordt zilver dan ook verwerkt in crèmes die helpen bij wonden. Met name bij brandwonden: als het zilver in de crème op de wond wordt aangebracht dan hechten de zilvermoleculen zich aan de buitenkant (de membraan) van bacteriën. Bacteriën zijn superkleine wezentjes die soms goed werk doen, bijvoorbeeld in de darm en de vagina, maar kunnen vaak ook ziekmakende rotzakken zijn. Voordat deze bacteriën vieze infecties kunnen veroorzaken, zorgt het zilver ervoor dat de membraan 'lek' wordt; en dat overleeft de bacterie niet. Tegenwoordig wordt dit middel niet meer zo vaak gebruikt, maar bij de meer ernstige brandwonden wordt het soms nog ingezet.

Kleine wondjes

Een tweede toepassing van zilver is in zilvernitraat. Zilvernitraat is een grijs ogend stofje dat huisartsen soms gebruiken bij de behandeling van kleine wondjes of van 'wild vlees'. Pasgeboren baby's kunnen bij de navelstomp een wondje krijgen dat zich ontwikkelt tot een roze-rood 'bolletje'. Dit wordt een navelgranuloom genoemd. Zeker kleine granuloompjes zijn onschuldig, maar er is een klein risico op infectie, bloeden of ongemak. Kort aanstippen met een beetje zilvernitraat doet het verdwijnen.

Sierlijk hulpmiddel

Tot slot wordt het metaal zilver gebruikt voor orthesen van de pols, hand of vingers. Een orthese is een hulpmiddel dat een gewricht kan corrigeren en/of ondersteunen. Zeker bij pijnlijke gewrichten (bijvoorbeeld bij reuma of artrose) kan een orthese rust en steun geven. Dit soort orthesen worden vaak gemaakt van zilver vanwege de stevigheid, de hygiëne en het fraaie uiterlijk. Een dergelijke

orthese noemt men een 'silversplint'. Door de mooie kleur en glans en de vaak kunstzinnige vormen van deze silversplints, ziet het er vaak meer uit als een sieraad dan als een medisch hulpmiddel. Hier geldt dus niet het spreekwoord 'wie mooi wil zijn moet pijn lijden', maar 'wie pijn lijdt mag best mooi zijn'.

Lentse Lucht komt het zilver dus zeer toe: een gezond en mooi tijdschrift met een glanzende toekomst. Over 25 jaar kom ik bij u terug over de heilzame werking van goud.

tekst Floris van de Laar
illustratie Marije Braakman



**sneller
zwemmen.nl**

borstcrawl cursussen
privélessen
video-analyses
groepstrainingen

info@snellerzwemmen.nl
06 511 831 95

www.snellerzwemmen.nl
snellerzwemmen



DIERENKLINIEK LENT

Wij wensen iedereen een fijne zomer !

Let op de aangepaste openingstijden in de vakantie periode, kijk op onze website



Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20
www.dierenklinieklent.nl
024 3606422

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

Wil je weten wat jouw kind je wil vertellen met zijn of haar gedrag?

Als **Kindertolk** laat ik je zien dat jij de sleutel bent in wat je bij je kind zo lastig vindt. Iets van jouzelf wil namelijk zichtbaar worden via je kind. Ik kan je helpen door deze spiegel van je kind te vertalen, zodat je weet wat er in beweging wil komen.

Zo kun jij weer de ouder zijn die je wil zijn,
in contact met je kind!



Anke Zegers

jezelfgeheelinbeeld.nl

Eerst telefonisch kennismaken?
06 19 21 43 45



Jezelf
 GEHEEL IN BEELD



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Al meer dan 40 jaar een begrip in Nijmegen Oost

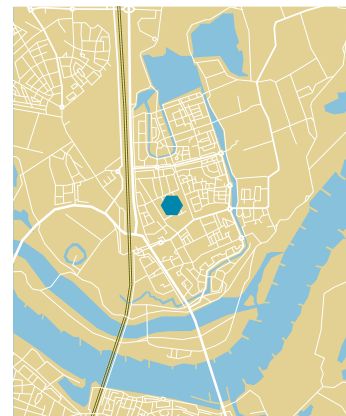


- ✓ Implantaten
- ✓ Mondhygiënist
- ✓ Kindertandarts
- ✓ Reguliere tandheelkunde
- ✓ Cosmetische tandheelkunde
- ✓ Bleken

☎ 024 323 33 66 🏠 Berg en Dalseweg 172, 6522 CC Nijmegen

www.tandartsnijmegenoost.nl

Ontmoetingen op basis van het getal 25



LENTSE MENSEN

In de vorige afleveringen van deze rubriek trokken we een specifieke straat in met de vraag 'wie zal ik vandaag ontmoeten?' Maar dit is het jubileumnummer, dus gingen we op zoek met het getal 25 in ons hoofd. Op allerlei manieren kun je je verhouden tot een getal, bijvoorbeeld als jaar of als huisnummer. Welke mensen komen we deze keer tegen en wat willen ze kwijt?

Het mooiste doelpunt aller tijden

Als eerste spreken we Bas van Rossum (42). Hij woont met zijn vrouw en twee kinderen in Lent in de Cantabriëstraat op nummer 25. Als ik hem vraag om 25 jaar terug te denken, heeft hij niet lang nodig. Waarschijnlijk weet menige voetbalfan meteen waar we het over hebben: 1998, het WK in Frankrijk. "Dat was toen Bergkamp het mooiste doelpunt aller tijden maakte! Die pass van Frank de Boer over ruim 50 meter die Bergkamp goed aanneemt om de bal met de rechterbuitenkant strak in het doel te schieten!" Bas vertelt erover alsof het afgelopen zomer was. Bovendien weet hij ook nog in detail hoe hij die wedstrijd als 17-jarige jongen keek: op een groot scherm bij de Waag in Nijmegen. "Dat was echt een feest, Nijmegen stond in vuur en vlam. Destijds woonde ik nog bij mijn ouders in Wijchen, ik was wel bezig met het idee om in Nijmegen op kamers te gaan, maar met 'the promised Lent' was ik toen nog helemaal niet bezig." Zoveel kan er dus veranderen. En voor de komende 25 jaar? Bas hoopt ooit nog eens met zijn eigen kinderen op een groot scherm naar zo'n mooi WK te kunnen kijken. Maar bovenal hoopt hij op meer verbinding in de maatschappij. En hij ziet hier een serieuze rol weggelegd voor de sport.



Bas met zoon Abe voor hun huis

Ik was 17 en wilde op kamers in Nijmegen, maar met 'the promised Lent' was ik toen nog helemaal niet bezig

Lees verder op pagina 11



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

dewoerdt.nl - Ressen



**Flexwerkplek huren
@ Nijmegen-Noord / Lent?**

Kom kijken naar de spiksplinternieuwe co-working locatie midden in het nieuwe stadshart van Nijmegen-Noord!

Huur al een werkplek voor één dag per week. Huurprijzen variërend van 135 tot 500 euro per maand.

Meer info:
Flexpleknijmegen.nl




Così
Trattoria & Pizzeria

Thermionpark 30
6663 MM Lent
T 024 2001300

woensdag t/m zondag
17:00 – 22:00

EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

**het
Gymlokaal**



Wie zijn wij?

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

Onze diensten

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

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

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

ESPÉRANCE
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

Even in perspectief...

Zo snel als we de details van vorige week vergeten, zo snel kunnen we blijkbaar ook details ophalen van 25 jaar geleden. Wat we weten over onze beleving van tijd is, dat we allemaal geneigd zijn om in dezelfde valkuil te trappen: we overschatten wat er in één dag kan en onderschatten wat er in een jaar kan. Hoe kunnen we dan echt bevatten hoeveel er is gebeurd in 25 jaar? Behalve de groei van Lent sinds 1998, het jaar waarin we onderdeel werden van de gemeente Nijmegen en Lentse Lucht het licht zag, zagen ook de mobiele telefoon, de elektrische auto en natuurlijk de sociale media het licht. Het effect van de laatste is niet te bevatten. We hopen dat we buurtbewoners met deze stukjes over echte ontmoetingen bemoedigen om elkaar vooral offline te ontmoeten en nieuwsgierig te blijven naar elkaar.

25 jaar in dienst

Dat sociale media niet alleen maar negatief zijn, blijkt uit de volgende ontmoeting. Deze ontmoeting danken we aan een oproepje op *Next door* (waar helaas ook veel gemopper te vinden is) voor dit thema rondom ons 25-jarig jubileum. Esther Kleingeld (48) reageerde met de mededeling dat ze in het nieuwe jaar haar 25-jarig jubileum viert bij het UMC Radboud, op de afdeling KNO/Audiologisch Centrum. Tijdens ons gesprek blijkt hoe ze hier naar uitkijkt. Ze laat dat ook merken aan collega's, want het is toch altijd spannend wie de organisatie oppikt wanneer de vaste kartrekker bij dit soort feestelijkheden zélf de jubilaris is. "En dat komt bij ons best vaak voor, er zijn vrij veel blijvertjes, ook veel mensen die een veertigjarig dienstverband vieren." In haar eigen werk combineert ze zorg met techniek. Ze voert testen uit en begeleidt patiënten bij hun revalidatie met hulpmiddelen. Ze werkt met mensen van alle leeftijden. "En ik heb altijd een fijn team gehad!" Toen ze begon woonde Esther nog in een studentenhuis, in de tussentijd heeft ze zelfs nog een paar jaar in Bemmelen gewoond en intussen woont ze alweer zo'n 18 jaar in Lent. Wat het eerst in haar gedachten opkomt als het gaat om



Esther op het bankje in de zon

grote veranderingen? "Veel, maar toch vooral de digitalisering. Toen ik begon, werkten we nog met papieren statussen. Alles hebben we moeten digitaliseren en het verwerken is niet altijd handig. Behalve dat het nu meer werk is, is het nu tenminste wel altijd leesbaar, haha!" Voor de komende 25 jaar wenst Esther vooral dat er een einde komt aan het vele gemopper, onder andere online, dat er weer meer vriendelijkheid komt en dat we elkaar weer echt helpen. Ze hoopt ook dat er meer mogelijkheden komen om de groeiende groep slechthorenden te helpen. Maar dat zal ze over 25 jaar vanaf de zijlijn zien. "Ik zie mezelf wel de 40 dienstjaren halen op deze plek, maar nog eens een volle 25 jaar erbij, dat zie ik niet gebeuren!"

Hoop voor de komende 25 jaar

Wie kan zeggen waar we over 25 jaar staan, een complete generatie verder? Ook bij de vele vluchtige praatjes op straat blijkt: de wens ligt vooral bij meer verbinding met elkaar. Hoe hoopvol om te beseffen dat we uiteindelijk allemaal hetzelfde willen! Dus, lieve burens, onthou dat! Laten we elkaar blijven ontmoeten, wat onze achtergrond en onze overtuigingen ook zijn. Van samen in gesprek blijven worden we in ieder geval niet slechter.

tekst en beeld Marije Brand

DISVELD MAKELAARDIJ

WONING KOPEN OF VERKOPEN?

Korte lijnen,
oprechte
aandacht en
eerlijk advies.

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



Bel of mail ons voor een
persoonlijke kennismaking.

024 21 222 79

disveldmakelaardij.nl

H INSTALLATIETECHNIEK HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

PMU NIJMEGEN PERMANENTE MAKE UP

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

POWDERBROWS
OMBREBROWS
COMBIBROWS
HAIRSTROKES
EYELINER



OUDEDIJK 2 863 XT LENT (NIJMEGEN NOORD)
(GRATIS PARKEREN VOOR DE DEUR)
WHATSAPP 06 24 170 150
INFO@PMUNIJMEGEN.NL

WWW.PMUNIJMEGEN.NL

Wools Bloemen van Schaijk Advocaten

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

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



Nieuwe Aamsestraat 88a te Elst
Oranjesingel 75 te Nijmegen
T 0481 - 365252 | E info@wbvs-advocaten.nl
www.wbvs-advocaten.nl

Lentse Wolkjes

Nieuw! **Lomi-lomi voor vrouwen.** Ervaar de verbindende flow van deze massage. Een ayurvedische **ontspanningsmassage** met warme olie is tevens mogelijk. Ook fijn om cadeau te geven.

Zie voor meer info www.ontspannenbijmomo.nl of bel/app 06-10502358 (aangesloten bij de Meedoenregeling).

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

Zangles en/of stemexpressie vanuit verbondenheid met je lijf. Naast zang- en ademtechniek aandacht voor ontspanning, durf en vrijheid in stemgebruik. Ook voor beginners, post-covid patiënten, of via meedoenregeling. Proefles? Welkom in Dorpsschuur Veur-Lent. Anne-Marie ter Beke, 06-23136576 www.zangschoolzingjezelf.nl

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

Zoek jij een goede, no-nonsense masseur of sporttherapeut in Lent? Voor **sportmassage en sporttherapie** kun je bij mij terecht op locatie St. Jozef, Lentse Schoolstraat 25 te Lent. Meer info op www.sportmassage-sporttherapie-bas.nl. Of bel met Bas 06-22208237. Graag tot binnenkort!

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

Op Begijnenstraat 34, schuin tegenover 't Weeshuis vindt u **Basta, de mooiste non-profit kringloopwinkel** in het centrum van Nijmegen. We zijn donderdag-, vrijdag- en zaterdagmiddag open van 14.00-17.00 uur. Info: www.bastanijmegen.nl. Spulletjes over? Bel voor een afhaalafpraak 024-3241618!

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 5,00 en een zakelijke € 14,00. Voor sluitingsdatum kopij (**dinsdag 13 juni 2023**) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl.



Volg ons op Instagram voor tips!

Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar

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



Wienen
accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



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



mansan
natural health & beauty

- * Postcovid klachten?
- * Kinderwens?
- * Zwanger+Ongemakken?
- * Menstruatie klachten?
- * Menopauze+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

Tijd voor jou!

EEN VOL HOOFD? BURN-OUT KLACHTEN?
PLAN NU EEN GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK EN
ONTDEK HOE JIJ WEER IN JE KRACHT KAN KOMEN.

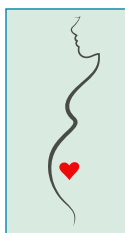


Gitta van Driel (ervaren GZ-psycholoog en Mindfulness trainer) biedt individuele trajecten aan op maat, zonder wachtlijst en zonder verwijzing. Haar huiselijke praktijk zit in Bemmel.

Gitta's stijl is nuchter en warm, met een no-nonsense houding. De trajecten geven je weer gevoel van regie over je leven en meer zelfvertrouwen.

Vergoeding is mogelijk via aanvullende verzekering.





Een positieve test in handen? Bel
Verloskundigenpraktijk partus waar:
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 gratis pretecho krijgt!
Neem dan contact met ons op!



erloskundigenpraktijk Partus

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



Meijer en ten Hove
uitvaartverzorgers 06 340 450 01
www.uitvaartcentrumlent.nl

Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl




Je komt toch zeker ook naar ons jubileumfeest?

Al 25 jaar maken we vrijwillig en met veel plezier Lentse Lucht voor alle Lentenaren. Daarom willen we dit bijzondere jubileum heel graag met jullie allemaal vieren. En... hoe meer gasten op een feestje, hoe gezelliger het is!

25 jaar verbinding in Lent

Op zondagmiddag 5 november vindt in de Warmoes het gratis jubileumfeest voor én door Lentenaren plaats. Lentse Lucht staat voor verbinding in Nijmegen Noord. En met een gezamenlijk feest benadrukken we dat nog eens extra. We sluiten namelijk aan bij het jaarlijkse oogstfeest van de Warmoes en van Co-bomen. Dus die zondag is het driedubbel feest.

Optredens

Kom vooral met ons genieten van alle optredens. We noemen alvast het eigentijdse harmonieorkest Music & More, de accordeonisten van Mellow Tone Boys die amusementsmuziek uit de jaren vijftig brengen, het gemengde koor Young at Heart, het vrouwendweilorkest De Kleine Blaas en de voordrachten van Wim Houterman over Lent in de jaren zeventig.

Workshops, expositie en kramen

Heb je onze overzichtsexpositie tijdens festival De Oversteek gemist? Dan krijg je op 5 november een herkansing. Loop binnen om terug te kijken op 25 jaar Lentse Lucht. Ook kramen met Lentse producten ontbreken niet. Liever actiever aan de slag? Er zijn verschillende workshops waar je het vanzelf warm van krijgt (mocht het fris zijn die dag). Volwassenen kunnen de heupen losgooien tijdens de workshop van Salsa X. Kinderen die van dansen houden, kunnen terecht bij Tropikids van salsadansschool



zondag 5 november

13.00-1700 uur



gratis jubileumfeest

Lentse Lucht

voor en door Lentenaren



Geniet van optredens van o.a. Music & More, Sudoku, Mellow Tone Boys, Young at heart en De Kleine Blaas. Volg workshops van Salsa X, Tropikids of Els Schreijer.

Bekijk de expositie, bezoek de kramen met lokale producten en kunst. Of kom gewoon wat drinken en kletsen!

De Warmoes | Griftdijk Noord 11

Aguanilè. Liever met de handen in de klei? Schuif dan aan bij keramiste Els Schreijer.

Parkeren

Er zijn nauwelijks parkeerplaatsen bij de Warmoes. Dus trek je wandelschoenen aan of stap op de fiets.

Meer informatie lees je op <https://lentselucht.nl/pagina/jubileum/menu/uitnodiging>

tekst en beeld Karin Veenendaal

Omdat we samen
sterker staan



(Specialistisch)
Maatschappelijk werk
Ouderenwerk
Vrijwilligersprojecten

Sterker ondersteunt
iedereen met een vraag, of situatie
in het dagelijks leven, die zij zelf niet of niet
alleen, kunnen oplossen.

sterker
sociaal werk

www.sterker.nl
088 - 00 11 333

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



OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



HÉ AANPAKKER!

komwerkenbijdar.nl



Dar
...en 't is weer fris!



Collegebezoek aan Nijmegen Noord

Op 10 oktober bezocht ons college van burgemeester en wethouders (B&W) Nijmegen Noord. Naast B&W waren ook ambtenaren, wijkregisseurs, kind- en jongerenwerkers, jongeren en leden van Wijkraad Lent en Oosterhout aanwezig. De wijkregisseurs hadden een informatief, open en boeiend programma bedacht rondom de Graaf Alardsingel en de Spiegelwaal.

Het Waalsprong Informatie Centrum (WIC)

Om 14.00 uur verzamelden wij ons in het WIC naast de Aldi. Daar staat een grote overzichtelijke maquette van Nijmegen Noord. In vogelvlucht vertelde Paul de Wit (projectontwikkelaar) over de vijfentwintigjarige historie van Nijmegen Noord. Uitgaande van de doelen: bouwen, leven en recreëren nam hij ons mee naar verleden, heden en toekomst en lichtte de volgende aspecten toe:

- De grootte en groei van Noord, ontwerp-wijzigingen en het bouwen voor nieuwe gemeenschappen.
- Gerealiseerde, in ontwikkeling zijnde en nog te ontwikkelen gebieden. Het streven is om in Noord voor ongeveer 35.000 bewoners woonruimte te creëren.
- De infrastructuur, de druk op verkeersaders en de verbinding met andere wijken.

Daarna was er ruimte voor een open discussie. Vertegenwoordigers van Wijkraad Lent en Oosterhout spraken hun zorgen uit over de ontsluitingswegen en de ruimte voor wandelaars en fietsers. Ook onderwerpen als de sociale cohesie in het snelgroeiende

stadsdeel, het toewijzingsbeleid, het beperkte aanbod van speciaal onderwijs en het feit dat voorzieningen voor bewoners geen gelijke tred houden met de enorme groei van het stadsdeel kwamen aan de orde.

Jongerenplekken

Hierna gingen we naar het dakterras van een appartementencomplex aan de overkant, waar we een prachtig uitzicht hadden op de hoogstedelijke dichtheid van Noord. De kind- en jongerenwerkers vertelden over de samenwerking met scholen, de ambulante begeleiding, inloopactiviteiten en de relatie tussen preventie en veiligheid. De projectleider 'Ruimte voor jongeren in de openbare ruimte' gaf een toelichting op het onderzoek waar ook het wijkteam en de wijkraden nauw bij betrokken waren. De hard groeiende groep jongeren heeft behoefte aan meer ontmoetingsplekken in de openbare ruimte waar omwonenden hen niet als last ervaren. Door dit onderzoek ontstond meer zicht op mogelijke plekken die passen bij jongeren. Op de vraag wan-

neer een samenkomst als overlast ervaren wordt, volgde een goed gesprek over begrip en tolerantie voor elkaar en over ervaringen en oplossingen.

Recreatie in en bij de watergebieden (Spiegelwaal, plassen en Waalstrandjes)

Om 16.00 uur kwamen we samen bij het Bastion aan De Spiegelwaal. Daar bespraken we het intensieve gebruik van de openbare ruimte rondom de watergebieden samen met wijkagenten, handhaving, de reddingsbrigade en de watersportverenigingen. In een voorjaarscolumn gaan we dieper in op het samenspel van meerdere functies zoals: recreëren, sporten en wonen, de overlast bij de watergebieden, de veiligheidsvraagstukken en de ontwikkelingen rond het Park Veur Lent.

Het was een constructieve middag. Dit moeten we vaker doen.

Openbare Platformbijeenkomst

De volgende openbare Platformbijeenkomst is op 23 november om 20.00 uur in de Ster, zaal 115. Komt u ook? De agenda van deze bijeenkomst vindt u op de website van de Lentse Lucht.

tekst Léonie Schuijt-Overgoor
beeld Wijkregisseurs Nijmegen Noord



Jenna Ekkelboom-van Deur



Léonie Schuijt-Overgoor



Raymond Smeets



Christa Verzijl

E-mail info@wrlent.nl • Website www.wijkraadlent.nl

Fb www.facebook.com/wijkraadlent • nextdoor.nl/pages/stichting-wijkraad-lent-lent-nl-ge/

Pas 25 jaar en al dokter

Zorg en welzijn

In dit jubileumnummer van Lentse Lucht zijn we op zoek gegaan naar mensen die iets met het getal 25 hebben. We kwamen uit bij twee vrouwen met een Lentse achtergrond die beiden hun doktersbul op 25-jarige leeftijd uitgereikt kregen. Het toeval wil dat beiden dezelfde middelbare school deelden én een connectie hebben met Lentse Lucht. De één was in het verleden actief als kinderredactielid, de ander illustreert sinds 2016 de columns van Johannes. In dit dubbelinterview spraken we met Marieke van Stippent (32) en Jasmijn Koopman (25).



Marieke met haar bul (18 oktober 2016)

Waar zijn jullie opgegroeid?

Marieke: "Ik ben geboren in Mook. Mijn moeder, Riet van Swaay, is in Lent geboren als bakkersdochter. De bakkerij bestaat nog steeds en heet nu het Kraayennest. Na de basisschool heb ik het vwo-diploma gehaald op de Nijmeegse Scholengemeenschap Groenewoud (NSG). In mijn beleving was die school wat elitair. Wel kon ik daar helemaal mezelf zijn en dat vond ik waardevol. Sinds 2012 woon ik in het oude deel van Lent. Ik vind Lent een relaxed dorp. Wel voelt het nieuwe deel een beetje als een afgezonderde wijk. Het is fysiek gescheiden van het oude dorp en ik voel weinig verbinding. Het is niet dat ik er een negatief gevoel over heb, maar voor mij is het te groot om er iets mee te willen. Mijn passie is tekenen en schilderen. Sinds 2016 maak ik de illustraties bij de columns van Johannes. Inmiddels heb ik er 71 geïllustreerd en ik vind het erg leuk om te doen. Ik stop er dan ook veel liefde in."



heb ik nog steeds warme herinneringen aan de knusse sfeer in het noodgebouw. In mijn basisschooltijd breidde Lent enorm uit door de groei van de Waalsprong. Toen ik van school ging zaten er al zeshonderd leerlingen op. Omdat we nogal afgelegen woonden, speelde ik als kind graag in Lent. Ik vond het leuk om buiten te spelen in de nieuwbouwwijk, er waren altijd wel kinderen van mijn leeftijd. De middelbare school volgde ik in Nijmegen. Toevallig zat ik ook op de NSG, net als Marieke. Ik vond het een heel leuke school en heb er fijne vriendinnen leren kennen, die ik nog steeds vaak spreek."

Marieke: Toen ik begon dacht ik: leuk, ik ga mensen redden

Jasmijn: "Ik ben geboren op de grens van Lent en Bemmelen. Officieel was het Bemmelen, maar daar had ik niets mee. Ik zat in Lent op basisschool Het Talent, die net een jaar eerder opgericht was. Er zaten nog maar vijftig kinderen op school en iedereen kende elkaar. Aanvankelijk zaten we in barakken aan de Visveldsestraat, later verhuisden we naar De Ster, een supermodern gebouw. Toch

Hoe maakten jullie de keuze voor de studie geneeskunde?

Marieke: "Ik twijfelde tussen diergeneeskunde en geneeskunde. Ik vond dat je als dierenarts super zakelijk moest zijn en dat stond me tegen, dus werd het geneeskunde. Toen ik begon,

dacht ik: leuk, ik ga mensen redden. Dat bleek achteraf een nogal naïeve gedachte. Pas nadat ik de huisartsenopleiding gedaan had, kwam ik er achter dat mijn keuze toch goed geweest was. In mijn familie was ik de eerste met een academische studie. Mijn vader was aannemer en met de lunch zaten er altijd bouwvakkers bij ons aan tafel. Tijdens mijn studie en later in mijn werk ben ik steeds meer gaan beseffen dat dit een voordeel was, want ik was vertrouwd met



Jasmijn met haar bul voor het Academiegebouw in Utrecht (23 augustus 2023)

mensen uit alle lagen van de bevolking. Mijn studie aan het Radboudumc verliep voorspoedig en op mijn 25ste kreeg ik mijn doktersbul uitgereikt.”

Jasmijn: “Op de basisschool wilde ik graag schrijfster worden. Ik had een rijke fantasie en schreef graag verhalen, schriften vol. Op de middelbare school leek psychologie me wel wat. Omdat ik goed was in de bètavakken ging ik op zoek naar een verbinding tussen psychologie en deze vakken, waarbij ik er ook achter kwam dat ik graag met mensen wilde werken. De studie geneeskunde vond ik het meest aansluiten bij dat idee. Daarna heb ik niet echt meer andere studies overwogen. Ik ben gaan studeren in Utrecht, waar ik aan het begin van mijn studie naar toe ben verhuisd, en dat is me heel goed bevallen. Toen ik de studie begon had ik niet bepaalde verwachtingen, ik stapte er min of meer blanco in. Je weet helemaal niet wat een dokter doet in de praktijk, als je het tenminste zelf niet hebt gezien. Het klinkt heroïsch dat je als dokter werkt, maar dat valt mee in de praktijk. Het is vaak heel hard werken. Daarnaast zijn de werkzaamheden heel anders dan je je hebt voorgesteld. Zo zit je bijvoorbeeld de helft van de tijd achter de computer. Mijn artsenbul kreeg ik in augustus en ik sta er nog steeds vrij blanco in. Als je afstudeert ben je nog helemaal niet klaar. Je bent dan basisarts en er moet nog een specialisatie volgen.”



Jasmijn: Het klinkt heroïsch dat je als dokter werkt, maar dat valt mee in de praktijk

Wat zijn jullie gaan doen na je afstuderen?

Marieke: “Na twee banen van een jaar als basisarts in een psychiatrisch instituut in Venlo, met diensten in Venray, en bij Zorggroep Zuid Gelderland heb ik besloten de huisartsenopleiding te volgen. De opleiding duurt officieel drie jaar, maar ik deed er vier jaar over omdat ik in die periode kinderen kreeg. Nu werk ik drie dagen per week in een huisartsenpraktijk in Zevenaar/Westervoort. Daarnaast start ik binnenkort als docent aan de opleiding geneeskunde in Nijmegen.”

Jasmijn: “Ik werk sinds 1 oktober als basisarts op de afdeling Interne geneeskunde van Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede. Voor veel mensen is werken in een ziekenhuis niet het eindstation vanwege de hoge werkdruk en de negatieve balans tussen privé en werk. Ik ben nog zoekende wat dat betreft. Wel weet ik dat ik mijn sociale leven belangrijker vind dan mijn werk.”

Uraag van Marieke aan Jasmijn: Waar haal jij je plezier uit in je werk?

Jasmijn: “Uit veel aspecten, maar het contact met patiënten vind ik het leukst. Een ziekenhuisopname is niet fijn en ik heb gemerkt dat een luisterend oor erg gewaardeerd wordt. Ook de contacten met allerlei disciplines zoals bijvoorbeeld met andere artsen, verpleegkundigen, fysiotherapeuten en diëtisten vind ik leuk. Verder vind ik het boeiend om te onderzoeken hoe je een patiënt het beste kunt helpen en welke behandeling het best bij iemand past.”

Uraag van Jasmijn aan Marieke: Zou je met de kennis van nu dezelfde studie kiezen?

Marieke: “Inderdaad zou ik weer geneeskunde gaan studeren. Ik besef nu wel meer wat me allemaal te wachten zou staan. Ik zou

opzien tegen de zwaarte van de coschappen, niet zozeer fysiek maar op het sociaal-emotionele vlak. Maar het werk dat ik nu doe is zo gaaf, dat ik toch zou besluiten weer dezelfde studie te doen.”

tekst Joop Koopman
beeld Ineke Zaalmink,
Anouk de Graaf,
Piet van Stippent

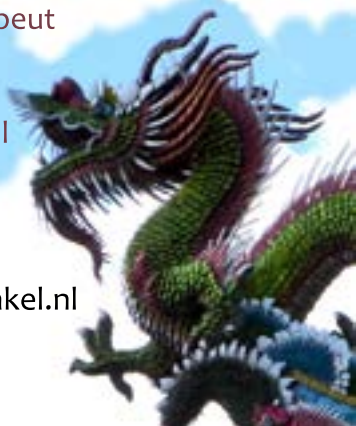
Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

dhr. mr. F.G.W.M. Huijbers

dhr. mr. D.W. Beemers

mw. mr. S. van Oers

mw. mr. H.M. Schurink – Smit

mw. mr. L.I. Siers

mw. mr. S.J. Mol

Voor:

- echtscheiding
- alimentatie
- gezag en omgang
- jeugdrecht
- vreemdelingenrecht
- asielrecht
- strafrecht
- slachtofferrecht
- psychiatrisch
patiëntenrecht

Berg en Dalseweg 15 | 6521 JB Nijmegen
024- 3238844 | info@vanschieadvocaten.nl

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT

DE OPSTAP

BEGEGING COMPUTER CREATIVITEIT ONTWIKKELING KENNIS, KUNST EN CULTUUR TALEN

www.deopstap-nijmegen.nl

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

(U kunt zich hiervoor inschrijven via de website)

de oefentherapeut
CESAR-MENSENDIECK

Oefentherapie Cesar De Lint

In Thermion
Thermionpark 18 - 6663MM – Lent
024-3483329
info@cesartherapiedelint.nl
www.cesartherapiedelint.nl

Wij zijn naast reguliere Oefentherapie Cesar gespecialiseerd in
(Kinder)Psychosomatische Oefentherapie
(Kinder)Slaapoefentherapie
Bekken(bodem)oefentherapie
Chronische Pijn
Mindfulness
Leefstijloefentherapie
Groepslessen

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en vanaf zomer 2022 in
De Boog

EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

mmfysio

Wie zijn wij?

Mmfysio is een brede fysiotherapiepraktijk met de focus 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



Loes Bons Kasper Vullings

Onze specialiteiten

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

Maak een afspraak

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

GRIETDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Lents Allerlei



Jeu de boulesbaan opgeknapt

De jeu de boulesbaan aan de Petuniastraat naast huisnummer 23 zag er al tijden onverzorgd uit. Het stond vol met hoog onkruid, zowel op de baan als langs het hekwerk. Maar dat is nu aangepakt! De Dar haalde het onkruid langs de hekken weg en vanuit het wijkbudget werd de baan opgeknapt. Ook is het slot van het hekwerk verwijderd. De baan is weer voor iedereen toegankelijk en er kan dus volop gespeeld worden door jong en oud.

Opbrengst collecte Prinses Beatrix Spierfonds

De collecte van het Prinses Beatrix Spierfonds bracht in de week van 10 t/m 16 september het fantastische bedrag van € 4.373,23 op in ons dorp Lent. Hartelijk dank voor uw bijdrage. En alle 23 collectanten: heel veel dank voor jullie tijd en inzet! Volgend jaar is de collecteweek van 8 t/m 14 september. Wilt u meehelpen als collectant? Neem dan contact op met Bea Caniëls 06-10196093.

Agenda De Kleine Wiel

zondag 29 oktober - Articipate - speelse & empowering happening (13.00 uur)
zondag 5 november - Rondleiding en infosessie strowijk Iewan (14.00 uur)
zondag 19 november - Concert: Catherine zingt Chansons (14.00 uur)
zondag 26 november - Concert: Vai Rosa (15.00 uur, € 15,70)

<https://dekleinewiel.nl/agenda/>



Hij komt, hij komt

We hebben bericht uit Spanje! Op zaterdag 18 november is de intocht van Sinterklaas in Lent. Het wordt weer één groot feest voor iedereen! Vanaf 13:30u starten we en rond 14:00u verwacht de Sint aan te komen.

Onze Sint kan trouwens ook nog wel wat hulp gebruiken. Wil je meehelpen? Opgeven kan via Sinterklaasinlent@gmail.com. En ook al is de Sint rijk, hij kan helaas niet alle feestjes meer betalen. Gelukkig zijn er sponsors, maar die dekken niet alle kosten. Alle beetjes helpen dus als u een paar euro kunt missen zou dat geweldig zijn. Betalen gaat eenvoudig via de QR-code.



Scan de QR-code om te betalen voor Sponsoring Sinterklaas Lent. Gebruik de Camera App op je telefoon. De QR-code is geldig tot 9 juli 2025.



Expositie Dorpsschuur: Somewhere over the rainbow

Op 11 en 12 november 2023 exposeert kunstenaar Minet Westerveld in de Lentse Dorpsschuur. Haar werk laat een rijk aanbod zien van materialen waarbij de natuur, mens en dier centraal staat. Minets werk gaat verder dan alleen een mooi plaatje: in haar werk zijn verhalen te ontdekken. Ze werkt onder andere met olieverf op houten paneel, met wolvlit schilderijen, miniatuurschilderen op kleine houten boekjes en beschilderde stenen. Een voorproefje van haar werk zie je op www.minetwesterveld.nl. Op beide dagen is de expositie geopend van 11.00 tot 18.00 uur. Entree is gratis, parkeergelegenheid dichtbij.

Cursus 'Vieren'

De vijfdelige cursus 'Vieren' is voor mensen van 10 tot 100 jaar en gaat in op de achtergronden van de christelijke feestdagen, zoals Kerst, Pasen en Pinksteren. Openheid en respect voor elkaars mening staan voorop. De eerste cursusbijeenkomst is op zondag 5 november, van 12.00 tot 14.00 uur, in De Kosterij te Ressen, Kerkenhofstraat 5a.

De volgende bijeenkomsten zijn op 17 december, 4 februari, 10 maart en 21 april. De cursus wordt geleid door Liseth Klein Wolterink (kerkelijk werker) en Wilma Hartogsveld (predikant). Per bijeenkomst vragen we een bijdrage van 5 euro per persoon (inclusief lunch en materiaal), met een maximum van 10 euro per gezin. Mocht dit een belemmering zijn voor deelname, dan is dit natuurlijk bespreekbaar. Heb je interesse? Kijk op www.4-plek.nl, bel (06-53638470) of mail (wilma@4-plek.nl)



zoeverS
WAGeningen

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

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

**FORTUNA KLINIEK
VOOR TANDHEELKUNDE**

Uw glimlach voor een betere wereld

Op zoek naar een fijne tandarts?

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

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

024-2036180
info@fortunakliniek.nl



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



Voor het melden
van overlijden (24/7)
Regio Nijmegen e.o.:
024-220 00 50

limesuitvaartzorg.nl




CHIROPRO
gezond in beweging met chiropractie

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

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

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent



Mensen helpen?

Zorg of hulp nodig?

Mensen ontmoeten?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

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

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord



Weer in je kracht met 'KR8'

Ben je depressief en kun je daardoor niet meer goed functioneren? Of heb je zoveel problemen dat je niet meer kunt werken? Dan is KR8 in wijkcentrum Hatert misschien iets voor jou?!

Wat is KR8?

KR8 is een programma voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn. KR8 helpt je het beste uit je behandeling te halen. Je werkt samen met andere deelnemers in een groep. Tijdens bijeenkomsten ga je aan de slag met jouw persoonlijke KR8-plan. Ook kom je meer te weten over je kwetsbaarheid en herken je voortaan de signalen als het slechter met je gaat.

Programma

Gedurende 6-9 maanden heb je wekelijkse bijeenkomsten in de gezellige KR8 huiskamer, waar je met werkboeken, video's en oefeningen aan de slag gaat. Na die tijd zijn er elke twee weken bijeenkomsten. In de groep zitten mensen met dezelfde ervaringen als jij. We doen ook activiteiten om te ontspannen. We drinken koffie, er liggen kranten, we wandelen, doen creatieve activiteiten, spel en beweging. En niet te vergeten de gezamenlijke KR8 lunch.

Ben jij of ken jij iemand voor wie KR8 precies is wat hij of zij nodig heeft? Je bereikt ons via het telefoonnummer 06 - 1129 5982. Ook met vragen over deelname!

Kunst in kas Marty Wijffelaars

Kantttekeningen - mixed media

Instagram: marty_wijffelaars

Foto gemaakt door Dori Elemans



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





OPENINGSTUDE:

Ma 13:00 - 17:30 uur

Di - Za 10:00 - 17:30 uur

Zo 12:00 - 17:30 uur

Zansen
totaal wonen

15.000 m² woonplezier onder één dak!

ELKE DAG OPEN!

Korstraat 95 Huissen | Elke dag open! | 15.000 m² wooninspiratie | 9.1/10 klantwaardering | jansentotaalwonen.nl

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

Met een beetje hulp langer thuis



Praktische hulp
Ouderenadvies
Deel de Dag
Veilig wonen

Langer Thuis
NIJMEGEN

Langer Thuis is er voor ouderen in Nijmegen die zelfstandig wonen en dat zo lang mogelijk op hun manier willen blijven doen.

www.langerthuisnijmegen.nl
088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk

Mensen helpen?

Zorg of hulp nodig?

Mensen ontmoeten?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

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

stip

[WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD](https://www.stipnijmegen.nl/noord)
@StipNijmegenNoord



Welverdiende zilveren onderscheiding voor Léonie Schuijt

Lentse mensen

Op 20 juni ontving behartiger van bewonersbelangen en volbloed netwerker Léonie Schuijt (75) uit handen van burgemeester Bruls de Zilveren Waalbrugspeld. Daar ging heel wat aan vooraf.

Minstens tien jaar actief

Voorwaarde voor deze onderscheiding is, dat je je minstens tien jaar op bijzondere wijze hebt ingezet voor de Nijmeegse samenleving, aldus de gemeentelijke website. Daar voldoet Léonie ruimschoots aan. Ze werd actief voor Lent, toen Van der Valk hier omstreeks 2012 een hotel wilde beginnen. Omdat de bouw van Hof van Holland stagneerde, kwam het hotel niet daar, maar in de buurt van het station. Helaas kon de werkgroep Laet Lent Laag, bestaande uit buurtbewoners waaronder Léonie, dit niet tegenhouden. Bestemmingsplannen werden aangepast en er kwam een rotonde in de Laauwikstraat en een fietstunnel. Een gevaarlijke route voor schoolgaande kinderen, vond de werkgroep.

Stadseiland en Spiegelwaal

Meer succes had Léonie met de Vereniging Gedupeerden Waaldijkverlegging Lent (GeWaLent). GeWaLent was vanaf 2007 nauw betrokken bij het overheidsplan om de Waaldijk te verleggen in het kader van het project Ruimte voor de Rivier. Zo kon het riviereengebied beter beschermd worden tegen de gevolgen van hoogwater dan in de jaren '90 van de vorige eeuw het geval was geweest. De bewoners voelden zich gedupeerd, omdat door de Waaldijkverlegging huizen en boerderijen zouden verdwijnen. Met kennis van wegen en waterwegen kwam GeWaLent tot een beter plan: een nevengeul. Nadat deskundigen van de Technische Universiteit Delft het plan hadden omarmd, wist GeWaLent het enthousiasme van wethouder Depla te wekken. De aanleg van de Spiegelwaal was het resultaat van Depla's onderhandelingen met Rijkswaterstaat, de gemeente en de provincie.



Ontroerd

Léonie kreeg de speld op aanvraag van GeWaLent. Deels voelde het als een verrassing. Maar een alerte vrouw als Léonie ontgaat niet veel. Toen er een GeWaLent-vergadering werd aangekondigd met een onduidelijke agenda op een ongebruikelijke plek, kreeg zij, als secretaris, haar vermoedens. De persoonlijke wijze waarop burgemeester Bruls de zilveren speld uitreikte ontroerde haar. Ze is blij met de mooie speld. Je kunt hem dragen zonder ermee te koop te lopen.

Op haar lauweren rusten is niets voor Léonie. Met GeWaLent denkt ze mee over de inrichting van het waalpark op Veur Lent, de Lentse Warande en de woningbouw in de Hoge Bongerd. Als bestuurslid van Wijkraad Lent (2014–2017 en 2021 tot heden) heeft de Lentse infrastructuur haar aandacht. Vanaf 2015 is ze actief in de werkgroepen Verkeer en Prins Mauritszingel. En of het nog niet genoeg is, zet ze zich ook in voor burgerparticipatie in de gezamenlijke werkgroep van de Nijmeegse wijkraden. Voor de gepensioneerde Léonie voelt het als een fulltime baan.

Beter luisteren

Het geheim van haar succes? Oud-Lentse Lucht-redactielid Léonie verdiept zich grondig in de zaken waar ze zich mee bezighoudt. In werk- en actiegroepen is er geen plaats voor eigenbelang. Als je de belangen van alle bewoners met kennis van zaken naar voren brengt, sta je sterker. Ze nodigt leden van de gemeenteraad en betrokken ambtenaren uit om eerst kennis te nemen van de situatie ter plekke en pas dan te besluiten. En wat zo mooi is: tegenwoordig luisteren ze beter.

tekst Marianne van der Pol
beeld Anouk de Graaf



Lieke en Lentse Lucht

Lentse mensen

Precies 25 jaar geleden stond er in de allereerste Lentse Lucht een foto van twee meisjes op een bankje. De foto hoorde bij een artikel over de Bel & Herstellijn van de gemeente Nijmegen. Dat onderwerp is op zich al interessant, want het laat zien dat Lent nieuw was in de gemeente Nijmegen. Tot 1998 hoorden we bij de gemeente Elst. Maar daar gaan we nu niet dieper op in. Wel op een van de meisjes op de foto. Het linkermeisje om precies te zijn. Haar naam is Lieke Roodbol.

Lieke en Lotte

We spreken af in het huis van haar ouders in de bomenbuurt. Lieke woont zelf namelijk niet meer in Lent, maar in Ede. Met haar lange, slanke verschijning en korte bobkapsel heeft ze een beetje een Audrey Hepburn-vibe. We nemen tegenover elkaar plaats aan de eettafel en steken meteen van wal over hoe zij in die eerste Lentse Lucht terechtkwam.

Wat blijkt? Het is niet verwonderlijk dat juist zij op die foto staat. Haar vader, Gabriel Roodbol, was destijds de fotograaf van Lentse Lucht. Het andere meisje op de foto is haar toenmalige vriendinnetje Lotte. Op mijn vraag of ze vriendinnen voor het leven zijn geworden, lacht ze wat verlegen en zegt: "Lotte en haar ouders zijn al lang geleden verhuisd en dan verwatert zo'n vriendschap. Uit veel foto's blijkt dat we graag rondjes fietsten, maar ik heb eigenlijk maar één heel heldere herinnering aan haar. Ik had het Lego zomerkasteel en zij had het winterkasteel, en daar speelden we dan samen mee."

Fotograferen

Lieke heeft fijne herinneringen aan haar jeugd in Lent. Toch woont ze hier niet meer. "Na de middelbare school ging ik de lerarenopleiding Engels in Nijmegen doen. Het was fijner en praktischer om bij mijn ouders te blijven wonen. Maar aan het eind van mijn studie gingen mijn ouders verbouwen en verhuisde ik mijn kleding naar het huis van mijn vriend in Nijmegen. "En tja," besluit ze lachend, "waar je kleren zijn, daar woon je! Later zijn we dichterbij onze toenmalige banen gaan wonen, in Ede."

Ede is vlak bij de Veluwe, dus daar kan ze naar hartelust fotograferen. Want de hobby van haar vader, fotograferen, bleek inspirerend te werken. Lieke ging ook fotograferen, een tijd lang zelfs voor Lentse Lucht. Ze ver-

telt: "Ik heb zelfs twee keer een cover gehad met mijn foto erop. Dat is toch een hele eer!" Inmiddels is haar werk voor iedereen te koop op werkaandemuur.nl

Haar rollen binnen Lentse Lucht bleven niet beperkt tot die van figurant en fotograaf. Lieke is ook nog een tijd bezorger geweest. "Nu ik ook nog ben geïnterviewd, is de cirkel wel rond!" besluit ze met een lach.

tekst Marion Zwart • beeld Gabriel Roodbol

Vlug gebeld; snel hersteld



Na één week hersteld in 't Visveld

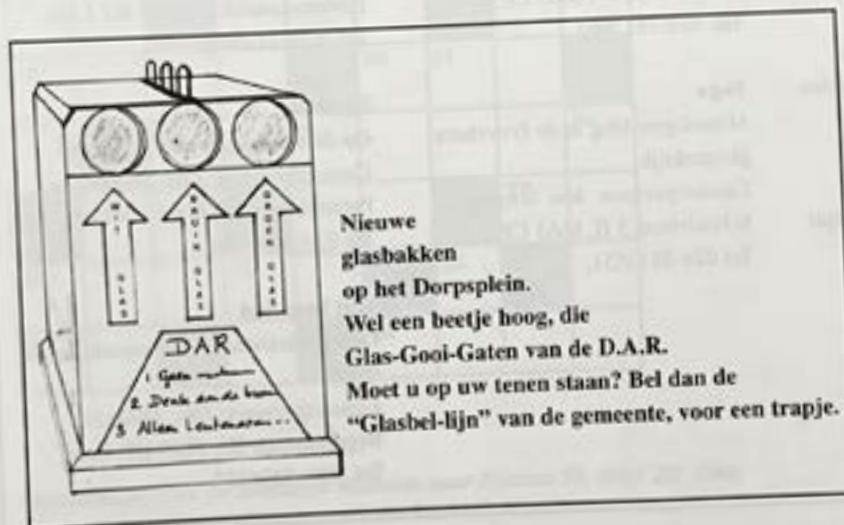
Sinds Lent onder de gemeente Nijmegen valt (per 1-1-1998) kunnen Lentenaren een beroep doen op de Bel & Herstellij van Nijmegen. Deze servicelijn (24 uur per dag en 7 dagen per week bereikbaar) is een aantal

jaren geleden opgezet om burgers directer te betrekken bij de verbetering van de leefbaarheid in hun woon- en werkomgeving. Dit kunnen zaken zijn zoals bijvoorbeeld het melden van losliggende stoep-

tegels, zwerfvuil, vernielingen (van speeltuintoestellen, afrasteringen, kapotte lantaarnpalen etc.). Het streven is zo snel mogelijk de overlast aan te pakken. Vooral snel is de service bij meldingen over losliggende tegels op fiets- maar ook voetpaden. De gemeente beseft waarschijnlijk steeds beter, dat deze overlast snel verholpen moet worden. Uit vrees natuurlijk voor allerlei procedures inzake aansprakelijkheid. Want de consument is mondiger geworden en zoekt zijn recht waar dat mogelijk is.

Een recent voorbeeld van deze snelle service is bijvoorbeeld een kapotte bank in de speeltuin in de wijk Visveld. Binnen korte tijd is de bank hersteld en kan jong en oud weer zitten. Andere voorbeelden zijn het egaliseren van het schoolpad 'De Doorsteek' (opgeknapt tijdens de grote schoolvakantie) en de aanpak van een plotselinge verzakking in het wegdek tegenover keurslagerij Van Kempen. Binnen een week werd dat hersteld, omdat door een gat in de riolering inmiddels al wat zand was weggespoeld. Dit was anders spoedig een grotere verzakking gaan veroorzaken.

Het is voor burgers een voordeel dat je voor dit soort zaken terecht kunt bij een centraal meldpunt, zodat je niet eindeloos doorverwezen wordt. Dat was wel het geval bij meldingen in het verleden, bijvoorbeeld over kapotte lantaarnpalen op het fietspad Nijmegen - Lent (tussen de beide fietstunnels). Wat aanvankelijk bij de toenmalige gemeente Elst begon, werd een eindeloze reeks van meldingen bij diverse instanties (Provincie, Rijkswaterstaat en de Nuon). Allen speelden hun spel zonder dat er snel een goede verlichting kwam. Het is een goede zaak dat Lentenaren nu ook van dit centrale meldpunt gebruik kunnen maken. ●



Nieuwe glasbakken op het Dorpsplein. Wel een beetje hoog, die Glas-Gooi-Gaten van de D.A.R. Moet u op uw tenen staan? Bel dan de "Glasbel-lijn" van de gemeente, voor een trapje.

Dus Lentenaren let op Lent
Houdt uw buurt mooi schoon
en bel indien nodig:
De Bel & Herstellij
telefoon: 329 2 329

CULTURELE AGENDA LENT
Christelijk Gemengd Koor Lent, vrijdag 18 december, Open Hof, Concert voor ouders.




SPETTEREND SINTERKLAASFEEST

koop je kaartje bij
WAALZICHT

DATUM: Zaterdag 18 november 2023
 WAAR: WAALZICHT Oosterhoutsedijk 21 Veur Lent
 HOELAAT: 15:30 uur - 18:30 uur. Na afloop van de sinterklaasintocht in Lent aan de spiegelwaal
 WAT: Een middag vol vermaak met pepernoten, limo, spelletjes, dans, schmink en cadeautje voor de kids
 HOEVEEL: 3 euro p.p.



Hart van de Waalsprong

Open vanaf 1 nov. 9:00 uur

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

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



Tuinontwerp, realisatiebegeleiding en onderhoud

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



8.3 1443 beoordelingen ★★★★★☆

Jouw keuken, onze inspiratie! *Jij maakt 'm super*

Rodez beton terragrau

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

compleet met apparatuur
€ 7.600,-
 340 x 186 cm

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

Denk mee over hoe deze wijk over 25 jaar eruit ziet

Zorg en welzijn

Mij is gevraagd een column te schrijven met als thema 25. Mensen in mijn omgeving benoemen bij het getal 25 meteen wie ze allemaal kennen die op de 25ste jarig zijn, wie op huisnummer 25 woont of hoe mooi deelbaar 25 is.

Persoonlijk vind ik het erg leuk om te bedenken hoe Nijmegen Noord er over nog eens 25 jaar uit zal zien. In 2030 wonen er naar verwachting 32.000 inwoners in heel Nijmegen-Noord. Hoeveel zouden het er dan over 25 jaar zijn?

Ik zou het fijn vinden als we over 25 jaar prachtige voorzieningen hebben in Noord. Een derde wijkcentrum met liefst een keuken, een bruisend winkelcentrum, nog een aantal sportvoorzieningen en zeker ook andere plekken waar mensen samen kunnen komen. Veel ligt al vast in plannen, maar hoe zou het zijn om over nog eens 25 jaar in Lent te wonen? Dan gaat het mij vooral om de leefbaarheid in de wijk. Gelukkig hebben we daar allemaal invloed op. Ook jij!

Zo neem ik vanuit mijn rol binnen Bindkracht10 deel aan het zogenoemde Veelhoekoverleg. De Veelhoek is een groep professionals onder leiding van de gemeente Nijmegen en mensen die werken

in een sociaal vak in de wijk. Wij werken hier aan het doel om het brede welzijn van bewoners in de wijk te verbeteren en wij richten ons op volwassen inwoners. Denk hierbij aan thema's als geen financiële zorgen en het hebben van voldoende contacten.

Natuurlijk doen wij dit niet alleen vanuit de Veelhoek. De doelen waaraan we werken zijn voortgekomen uit informatie die de gemeente over ons stadsdeel verzameld heeft. Samen met bewoners en met andere organisaties in de wijk, zorgen we ervoor dat het wonen hier steeds fijner wordt (ja, nog fijner).

We nodigen je dan ook graag uit om mee te denken. We zoeken nog naar een vorm waarin we samen over deze onderwerpen kunnen praten zodat we ook met de onderwerpen aan de slag kunnen. Hierover volgt later meer info. In de tussentijd kun je mij vinden in de Stip of via noord@stipnijmegen.nl

En natuurlijk hoop ik dat de Lentse lucht er over 25 jaar nog is! Ik vind het een prachtig blad en lees het graag.

tekst Wendy Marechal

Van de Webredactie

Het blad Lentse Lucht bestaat al 25 jaar! Een compliment aan alle vrijwilligers die hier de afgelopen jaren aan hebben meegewerkt. Ze mogen daar best een beetje trots op zijn!

Naast het blad is er al een aantal jaren de website www.lentse-lucht.nl. Net als het blad is de website met zijn tijd meegegaan. Zo houden wij de inwoners van Lent op de hoogte van activiteiten en het laatste nieuws. Gebruikers van de website kunnen hier zelf hun berichten plaatsen. Uit een recent onderzoek van studenten verbonden aan de HAN blijkt, dat onder de huidige lezers van het blad de website nog geen vanzelfsprekendheid is. Werk aan de winkel dus!

Neem eens een kijkje op onze vernieuwde website en lees de laatste nieuwtjes, bekijk de agenda en de oproepjes van andere Lentenaren, of plaats heel gemakkelijk je eigen bericht. Door je in te schrijven voor de nieuwsbrief ontvang je elke week het laatste nieuws automatisch per mail. Wist je dat de nummers van Lentse Lucht ook op de website na te lezen zijn? Namens de webredactie zien we je graag snel op de website! Neem bij vragen gerust contact met ons op via webredactie@lentselucht.nl

tekst Marc Jeuken, Mieke Gijzels en Marianne van der Pol

De Wijnspecialist in Nijmegen Noord

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



RED TEMPLE WINE
WIJNKOPERIJ SINCE 2007

www.redtemplewine.nl
Ter introductie nu 10% korting
met kortingscode Welkomnoord10

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

Wil je thuis lekker kokkerellen, bel me gerust
voor een wijn-spijs advies.
Ik verzorg ook Kerstpakketten en
belevingsproefavonden voor
particulieren en bedrijven.

Salute!
René Thijssen Register Vinoloog

Volg ons op    Red Temple Wine | www.redtemplewine.nl | René Thijssen | Tel. nr +31652383824

Stadshopper
Van A naar Binnenstad



HOP GRATIS MEE



Laat je mening achter

www.nijmegen.nl/stadshopper

N NIJMEGEN
 Nijmegen

De Stadshopper rijdt als pilot in de binnenstad
van 1 oktober 2023 tot en met 31 maart 2024

Strijbosch Thunnissen Makelaars
opent nieuwe vestiging in
Nijmegen-Noord!



Pieter de Kraker – Uw makelaar in de regio Nijmegen-Noord

Riet van Alebeekstraat 31 te Lent **Geopend vanaf 10 november!**

 info@s-t.nl  024 365 10 10



Tip! Op het jubileumfeest in de Warmoes op 5 november is het Hamerstuk ook te vinden, met een kraam met heerlijke producten!

Twee keer zilver voor het Hamerstuk

Culinaire

Het Hamerstuk. De enige wijn- en cidermakerij in Lent. Enkele jaren geleden mocht ik Bernd Wondergem en Aukje Reinerman ook al interviewen. Over de droom die ze hadden om iets tastbaars te maken en hoe ze die droom hadden waargemaakt. En over wat er komt kijken bij het runnen van een wijn- en cidermakerij. Inmiddels zijn we een tijdje verder en is de droom uitgebreid. Zo heeft Bernd twee boeken geschreven over het ambachtelijk vervaardigen van cider en geeft hij workshops en cursussen.

Met enige jaren ervaring met rijping in de broekzak, besloten ze dat de tijd rijp was om mee te doen aan een internationale cidervedstrijd. Ze gingen de strijd aan voor een Nordic International Cider Award (NICA). Vanuit 19 landen werden er 251 ciders ingestuurd. Per cidemaker mochten er maximaal drie ciders worden ingeschreven. Een internationale vakjury beoordeelde de inzendingen op onder meer kleur, aroma, body en smaak. Bernd: "Alledrie onze inzendingen zijn in de prijzen gevallen! Twee keer zilver en een keer brons. Dat is echt heel bijzonder. En ook een stuk erkenning voor het product dat we maken. Je maakt een product dat puur natuur is en daar win je dan internationale prijzen mee. Dat is een geweldig gevoel!" Op

Zilver voor de appel-peer-southern gris en de appel-peel-johanniter. En brons voor de appel-peer-mispel.



mijn vraag of hierdoor een internationale markt is aangeboord, antwoordt Aukje ontkenkend. "Op zo'n grote schaal produceren, dat is niet waar wij voor gaan. We zijn liever lokaal bezig, in onze eigen gemeenschap. Onze dranken worden al op heel wat plekken in de regio geschonken. In Lent onder andere bij Baiana, Stroom en het Fabrikaat."

Ga dus ook op fietsafstand proeven van dit Lentse lekkers. Dat is in elk geval wat ik ga doen!

Het Hamerstuk is altijd op zoek naar vrijwilligers die willen helpen in de boomgaard en/of de cider-/wijnmakerij. Je kunt, in overleg met Bernd of Aukje, aansluiten wanneer het je uitkomt. Interesse? Bel 06-23369542 (Bernd) of 06-15354242 (Aukje).

tekst en beeld Marion Zwart



CLUBSPORT.NL



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



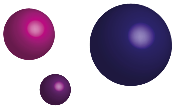
**TANDARTS
LENT**

Wij nemen nieuwe patiënten aan!
Schrijf je in via www.tandartslent.nl
of
Bel voor een afspraak met 024-3230030




Info@tandartslent.nl Dorpsplein 3, 6663 CS, Lent

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.miekestapelkamp.nl



Meijer & de Wit

Therapie en coaching

Samen **jezelf** leren kennen

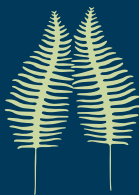
"Het was eerst een noodzaak.
Nu voelt het als een cadeau aan onszelf."

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

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



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



Meijer & de Wit
Therapie en coaching




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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

Zilveren schoonheden

De kleur van zilverschoon kan zonder meer wedijveren met het zilver van de zilvermeeuwen en van de zilvertisjes

mariekedestip.nl

Open
Lucht

In dit zilveren jubileumnummer van Lentse Lucht wil ik u graag kennis laten maken met enkele soorten dieren en een plantje met het woord zilver in hun naam. Dat is niet voor niets want allemaal hebben ze iets wat aan het edelmetaal zilver doet denken.

Neem de zilvermeeuw. Deze oorspronkelijke zeekustbewoners leefden van krabbetjes, schelpen en garnalen en ze broedden in de duinen. Sinds de jaren tachtig, toen de vos zich in de duinen vestigde en er steeds meer fiets- en wandelpaden kwamen, verplaatste de zilvermeeuw zijn leefgebied naar het binnenland. Eerst maakten de meeuwen de binnensteden in de randstad onveilig. Daarna trokken ze steeds verder oostwaarts en zitten ze ook al in onze regio. Het liefst broeden ze op platte daken. Er zijn al dakkolonies bekend in Kampen, Lochem, Almelo, Arnhem en Elst. Ook in Lent zie ik ze regelmatig foerageren aan de oevers van de Waal. Ze maken een karakteristiek krassend geluid dat me doet denken aan de vakanties op Ameland en Terschelling, jaren geleden. Erg populair zijn de zilvermeeuwen niet. Ze voeren soms stootduiken uit om van onoplettende mensen patat, gebakken vis of krentenbollen te stelen. Ook het kapot pikken van vuilniszakken is voor velen een doorn in het oog.

Een ander weinig populair diertje is het zilvertisje. Ze leven massaal in onze huizen. Ze houden van warmte en vocht. Vooral de badkamer is populair. Regelmatig vinden we ze in ons bad en in de wastafels. Dat zijn letterlijk valkuilen voor de zilvertisjes. De wanden zijn te glad om er nog uit te komen. Irritanter is dat ze postzegelverzamelingen, boeken en pentekeningen flink kunnen

beschadigen. Goed ventileren en de temperatuur in huis onder de 22 graden houden zijn goede preventieve maatregelen. Inmiddels hebben we maar geaccepteerd dat ze samen met ons in ons huis wonen.

Tot slot groeit er bij ons in de tuin, maar ook in de uiterwaarden en wegbermen, een klein plantje met een zilveren naam: het zilverschoon. De opvallende bloempjes zijn felgeel van kleur. Als het gras regelmatig gemaaid of afgegrasd wordt, kunnen ze in gras overleven. Zilverschoon duikt ook vaak op in afgegraven land en op braakliggende terreinen. In het Latijn heet het plantje *Potentilla anserina*. *Anserina* betekent: van ganzen. Het viel namelijk op dat zilverschoon een voorkeur had voor door ganzen begraasd land. Vandaar de Latijnse naam.

Zilverschoon behoort tot de rozenfamilie. Dat betekent dat de bloemen vijf kroonbladen hebben en dat er veel meeldraden zijn. De bladeren zijn samengesteld met aan de voorkant een topblad. Een ander kenmerk van de rozenfamilie is dat de bladeren geen gladde rand hebben maar een gezaagd patroon. Ze planten zich voort door zaden maar ook door uitlopers te vormen. Op de knopen van de uitlopers worden wortels gevormd. Zo kunnen er hele eilandjes van zilverschoon ontstaan. Als je het plantje bekijkt is er weinig zilverglaans te ontdekken. Pas als de blaadjes omgedraaid worden, is de verrassende zilveren glans zichtbaar. De kleur van zilverschoon kan zonder meer wedijveren met het zilver van de zilvermeeuwen en van de zilvertisjes.

tekst Johannes

illustratie Marieke van Stippent • idee Marion Zwart

Van de Jeugdredactie



Aniek



Guusje



Lise



Boaz



Lynn

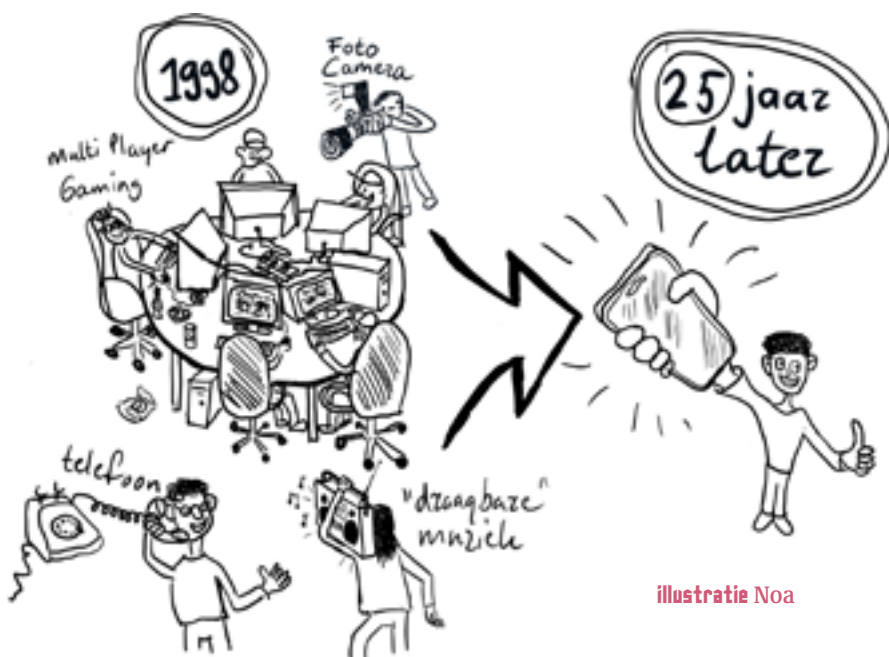


Puck



Rosalie

Een kwart eeuw Lentse Lucht, dat een mooie leeftijd om te vieren! En een leuke gelegenheid om eens flink te mijmeren. Wat is er zoal gebeurd in die afgelopen jaren? Waar zie je jezelf over 25 jaar? Wie ben je als je 25 lentes telt? Onze jeugdredactie waagt de sprong. Zoals zangeres Roxeanne Hazes zingt: de tijd gaat mooie dingen doen.



illustratie Noa



illustratie Rosalie

Als ik 25 jaar ben...



beeld Lynn

Wat doe ik dan? Volg ik een studie, heb ik een bepaald beroep? Ik denk dat ik binnenhuisarchitect/ kapper ben.

Waar woon ik en met wie?

Ik wil het liefst in Nijmegen wonen. Ik denk dat ik wel een vriendje krijg, dus dan ga ik met hem samenwonen.

Heb ik nog veel contact met oude vrienden?

Ik hoop van wel maar dat weet je natuurlijk niet.

Als ik 25 jaar ben dan hoop ik dat ik gelukkig ben!

tekst Puck

Als ik 25 jaar ben...

Wat doe ik dan?

Of ik ben programmeur, ik ben stemacteur of ik ben schrijver. Moeilijk kiezen!

Waar woon ik? Met wie?

Ik zou nog steeds willen wonen in Lent. Naast mijn ouders.

Heb ik huisdieren?

Ik zou wel een huisdier willen. Waarschijnlijk zou dat een vogel zijn. Een kleintje. Die niet probeert om dingen te slopen.

Als ik 25 jaar ben dan hoop ik dat ik gelukkig ben. En ook dat anderen om me heen gelukkig zijn.

Ga ik met andere mensen tijd doorbrengen?

Zeker weten! Ik denk dat ik af en toe wel een bezoekje breng aan mijn vrienden. En ook aan mijn ouders (de burens haha).

Wat wordt je doel in je leven?

Simpel, ik wil de wereld elke dag beter maken. Kleine dingen kunnen grote dingen veroorzaken.

Dat was het dan weer, tot later medemensen!

tekst en illustratie Boaz



Als ik 25 jaar ben...

- Dan studeer ik, maar ik heb nog geen idee wat hahahah. Maar dat komt wel goed (hoop ik). Het lijkt me wel leuk om later iets creatiefs te doen of met de natuur ofzo.
- Dan hoop ik later met vriendinnen in een gezellig studentenhuus te wonen, of in een eigen appartement.
- Dan heb ik heel veel huisdieren! Het liefst een leuke hond of kat.
- Dan hoop ik dat ik niet al te druk ben met studeren, maar vooral veel plezier heb met vrienden en ook af en toe leuke dingen doe.

tekst Aniek



illustratie Aniek



illustratie Guusje



Lentse Lucht lééfde echt

Anne-Rie Bus

In beeld

Een gesprek met Anne-Rie Bus (62). Zij was niet alleen bij de oprichting van Lentse Lucht, ze draagt nog steeds haar steentje bij en is al vijftientwintig jaar onmisbaar voor Lentse Lucht. Hoe begon het, wat is er veranderd, hoe ziet zij de toekomst?

De oprichtingsvergadering van Lentse Lucht was op 29 april 1998 bij jou thuis.

Kun je je die vergadering nog herinneren?

“Ja, als de dag van gisteren! We waren met ons zessen: Hanne Hakvoort, Hans Jansen, Dorien Rikken, Ton Serrarens, Hans Spaans, en ik. Ton was de initiatiefnemer en zat de vergadering voor. Iedereen was enthousiast. We zaten vol ideeën en de vergadering liep heel soepel; alles ging eigenlijk vanzelf. We bedachten welke rubrieken in het blad moesten komen; Hanne had de naam ‘Lentse Lucht’ bedacht. We hadden ook al snel een taakverdeling. Het eerste nummer was na de zomer gepland, dus we hadden een paar maanden tijd. Dat was fijn, want we vonden allemaal dat het direct een goed blad moest worden, waar goed over was nagedacht.”

Wat was jouw taak in die eerste jaren?

“Tja, wat niet eigenlijk... Er was niets digitaal; de stukken werden op papier aangeleverd, net als de foto's en illustraties. Alles moest nog in een bestand worden gezet. Samen met Hans Spaans zette ik het hele blad in elkaar. We deden in het begin ook de tekstredactie en de hele vormgeving zelf. Later ging ik schrijven, wat ik eigenlijk het leukste vond. Ik schreef van begin af aan ‘Uit de Lucht’ en deed regelmatig interviews. Schrijven doe ik nog steeds, daarnaast ben ik bestuurslid, doe ik de Lentse Wolkjes en coördineer ik de bezorging.”

Wat is volgens jou de grootste verandering die Lentse Lucht heeft doorgemaakt in die vijftientwintig jaar?

“Eigenlijk zijn dat er twee. In de eerste plaats de vormgeving natuurlijk, dat kan iedereen zien die de oude nummers heeft bewaard. Kleur, ander papier, een echte vormgever - niet te vergelijken met die eerste jaren. Lentse Lucht is wat dat betreft met zijn tijd meegegaan.

Maar er is nog een andere verandering. In die eerste jaren was het blad nogal anti-Nijmegen. Lent was per 1 januari 1998 bij Nijmegen gekomen en de gemeente Nijmegen had grootse plannen. Wat gebeurde er binnen een paar jaar allemaal niet in Lent: een bouwweg die veel overlast bracht, plannen voor een nevengeul waarvoor een groot aantal huizen moest verdwijnen, de Lentse Lus weg, er werden hele wijken bijgebouwd. Het oude Lent stond onder druk en er was veel weerstand tegen de gemeente. Men had het idee dat Nijmegen geen rekening hield met Lent, dat Lent telkens voor voldongen feiten werd gesteld. Iedereen las Lentse Lucht, want een belangrijke functie van het blad was, dat je werd geïnformeerd over de plannen van de gemeente. We voerden daarnaast ook wel actie, zoals voor de familie Chen. Lentenaren praatten met elkaar over wat ze hadden gelezen, Lentse Lucht lééfde echt. Dat is nu toch minder...”

Is Lentse Lucht er over vijftientwintig jaar nog, denk je?

“Ik had in 1998 ook niet durven denken dat Lentse Lucht het vijftientwintigjarig jubileum zou halen, dus waarom niet? Ja, ik hoop het vijftigjarig jubileum nog mee te maken. Ik denk wel dat Lentse Lucht dan volledig digitaal is, wat ik wel een beetje jammer vind, maar wat waarschijnlijk onvermijdelijk is. En ik hoop dat Lentse Lucht, in wat voor vorm ook, nog steeds een verbindende factor in Lent zal zijn!”