

LENTSE



LUCHT

**Een mooiere
wereld met:
Oranjelent
Julie Schonk**

**Veranderend groen
In Smitjesland
In het Spiegelbos**

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

Rectificatie

In het artikel over het Non Kozakkenkoor in het maartnummer (pag. 22 en 23) zijn enkele storende fouten geslopen. Bij de koorleden Frits Janssen en Ronney d'Abreu stond vermeld dat ze zouden zijn overleden, maar beide heren zijn springlevend. Koorleden Hugo van het Hek en Jo Vriezen zijn wel overleden terwijl dit niet aangegeven was. Wij bieden onze welgemeende excuses aan voor deze onzorgvuldigheden.

De redactie

DISVELD MAKELAARDIJ

WONING KOPEN OF VERKOPEN?

Korte lijnen,
oprechte
aandacht en
eerlijk advies.

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



Bel of mail ons voor een
persoonlijke kennismaking.

024 21 222 79

disveldmakelaardij.nl

Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

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



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

Sluitings-
datum kopij
donderdag 4
april 2024

Groot en klein nieuws

Uit de Lucht

Het 'grote' nieuws stemt niet vrolijk. Oekraïne, de Amerikaanse verkiezingen, Gaza, en ons eigen Nederlandse hoofdpijndossier: de formatie die zich maar voortsleept zonder dat duidelijk is waarheen. Nee, van de krant en het journaal word je niet vrolijk.

Gelukkig is er ook nog zo iets als het 'kleine' nieuws. Als ik naar buiten kijk, zie ik voorzichtige groene knoppen en zelfs hier en daar al bloesem aan bomen en struiken, stukken blauwe lucht, de eksters in de boom achter het huis die hun uit elkaar gewaaide nest weer aan het opknappen zijn ("ik zei toch dat die tak niet dáár moest!"). En als u dit leest is het april en volop lente.

Ook in deze Lentse Lucht is er genoeg 'klein nieuws' om vrolijk van te worden. Arie Kanarie en Riet Kanariepiet - probeer daar maar eens somber bij te blijven... OranjeLent, volop bezig met de voorbereidingen voor Koningsdag, een feest dat elk jaar groter wordt en waar ze nog wel vrijwilligers voor kunnen gebruiken. Julie Schonk, die zoveel energie uitstraalt dat je er zelf ook energie van krijgt. Een verhaal over de wadi waar vijftientig jaar geleden nog niemand van gehoord had en die nu niet meer weg te denken is uit Lent. En laten we alsjeblieft zuinig zijn op het 'oude hout' dat we in Lent nog hebben. Lees het artikel over de oude boomgaard in Smitjesland, die dreigt plaats te moeten maken voor weer een nieuwe woonwijk. Mensen moeten wonen, maar mensen hebben ook bomen nodig. Gelukkig dringt dat besef steeds meer door.

Dat sluit mooi aan bij het artikel over het Spiegelbos, dat een stadspark wordt (kent u de 3-30-300 regel niet? Lees het stuk!) en waar een groot aantal essen gekapt moest worden vanwege een bomenziekte. Het gekapte hout ligt nu in de weg en de reeën kunnen er niet meer door. Het hout wordt daarom verzaagd tot haardhout. Hebt u een hoogrendementskachel, dan kunt u het gratis afhalen. Het is uitstekend brandhout. Wel even een foto maken van uw kachel, anders gaat het feest niet door.



tekst Marijke Munnichs • illustratie Janneke Jansen

Colofon

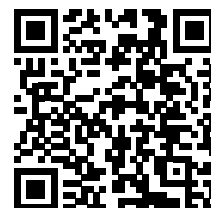
Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht? Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar bezorging@lentselucht.nl. De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

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

Opzegtermijn: 2 maanden. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij niet te plaatsen of in te korten. Een bijdrage is verkregen uit het budget wijkactiviteiten / bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen. Donaties: NL69 RABO 0127 9961 33. Lentse Lucht niet ontvangen? 024-3221076 / bezorging@lentselucht.nl. Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: Nezzo. Oplage: 4.900 exemplaren.



Steun jij ook
Lentse Lucht?



Lentsehof en Living-Inn: wonen met aandacht voor elkaar

Zorg en welzijn

Midden in Hof van Holland verrijst Living-Inn, een nieuwbouwproject met een bijzondere woonvorm. Er zijn 210 appartementen voor senioren en 70 woningen voor starters. In hetzelfde gebouw huist woonzorgcentrum Lentsehof, onderdeel van zorgorganisatie De Waalboog.

Daar wordt zorg aan mensen met dementie geboden. Lentse Lucht gaat op bezoek bij de projectleider van Lentsehof en bij twee verzorgenden.

Op weg naar de hoofdingang van Living-Inn in de Truus Gelsingstraat stuit ik op een hek waarachter een stel bouwvakkers aan het werk is. Met mijn fiets door het zand ploegend kan ik er gelukkig omheen. Even later ontmoet ik in de ontvangstruimte van Living-Inn mijn gesprekspartners: projectleider Tamara, die de afstemming tussen bouw en zorg bewaakt, en verzorgenden Miranda en Sylvia. Beiden wonen in Lent.

Rondleiding

We starten met een rondleiding door Lentsehof. Daarvoor moeten we eerst ons schoeisel



projectleider Tamara

verwisselen voor bouwschoenen. Veiligheidsvoorschrift, weet Tamara. Niet overbodig, zo blijkt als we even later de woonruimtes bekijken. Overal zijn nog bouwvakkers aan het werk. De 78 zorgappartementen zijn verdeeld over vier verdiepingen, vanaf de begane grond tot de derde etage. Elke verdieping kent woongroepen van zo'n 9 à 11 bewoners. Die woongroepen hebben elk een balkon of terras en een gemeenschappelijke huiskamer met open keuken. Daar wordt elke dag vers gekookt. Het zijn ruime en lichte appartementen met een flinke badkamer. Op de begane grond heeft iedereen toegang tot de tuin.



Sylvia

De meeste appartementen zijn eenpersoons, maar er zijn er ook een paar voor samenwonenden. Voorwaarde daarvoor is, dat de partners allebei een indicatie hebben. Is dat niet het geval, dan kunnen beiden toch onder één dak wonen. Zo kan de ene partner in Lentsehof wonen en de andere in een seniorenwoning in Living-Inn.

Verzorgenden Sylvia en Miranda lopen bijzonder geïnteresseerd rond op hun toekomstige werkplek. Ze zitten vol vragen waaruit hun ervaring blijkt: hoe kunnen de kamers van de bewoners worden ingericht, wat komt er voor de ramen te hangen en zijn de deuren wel breed genoeg om een bed door te laten?

Zorgteam Lentsehof1



Slaapkamer met uitzicht op de binnentuin



Woonkamer groen (schets)



Toekomstige bewoner Henk en medewerkers Lentsehof



Nieuwe voorzieningen

De voorzieningen die zijn aangebracht, maken een doordachte indruk. Zo heeft elke eenheid een eigen kleur op de muren, zodat de bewoners hun plek gemakkelijk kunnen herkennen. Blijft een bewoner bijvoorbeeld bij nachtelijk toiletbezoek erg lang uit bed, dan gaat er via een sensor in het plafond een signaal naar de verzorging. Zij kunnen dan poolshoogte nemen. In de oude situatie maakten verzorgenden 's nachts een ronde langs de bewoners waardoor zij soms wakker werden. Niet handig, want Lentsehof wil haar bewoners niet het gevoel geven dat ze voortdurend gecontroleerd worden. Op de deurposten is elektronica gemonteerd zodat verzorgenden met hun telefoon kunnen aangeven dat ze een kamer betreden of verlaten. Bewoners krijgen geen kamersleutels meer zoals in de oude situatie, maar een hals- of pols-zender met een sensor waarmee zij toegang hebben tot hun appartement.

Verhuizing

Hoewel er nog veel moet gebeuren voordat Lentsehof af is, staat op 8 april de verhuizing voor de deur. Dan worden de bewoners van woonzorgcentrum Nijeveld aan de Heyen-

daalseweg overgebracht naar Lentsehof.

Miranda en Sylvia kijken uit naar hun nieuwe werkplek. Zij verheugen zich op de start in de Lentsehof, waar leefcirkels op de bewoners zijn afgestemd. Zo kunnen de deuren van de meeste appartementen open blijven. Werken in Hof van Holland betekent dat Miranda en Sylvia gemakkelijk met de bewoners de wijk in kunnen. Bijkomend voordeel is dat ze na de verhuizing allebei dicht bij hun werk wonen. Miranda kan straks op de fiets en Sylvia lopend. Als de Lentsehof meer bekendheid krijgt, hopen ze op nieuwe collega's uit Lent die ook graag dicht bij hun werk wonen. De mobiliteit rond Lentsehof is dik in orde. Treinstation Lent ligt op loopafstand, een busstation en snelfietspad zijn gepland en er komt een taxistandplaats voor de deur.

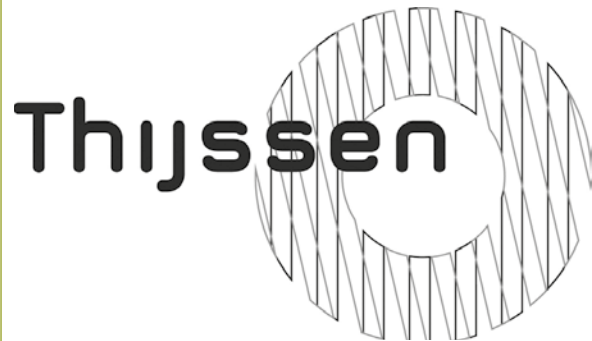
De verhuizing is een enorme operatie, maar Tamara heeft alles stevig in de hand. Ze zorgt ervoor dat de verhuisdraaiboeken voor 8 april klaar zijn. De verhuizing is van uur tot uur gepland met veel aandacht voor de bewoners. Elke dag verhuist er een afdeling van 19 bewoners. Om te voorkomen dat zij gedesoriënteerd raken, staat er aan het eind van de dag op elke kamer minimaal een bed, nachtkastje en linnenkast.

Naar elkaar omkijken

Living-Inn is een bijzonder woonproject. Het is nadrukkelijk de bedoeling dat er een *community* ontstaat waarin de beide leeftijdsgroepen naar elkaar omkijken en ook naar de bewoners van Lentsehof. Binnenkort wordt daar een open dag georganiseerd waar de bewoners van Living-Inn welkom zijn. Ook via hetzheimercafé kunnen de starters en senioren kennis maken met de bewoners van Lentsehof en er zo toe komen om bijvoorbeeld met bewoners te wandelen of een spelletje te doen. Miranda en Sylvia kennen dit soort contacten al van het woonzorgcentrum Nijeveld waar zij nu nog werken. Daar maken studenten die in Nijeveld een appartement huren muziek samen met de bewoners. Miranda en Sylvia hebben er dan ook alle vertrouwen in, dat ook in Living-Inn en Lentsehof de bewoners naar elkaar zullen omkijken.

tekst Marianne van der Pol
beeld Eigen beelden en Marion Zwart

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



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

School voor
intuïtieve
ontwikkeling

JE INTUÏTIE VERTELT JE ALLES WAT JE MOET WETEN

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

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

”

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

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

Thousands of Stones

De dierenarts

Stenen zijn er in alle soorten, maten, kleuren en vormen. En ja, ook in de dierenartsenpraktijk worden wij regelmatig geconfronteerd met het fenomeen 'steen'.

Zo zijn er de veelvoorkomende blaasstenen. Die heb je in alle soorten en maten. Van mooi glad, rond en klein tot zo groot dat ze de hele blaas opvullen. Vooral stenen met scherpe stekels zijn vervelend voor het dier. We kunnen blaasstenen opsporen door middel van verschillende onderzoeken. Hierbij controleren we de urine, en ook echo's & röntgenfoto's helpen ons met de diagnostiek.

Blaasstenen ontstaan door het samenklonteren van bepaalde mineralen (fosfor, calcium, magnesium et cetera). Deze mineralen (kristallen) zitten in de voeding van het dier. Als de kristallen zich aan elkaar hechten, ontstaan er blaasstenen. Het is belangrijk om het dier hiervoor te behandelen. Mannelijke dieren kunnen namelijk een plasbuisverstopping krijgen. Als het dier niet meer kan plassen, kunnen de nieren niet goed werken. Vooral katers krijgen hier mee te maken.

De behandeling kan uiteenlopen van dieetvoeding, het uitspoelen van de blaas, tot een operatie waarbij we de stenen verwijderen. Ook na de behandeling is het belangrijk om aangepaste voeding te blijven geven.

Dan hebben we nog nierstenen. Bij mensen kan dit erg pijnlijk zijn, dieren hebben er gelukkig minder last van. Vaak komen ze met klachten die horen bij slecht werkende nieren (nierfalen). Katten hebben regelmatig last van nierstenen (honden minder vaak). De kat is dan misselijk, eet minder, valt af en kan braken. Het kan zijn dat het dier veel plast, of juist niet kan plassen. Daardoor maken ze het lastig voor het baasje om op tijd aan de bel te trekken. Nierstenen kunnen gevonden worden met behulp van röntgenfoto's en/of een echo. Oorzaken van zowel nier- als blaasstenen kunnen zijn: te weinig drinken, bepaalde medicatie of een erfelijke aanleg.

En tenslotte de honden die met stenen spelen. Ik kwam vroeger regelmatig op een boerderij waar een Bouvier op het erf rondliep. Deze hond had al van jongs af aan de rare gewoonte om met een grote steen in zijn bek te lopen. Het gevolg hiervan was dat alle vier de hoektanden volledig waren weggesleten. Het leek alsof hij een soort 'mensengebit' had. Dat zag er grappig uit, dat dan wel, maar mooi is anders. Daarnaast zijn er nog honden die stenen eten. Gelukkig worden de meeste weer uitgepoept, maar niet altijd. Ook dan mogen wij weer aan het werk en wordt de steen operatief verwijderd. Wij hebben ondertussen een leuke collectie stenen verzameld.



tekst Hans Dekker • illustratie Marije Braakman



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



Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20
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

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

Jouw kind kan je iets spiegelen van jezelf door je te raken. Als **Kindertolk** vertaal ik dat wat je zo bezig houdt bij je kind. Ik haal liefdevol en nauwkeurig een innerlijk deel van jezelf naar boven waar je weer contact mee mag maken. Zo kan je kind de spiegel loslaten.

**En kun jij weer de ouder zijn die je wilt zijn,
in contact met jezelf én je kind!**



Anke Zegers

jezelfgeheelinbeeld.nl

Eerst telefonisch
kennismaken?

06 19 21 43 45



Jezelf
GEHEEL IN BEELD



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 bij... de vrijwilligers van OranjeLent

Lentse mensen

Het voorjaar komt ieder jaar met horten en stoten, maar je weet dat het voor de deur staat, het seizoen van genieten met je burens in de frisse Lentse Lucht. En de klapper waarmee dit seizoen ieder jaar weer geopend wordt is natuurlijk OranjeLent. Het feest en de vrijmarkt lijken ieder jaar weer een nieuw niveau te bereiken, maar dat gaat niet zonder vrijwilligers. Daarom gingen we voor de ontmoetingen van deze maand eens langs bij de vrijwilligersborrel van deze club. Wie komen we tegen en wat willen ze kwijt?

Het zou stoppen...

De eerste ontmoeting is met, hoe kan het anders, Donna Stok. Het begon voor de huidige kartrekker zo'n twintig jaar geleden. Als vrijwilliger samen met Anneke biertjes tappen. Stel je voor, destijds was er nog maar één biertap... Maar toen hield het op. "Dat konden Anneke en ik niet laten gebeuren!" Katja Weijers van het oude bestuur wilde nog een aantal jaren door en had een draaiboek. Een paar jaar later kwam Koningsnacht erbij, en het feest was compleet. Zo'n evenement regel je natuurlijk niet alleen; het bestuur bestaat vandaag de dag uit Paul, Wilton, Tjebbe, Bob en Donna. "We hebben een fijne samenwerking met Eten & Drinken, dat al het regelwerk voor de horeca op zich neemt, en ook een prettige samenwerking met Stormgevers Event. Zij zorgen voor de vergunning, de tent en de band. Daarnaast zijn er zo'n veertig vrijwilligers op de been die Koningsdag elk jaar tot een succes maken. We lopen deur aan deur collecte, zodat we met de opbrengst de kinderattracties kunnen neerzetten en ze gratis kunnen aanbieden. Zo'n dag moet voor alle kinderen toegankelijk zijn! Sinds 2022 doet DVOL ook mee, is de kantine open en verkopen zij voetbalspullen."



Lieve die wellicht wat extra komt helpen dit jaar

Dit jaar toch weer meer

Terwijl op de bar lekkere hapjes worden geserveerd, spreek ik Lieve Vant (41). Ze vertelt dat ze vorig jaar voor het eerst hielp met collecteren. "Voorheen liep ik alleen over het terrein met de kinderen (nu vier en tien) en stond ik er amper bij stil dat er zoveel vrijwilligers bij komen kijken." Het collecteren was goed bevalen, want het bleek al een feest om samen met de kinderen in oranje gehuld langs de deuren te gaan (wat ondergetekende kan bevestigen). Lieve gaat misschien ook op de dag zelf nog als vrijwilliger aan de slag. "Want als je ziet dat de rij bij de koffie zo lang is, kun je beter helpen dan klagen!" Op de vraag wat ze het leukste vindt van OranjeLent, noemt ze het gevoel van een dorpsplein, waar je allemaal bekenden tegenkomt en via via mensen ontmoet die je daarvoor alleen maar van gezicht kende.



Donna die vol bescheidenheid al jaren de kar trekt

Geld tellen met bekijks

Sanne Fleuren (40) is collecte-coördinator van de Spaanse buurt. Vorig jaar bood ze aan om deze rol op te pakken. Iets dat Donna voorheen vaak zelf deed, maar dit werd met de groeiende wijken te veel. Zo ook Judith Lemmen (41): "Sinds 2012 help ik met collecteren, maar sinds een jaar ben ik ook coördinator. En ik help bij het geld tellen, wat vroeger handmatig gebeurde. Nu doen we dat met een telmachine, nog een behoorlijke klus. Zo moesten we afgelopen jaar flink zoeken tot we er eentje vonden die werkte, en dan nog moet het handje voor handje. Je kunt je voorstellen dat dat veel bekijks geeft!" Er wordt elk jaar een borrel voor de collectanten georganiseerd waarbij het bedrag bekend wordt gemaakt.

Lees verder op pagina 11



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

dewoerdt.nl - Ressen

Huidzorg
CLINICS

Laaauwikstraat 6 - Lent

Acne
Couperose
Huidverjonging
Laserontharen
Littekens
Pigmentvlekken
Rosacea

Wil jij weer
een gladde huid?
Plan nu een afspraak!



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

Dé plek voor ontmoetingen

We treffen vanavond meer mensen die nog niet heel lang meedraaien, maar enthousiast zijn om te collecteren. Myrte van der Werf (38): "Donna woonde bij mij in de straat en zodoende kon ik er niet meer onderuit. Voorheen was ik er vooral bij om te feesten en zag ik collecteren niet zitten omdat de kinderen te klein waren, maar sinds ze vier en zeven zijn kunnen ze mee. Dat vinden ze minstens zo leuk als ikzelf. Zó leuk zelfs en belangrijk ook, dat ik dit jaar gewoon collecteer terwijl we op Koningsdag zelf op vakantie zijn!" Het lopen van de collecte blijkt dé plek voor ontmoetingen in je buurt.

Chapeau ook voor de bezoekers

Er is natuurlijk ook een oudere garde. Marcel Naus (50), vaste kracht bij zeepkistenrace en markt: "Zeepkisten zijn aanwezig, dus inschrijven kan ter plekke, maar je mag natuurlijk met je eigen wagen komen." Bij Marcel aan tafel treffen we ook Paul Franck (42). Hij zit sinds vorig jaar in het bestuur. "Omdat ik meer voor het dorp wilde doen, meldde ik me om te helpen. Het laatste zetje om daadwerkelijk in het bestuur te gaan zitten, kwam toen ik hoorde dat het misschien niet door zou kunnen gaan." Dat is een veel gehoord argument van vrijwilligers, dat ze iets willen doen voor het dorp. Zo ook Rens Heikants (41). Zijn taak is onder meer het regelen van het verkeer en hij houdt het afval bij. "Chapeau voor iedereen trouwens, want iedereen houdt het zo goed bij, dat het vooral een kwestie is van containers vervangen." Over weggooien gesproken: er blijkt nog ruimte voor verbetering. Veel mensen maken gebruik van de container waarin spullen gegooid mogen worden die bij het sluiten van de markt over zijn. Er wordt soms nog iets uitgeplukt, maar veel goed spul gaat weg. Hier wordt nu niets mee gedaan. Misschien wil iemand dit oppakken voor een goed doel?



Sanne, Judith en Myrte zullen ook weer langs de deuren gaan



Paul, Marcel, Rens dragen ook ieder hun steentje bij

Start op woensdag
5 juni (t/m 9 juli)

Tijdens de training
werken we in 4 modules.

Wie ben jij?
Hoe zie jij de ander?
Hoe ziet een ander jou?
Wie wil je zijn?

Sara Donkers
psycholoog // fotograaf

We werken met
fotografie & beeld

ruwbeeld.nl

De fietsendokter

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

Puglia Retraite

- mindfulness
- schrijfopdrachten
- ontspanning
- heerlijk Italiaans eten
- massage
- en nog veel meer....!

Boek nu je early bird ticket
vóór 1 april!
www.mindfulkompas.com



Programma

Al deze vrijwilligers maken het mogelijk om vrienden en burens feestelijk te ontmoeten op de verjaardag van onze koning. Maar daarnaast wil iedereen natuurlijk ook weten wat er dit jaar te verwachten valt.

- Het start natuurlijk weer met een spetterend feest op vrijdagavond: Koningsnacht met entertainment vanaf 19.30u en de band van dit jaar is NOAH.
- Overdag is er de traditionele vrijmarkt.

Verder:

- Vanaf 9.15u verzamelen op het Dorpsplein voor de versierde-fietsenoptocht.
- Om 9.30u vertrek van de fietstocht richting DVOL, gevolgd door de prijsuitreiking.
- De hele dag attracties op het veld.
- Vanaf 11.00u creatief plein in de tent met onder andere knutselen en schminken.
- Om 14.30u start de zeepkistenrace.
- Verder komt dansschool Aguanilé met verschillende workshops voor jong en oud.
- Natuurlijk zullen er ook weer foodtrucks zijn van oa BBQ, de brandweer, een pannenkoekenbakker, hemels ijs, awake (altijd wijn, altijd koffie).

Samen vieren we feest

Deze rubriek zou niet compleet zijn zonder een maatschappelijke / filosofische / mijmerende slotnoot... Maar de opletende lezer heeft het de geportretteerde mensen zelf al horen zeggen. De belangrijkste drijfveer van Donna is om zo'n feestelijke dag voor alle kinderen toegankelijk te houden. Zonder vrijwilligers is dit onmogelijk. Omdat dit zo belangrijk is worden er meerdere borrels georganiseerd en aangezien het allemaal heel leuke mensen zijn die je zeker wilt ontmoeten, is de stap heel makkelijk gezet. Voor ieder die echt flinke extra stappen zet is er ook nog eens elk jaar een barbecue in de zomer. OranjeLent is altijd op zoek naar enthousiaste vrijwilligers. Aanmelden kan via info@oranjelent.nl of kijk op www.oranjelent.nl Het complete team kijkt ernaar uit om jou te ontmoeten, als jezelf of oranje versierd. Tot snel!

tekst en beeld Marije Brand



Tip van de Stip

SUNSET MARCH

Misschien heb je rond zonsondergang wel eens iemand in uniform zien lopen over de Oversteek. Alleen of met een groepje. Dan ben je getuige geweest van een Sunset March.

Sinds 19 oktober 2014 loopt er iedere avond een veteraan over stadsbrug de Oversteek om omgekomen militairen te eren en herdenken.

Dat is op zich al heel bijzonder, maar wat het nog specialer maakt is de verlichting. Tervijl er gelopen wordt, gaan de lampen paar voor paar aan. Ieder paar staat voor een omgekomen militair tijdens de waalcrossing in de Tweede Wereldoorlog.

Iedereen is welkom om mee te lopen met deze bijzondere wandeling. Hij begint aan de Nijmeegse kant, wanneer de zon onder gaat, de afstand is 950 meter en duurt ongeveer 15 minuten. Zie voor de exacte tijden: www.sunsetmarch.nl



We helpen
je graag op
de Stip!



Maandag 13.30 - 16.00
Dinsdag 13.30 - 16.00
Donderdag 9.30 - 12.00
Dick Boerrigterplein 2, Lent

Stiplijn: 024 - 350 2000

Maandag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00

noord@stipnijmegen.nl

www.stipnijmegen.nl

www.facebook.com/StipNijmegenNoord





mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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

**NU VERKRIJGBAAR
IN ONZE WEBSHOP**

www.studiohartebeest.com



Het oudste verhaal ter wereld in muziek en beeld

**STUDIO
HARTEBEEST**

IDENTITEIT, INTERIEUR EN BEELDVERHAAL



**OSTEOPATHIE
LENT**

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



Op zoek naar een mooie
baan in de ouderenzorg?

zo thuis als
maar kan | **de waalboog**

Lentsehof

Op onze nieuwe zorglocatie Lentsehof, onderdeel van het nieuwe wooncomplex Living-Inn in Lent, zijn we op zoek naar warme en betrokken zorgmedewerkers.

- Helpende
- Verzorgende IG
- Verpleegkundige

24 - 32 uur | Lentsehof, Lent



- Diverse werkplek dichtbij huis
- Flexibel of vast dienstverband
- Ruimte om jezelf te ontwikkelen
- Leer- en innovatieafdeling

Bekijk onze vacatures op
www.werkenbijdewaalboog.nl

Lentgenoten

VACATURE

Leuk vrijwilligerswerk voor twee gemotiveerde Lentenaren met digitale kennis. Welke Lentenaren met digitale presentatie-ideeën en gevoel voor inhoudelijke grenzen willen zich als vrijwilliger voor bovengenoemde werkgroep inzetten?

Meedoen of meer weten? Mail naar: info@wrlent.nl.

Projecten Veur-Lent en Hoge Bongerd

Vanaf de Lentse Warande is nog nauwelijks te zien dat de voorbereidingen voor het stadspark Veur-Lent en de bebouwing in het groen bij de Hoge Bongerd begonnen zijn. In 2022 spraken Nijmegenaren in een stadspeiling zich uit voor het behoud van Veur-Lent als stadspark. Gemeenteraad en gemeentebestuur hebben deze wens gerespecteerd.

Burgerparticipatie

De burgerparticipatie is in volle gang waarbij input vanuit drie verschillende trajecten kruislings wordt doorgegeven. Aangezien het stadspark een geschenk is voor heel Nijmegen, zijn de recreatieve en economische functies op Veur-Lent en de Lentse Warande voor alle Nijmegenaren belangrijk. Daarom organiseerde de gemeente onlangs twee stadssessies, waar ongeveer 100 belangstellenden brainstormden over de invulling. Dat leverde 600 voorstellen op.

Tijdens de tweede sessie werd in groepen dieper ingegaan op bovengenoemde functies en de daarvoor geschikte plekken. De opgehaalde input wordt verder onderzocht op haalbaarheid. Daarnaast zijn er twee adviesgroepen samengesteld (één voor Veur Lent en één voor Hoge Bongerd) die apart en soms samen met de gemeentelijke projectgroep nadenken over de gebiedsinvulling. Ook al valt de Lentse Warande onder het project Hoge Bongerd toch denken beide adviesgroepen mee over de publieke functies van de Lentse Warande én de totale infrastructuur. Evenementen kunnen immers veel invloed hebben op het leefklimaat van de omwonenden.



Jenna Ekkelboom-van Deur



Léonie Schuijt-Overgoor



Raymond Smeets



Christa Verzijl



Miranda van de Burgt

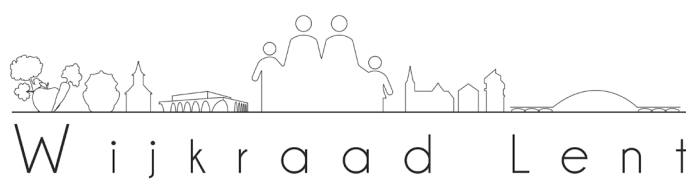
De wijkuitbreiding in de Hoge Bongerd van maximaal 250 woningen is vooral relevant voor omwonenden. De adviesgroep discussieerde eerst aan de hand van sfeerpresentaties over wensen en mogelijkheden. Ook werd de uitvraag voor het verkeerstechnisch onderzoek, mede opgesteld door bewoners, besproken. De betrokkenen accentueerden het belang van een infrastructuur voor het hele gebied met aandacht voor bewoners, sporters, hulpdiensten, evenementen en de bereikbaarheid voor mensen met fysieke beperkingen.

Tijdens het tweede overleg werden digitale maquettes getoond als start voor de discussies. De adviesgroep heeft duidelijk gemaakt dat de Lentse Warande de autovrije recreatieve functie moet behouden en eventueel aan de westzijde zelfs uitbreiden. Ook de parkeergelegenheid werd besproken. Er was geen animo voor een harde overgang van een hoog ontworpen plintbebouwing op de Parmasingel, wel vond iedereen de doorkijkjes naar Stevenskerk en Lent positief sfeerbepalend.

Wij voelen ons in dit participatieproces serieus genomen. Er wordt goed naar elkaar geluisterd. Half april is onze 3e bijeenkomst.

Eigen website voor de wijkraden van Nijmegen Noord

Wijkraad Lent én Wijkraad Oosterhout willen een informatieve website inrichten met actuele wijkraad informatie, wijkprojecten, maatschappelijke locaties en activiteiten voor heel Nijmegen Noord. Daarvoor wordt een werkgroep gevormd van bewoners onder verantwoordelijkheid van beide wijkraden. Naast het ontwikkelen van het ontwerp, blijft de werkgroep zorgen voor de samenstelling en het onderhoud van de inhoud. Het technisch onderhoud wordt uitbesteed aan een professionele partij.



Onze brug naar verbinding

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

FB www.facebook.com/wijkraadlent

nextdoor.nl/pages/stichting-wijkraad-lent-lent-nl-ge/

tekst Raymond Smeets en Léonie Schuijt-Overgoor

beeld Marc Jeuken

De Wijnspecialist in Nijmegen Noord

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



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

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

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

Salute!
René Thijssen Register Vinoloog

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

PMU NIJMEGEN
 PERMANENTE MAKE UP

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

POWDERBROWS
 OMBREBROWS
 COMBIBROWS
 HAIRSTROKES
 EYELINER



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

WWW.PMUNIJMEGEN.NL




eco-architecten.nl



Wienen
accountants en adviseurs

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



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

**Wools
 Bloemen
 van Schaijk
 Advocaten**

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

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



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

De gemeente besloot dat het Spiegelbos een stadsbos moest worden, zodat aan de moderne eisen van groenbeleving kon worden voldaan

Spiegelbos wordt stadspark

Dorpsnieuws

In het jaar 2000 werd het weiland van acht hectare aan de Vossenpels, tot dan toe in gebruik als waterwingebied, onttrokken aan de landbouw. Het werd ingeplant met enkele duizenden boompjes. Imkers uit de omgeving mochten meedelen over de soorten die werden aangeplant. Zo zijn nectar- en stuifmeelleveranciers zoals wilg, wegedoorn, sleedoorn, meidoorn, zoete kers en lindes in de beplanting opgenomen. De essen hadden de overhand en zijn in geometrische lijnen in grote aantallen dicht op elkaar geplant.

Infectiegevaar

Bij grote aantallen individuen van één soort op een klein oppervlak ligt altijd infectiegevaar op de loer. Zo ook hier. Het vreemde plan, ergens in Utrecht achter een tekentafel bedacht, leidde tot een dodelijke schimmelinfectie met als gevolg dat vele essen te gronde gingen aan de essentakziekte. Ondertussen was het Spiegelbos, liggend binnen de grenzen van de gemeente Lingewaard, overgenomen door de gemeente Nijmegen. De gemeente besloot dat het Spiegelbos een stadsbos moest worden, zodat aan de moderne eisen van groenbeleving kon worden voldaan.

De 3-30-300 regel

Wil de groenbeleving op orde zijn, dan moet aan de 3-30-300 regel worden voldaan.

Nijmegen wil als voormalige Green Capital gemeente graag voorop lopen en is als eerste gemeente in Nederland van start gegaan met uitvoering van deze regel. De 3-30-300 regel is bedacht door dr. Cécile Konijnenberg en is een perfect instrument om te sturen op vergroening. De regel betekent dat iedere burger uit zijn raam minstens drie bomen moet kunnen zien en dat minstens 30 procent van de wijken bedekt moet zijn met een bladerkroon, vanuit de lucht gezien. Het getal 300 staat voor een stadspark dat op hoogstens 300 meter afstand van iedere woning in een stadsdeel zou mogen liggen. Het Spiegelbos wordt nu als eerste aangepakt om voor de inwoners van de Waalsprong en met name voor de wijken Stelt Zuid, PlantjeVlag en de nieuw te bouwen wijk De Vossenpels een stadspark te realiseren dat aan bovengenoemde regel voldoet. In 2022 is het plan al aangekondigd in een beheersplan en inmiddels is er een aanvang gemaakt met de activiteiten. Dat betekent dat er met grote voortvarendheid uitgedund is en dat dode essentakken afgezaagd zijn.

Brandhout

Op dit moment ligt het afgezaagde hout nog in het Spiegelbos. Een moderne trend is dat afgevallen hout mag blijven liggen, maar in dit geval zijn er zoveel bomen omgehakt dat een ree er met goed fatsoen niet meer doorheen kan. Daarom worden grote stammen verzaagd tot haardhout en mogen inwoners van Lent van dit surplus hout profiteren.



Een woordvoerder van de gemeente: “We hadden geen tijd meer om de inwoners van Lent te informeren zoals dat aangegeven was in het beheersplan. Als compensatie bieden we het hout gratis aan aan Iedereen die het hout kan gebruiken. Het gaat ongeveer om 200 kuub. Omdat we niet willen dat er te veel CO2 uitgestoten wordt, wordt het hout uitsluitend afgegeven aan inwoners die op hun telefoon een recente foto kunnen laten zien van hun houtkachel. Het verbranden in open haarden en stalen kachels is niet meer toegestaan. Alleen eigenaren van kachels met een hoog rendement zoals spekteenkachels, accukachels en leemkachels komen nog in aanmerking. Voor iedereen met zo'n kachel is 0.5 kuub ter waarde van € 90 gereserveerd. Het hout kan worden afgehaald op maandag 1 april tussen 14.00 uur en 16.00 uur bij de ingang van het Spiegelbos (Vossenpels 42).”

Meer weten? Zie *Beheersvisie Stadsbosjes Gemeente Nijmegen (2022)*

Gaard Smitjesland

Een oude boomgaard als groene oase in vinexwijk?

Natuur

In een grotendeels braakliggend gebied, waar een gloednieuwe Lentse woonwijk zal verrijzen, bevindt zich een onopvallende oude boomgaard die hier al vele jaren weelderig gedijt. Deze boomgaard, met diverse boom- en struiksoorten, biedt onderdak aan fazanten, patrijzen en hazen, en is een paradijs voor diverse vogelsoorten. Zelfs een vos waagt, op zoek naar voedsel, regelmatig een bezoek aan dit idyllische stukje groen. Natuurliefhebbers kunnen hier genieten van de landelijke schoonheid van 'Gaard Smitjesland', liefdevol onderhouden door vrijwilligers van Stichting Co-Bomen, en toegankelijk voor ieder die er graag wandelt of noten zoekt. Echter, nu dit historische groen midden in een bouwgebied ligt, rijst de vraag of het behouden kan blijven.

Transformatie

Al geruime tijd zie ik de transformatie die plaatsvindt in het terrein rondom DVOL en de tennisvelden. Tussen de Vossenpelssestraat en het Buske worden grote stukken grond gesaneerd en klaargemaakt voor bebouwing. Het gebied waar de omvangrijke

nieuwe woonwijk is gepland, strekt zich in de lengte grofweg uit vanaf de Lentse Plas tot aan Bekkersland (kaart 1,2 en 3).

Ontstellend veel munitie

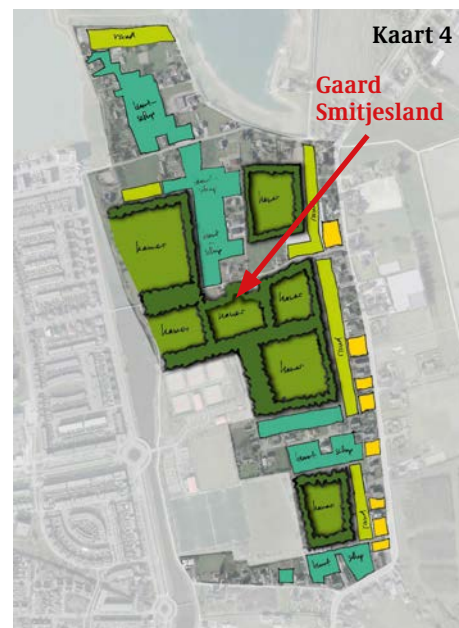
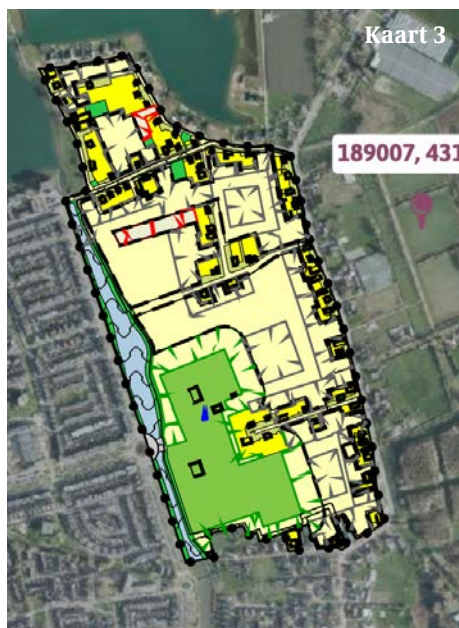
Op een centrale locatie in het bouwgebied aan de Bergstraat staat een leegstaande woning die dienst doet als bouwkeet voor de planners en uitvoerders van de werkzaamheden. Hier ontmoet ik Eugène en Ilja. Eugène Lijenaar, projectleider bij de gemeente en verantwoordelijk voor het hele bouwproces, vertelt dat er momenteel voornamelijk saneringswerkzaamheden in het gebied plaatsvinden. Door de ontdekking van overblijfselen uit de Tweede Wereldoorlog, waaronder ontstellend veel munitie, duurt deze fase anderhalf jaar langer dan gepland. Hij streeft ernaar het gebied tegen de zomer 'schoon' te hebben. Eugène durft geen uitspraak te doen over de termijn waarop de nieuwe woonwijken gerealiseerd zullen zijn, vanwege de vele onzekere factoren die zich kunnen voordoen. Een van deze factoren is de uitdaging van de aansluiting op het stroomnetwerk, wat momenteel een landelijk probleem vormt. Het zal dus nog wel enige jaren duren voordat de hele nieuwe woonwijk gereed is.



Groene kamers

Ilja van Soest, stedenbouwkundige bij de gemeente, is sinds enkele maanden betrokken bij dit project en verantwoordelijk voor het ontwerp van de inrichting van het gebied. Ze vertelt dat zoveel mogelijk rekening gehouden wordt met de wensen en input van de huidige bewoners en dat ze het belangrijk vindt om aan te sluiten bij het landelijke karakter en het tuindersverleden van dit stukje Lent. In het middelste gedeelte, waar Gaard Smitjesland zich bevindt, is in het ontwerp gekozen voor 'groene kamers', waarbij de wijk wordt onderverdeeld in kleinere buurten omringd door houtwallen van bomen en struiken (kaart 4).

De 'kamer' waarin Gaard Smitjesland getekend is, wordt momenteel beschouwd als centrale kamer van het middengebied. Vertegenwoordigers van de gemeente zien dus mogelijkheden om (delen van) de boomgaard te behouden. Al willen ze hierover geen toezeggingen doen. Er zou namelijk sprake kunnen zijn van bodemverontreiniging, waardoor de bomen en struiken alsnog geruimd moeten worden. Maar ook de plaatsing van ondergrondse infrastructuur zoals riolering en gasleidingen kan ongunstig uitpakken voor de boomgaard. En ten slotte is er mogelijk nog de noodzaak tot ophoging van grond en wegen. Ondanks dit voorbehoud verwachten Eugène en Ilja toch ongeveer 75 tot 80% van de boomgaard te kunnen behouden.



Bloed, zweet en tranen

Michiel van der Meij vertelt dat hij en de andere vrijwilligers van Co-Bomen schrokken van de plotselinge saneringswerkzaamheden en vreesden dat de oude boomgaard ging verdwijnen. Sinds 2015 heeft Stichting Co-Bomen zich, samen met vrijwilligers, ‘met bloed, zweet en tranen’ ingezet voor het onderhoud van de oude boomgaard in Smitjesland. Dit deden zij vooral om dit stukje waardevol robuust groen te kunnen behouden voor het geplande nieuwbouwgebied van 17 hectare.

Het doel van de stichting is, deze boomgaard integraal op te nemen in de nieuwe wijk, waarbij de toekomstige bewoners uiteindelijk zelf verantwoordelijk worden voor het onderhoud. De vrijwilligers zijn in gesprek gegaan met vertegenwoordigers van de gemeente, waarbij ze benadrukten hoe belangrijk het is om de boomgaard te behouden, met name vanwege de ecologische waarde. Nieuwe aanplant heeft vele jaren nodig om de ecologische kwaliteit te bereiken die deze boomgaard nu al bezit. Bovendien hebben toekomstige bewoners van de nieuwe wijk baat bij al bestaand groen voor verkoeling tijdens hete zomers en als ontmoetingsplek in de natuur, zonder te moeten wachten tot nieuwe aanplant volgroeid is. In reactie op de verwachting dat 75 tot 80% behouden kan blijven, zegt Co-Bomen: “We zijn bang dat deze verwachting betekent dat de gemeente een groot deel gaat weghalen. Wij pleiten ervoor de hele boomgaard te behouden.”

Klankbordgroepen

Een van de huidige bewoners van het gebied laat me weten dat hij en zijn buurtgenoten sinds 2018 via klankbordgroepen betrokken zijn bij de plannen van de gemeente en dat hier naar hun mening en ideeën wordt gevraagd. Hij merkt op dat de gemeente de intentie lijkt te hebben om de boomgaard te behouden en dat er geluisterd wordt naar ideeën van bewoners om Gaard Smitjesland op een natuurlijke manier in de wijk te laten opgaan en in de wijk te laten doorlopen. Hij is erg blij met de plannen voor de vele fiets- en wandelpaden door het gebied. Zijn zorgen liggen vooral bij de overlast door bouwwerkzaamheden die de huidige bewoners nog te wachten staat. Een andere bewoner waardeert de klankbordgroepen ook, maar is wat terughoudender. Hij maakt zich zorgen over het mogelijk verdwijnen van diverse diersoorten die zich in de oude boomgaard hebben gevestigd. Het ontbreken van concrete toezeggingen van de gemeente laat ruimte voor bezorgdheid om het voortbestaan van dit 'unieke stukje natuur'. Hij acht de schoonheid en levendigheid van de boomgaard zeer waardevol en hoopt ten eerste dat de gemeente haar intentie om Gaard Smitjesland te behouden, zal waarmaken.

Meer duidelijkheid

Naar verwachting zal de gemeente eind maart / begin april opnieuw in gesprek gaan met de buurtbewoners over de plannen, waarbij meer duidelijkheid gegeven

wordt over wat er van de boomgaard behouden kan blijven. Ik ben erg benieuwd hoe dit nieuwe deel van Lent er uiteindelijk uit zal zien. Ik hoop van harte dat het een mooie groene wijk wordt, waarin de oude boomgaard met zijn ecologische rijkdom een prominente plek inneemt.

tekst en beeld Anouk de Graaf





**SALSA DANSEN BIJ JOU IN DE BUURT?
DOE MEE MET DE GRATIS PROEFLES**

BACHATA | MERENGUE | SALSA | MONTUNO

VEUR LENT | WAALZICHT

SALSA BEGINNERS

Ma 01-04 (21:00-22:00)

📍 /CARIBISCHERITMES

AANMELDEN VIA AGUANILE.NL



Waalsprong

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

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

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



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



superkeukens

8.3 1443 beoordelingen ★★★★★☆

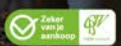
Jouw keuken, onze inspiratie! *jij maakt 'm super*

Rodez beton terragrau

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

compleet met apparatuur
€ 7.600,-
340 x 186 cm





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



Lentse lieverdes

Deze keer zijn we voor deze rubriek op bezoek in de Warmoezenierstraat bij Brigitte Bruynen (60). Op het binnenplaatsje bij de achterdeur en tegenover het keukenraam zingen de kanaries de bezoeker tegemoet vanuit een ruime kooi.

“Van kinds af aan ben ik vertrouwd met kanaries. Mijn opa hield kanaries op de binnenplaats van zijn Limburgse boerderij. Het bijzondere was dat hij ze kon nafluiten, dat heb ik altijd leuk gevonden. Ook mijn moeder had een volière met kanaries afgewisseld met parkieten, dus ik ben zo’n beetje met kanaries opgegroeid. Toen ik in een kringloopwinkel deze volière tegenkwam, hoefde ik dan ook niet lang te twijfelen. Mijn eerste twee kanaries kreeg ik van de overbuurman. Tegen de lichtblauwe achterkant van de kooi kwamen de kanaries mooi uit. De één was wit en de ander lichtgeel. Mijn vriend noemde ze Urbi en Orbi, omdat de kleuren hem deden denken aan de vlag van het Vaticaan.”

Foto's

“Op een goed moment ben ik foto's van ze gaan maken. Dat deed ik door de telefoon tegen het gaas vast te maken en via mijn horloge de foto's vanuit de keuken te schieten. Orbi ging al vrij snel dood en toen kreeg ik van mijn schoonzus twee nieuwe kanaries, die ik Arie Kanarie en Riet Kanariepiet noemde. Ze kregen hun eigen Facebookpagina (Arie Kanarie) en al snel gingen ze allerlei avonturen beleven. Zo kwam Sinterklaas op bezoek, vierden ze Kerst en gingen ze eieren zoeken met Pasen. Dat doe ik door bij de kringloop passende spulletjes te kopen die ik in de kooi zet. Kanaries zijn erg nieuwsgierig en onderzoeken meteen alle veranderingen. Ik maak foto's en verzin er dan een verhaal bij. Zo ontstonden de Kana-



lympics, waarbij de kanaries meedoen aan synchroonzwemmen, schoonspringen, verspringen en golfen. Vakantie vieren doen ze ook, ze gingen naar ponypark Slagharen en op safari reden ze op een zebra. Heerlijk, die flauwekul, daar hou ik van.”

Facebook

“Arie Kanarie heeft momenteel al 112 volgers, veel bekenden van mij natuurlijk, maar ook vreemden. Eén volger komt uit Thailand, of die het helemaal snapt weet ik ook niet. Ik krijg wel altijd veel leuke reacties en er wordt me dan ook vaak gevraagd hoe het met de kanaries gaat. Er zijn ook periodes zonder inspiratie, dan gebeurt er helemaal niks en mogen ze gewoon zichzelf zijn. De kanaries krijgen gewoon kanariezaad. Als ze broeden krijgen ze er wat eivoer bij. Verder geef ik ze af en toe een potje kruiden zoals peterselie of tijm. Ze zijn ook gek op de kleine bloemknopjes van de broccoli. In de zomer en herfst geef ik ze grashalmen met de zaden er nog in. Die pluizen ze helemaal uit. Meestal heb ik zo’n vier kanaries. Als de kanaries willen broeden, mogen ze dat van mij. Ik geef ze dan kleine draadjes wol zodat ze een zacht nestje kunnen maken. Als ik te veel kanaries heb, geef ik ze weg aan bekenden. Vanuit mijn keukenraam kan ik ze zien, zodat ik altijd contact met ze heb.”

Meer weten? Zie Facebookpagina Arie Kanarie #ariekanarie6663

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



Met gemak...
doe je ook jouw plastic
verpakkingen uit de keuken en
badkamer in de plastic+zak!

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



**WINNEN MET
PLASTIC+
SCHEIDEN DUS!**

Dar®
...en 't is weer fris!

www.dar.nl/plastic    

**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.uitvaartverzorgernijmegen.nl

Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



Kwaliteitsregister
Uitvaartverzorgers
Ed ten Hove-Meijer
John ten Hove-Meijer



KEURMERK
PERSOONLIJKE UITVAART

Lentse Wolkjes

Gezocht vanaf april een **kamer/studio/appartement/gastenverblijf** in **Lent of Nijmegen**. Ik (Thije, 18) ben rustig, betrouwbaar en kan eventueel mede zorgdragen voor uw hond/kat. Ook huizenoppas tijdens uw langere reis is een optie.
Max. €500 huur, 06-53620302.

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.

Kennismaken met opstellingen in de Lentse Dorpsschuur. Elke 3e woensdag vd maand een opstellingenmiddag en diverse workshops. Ook welkom voor individuele sessies. Nieuw in '24 opvoedopstellingen (voor gezinsvraagstukken) en opstellen van je human design. Zie: praktijkvoorsystemischwerk.nl/agenda

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

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

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

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

Petersbeauty, jouw nagelsalon voor **prachtige nagels Gelpolish of Acrylgel**. Ontspannende Face & Feet Treatments op Pastoor van Laakstraat 64. In april en mei krijg je **40% korting** op de eerste Gelpolish of Mini Face Treatment. C
heck www.petersbeauty.nl of bel/app 0623672282.

De voordelen van een massage? Te veel om op te noemen in dit Wolkje. Geef jezelf of een ander dit cadeau; liefst bij Momo. Ook mogelijk met de Meedoenregeling. Voor meer info www.ontspannenbijmomo.nl of bel/app 06-10502358.
Voel je welkom, Momo/Monique.

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

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



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

De eerste wadi in Lent



Terugblik

Voorjaar 1999. Op de kop af 25 jaar geleden. Wij waren net verhuisd naar de Diederik van Lentrelaan. Ons wijkje Visveld Oost, zo'n zeventig huizen in totaal, was net opgeleverd. Het was de allereerste wijk van Nijmegen-Noord en de Lentenaren die langs liepen om te komen kijken – dat waren er heel wat – vonden het niks. “Hondenhokken,” hoorde ik een keer. De huizen waren modern en functioneel, rechthoekig. De meeste huizen hadden platte daken, geen erkers of leuke uitbouwjes. On-Lents.

Milieu-riendelijk

Niet alleen qua bouw, ook qua milieuvriendelijkheid waren de huizen ‘anders’ en hun tijd vooruit, maar dat zag je niet aan de buitenkant. Elke verdieping had vloerverwarming en er waren twee soorten water (‘wit’ voor drink- en badwater, ‘grijs’ in de buitenkraan en om het toilet door te spoelen). Dit laatste werd weer teruggedraaid vanwege het risico op vermenging. Visveld Oost was ook een van de eerste wijken in Nederland zonder gas, heel bijzonder in die tijd. Alles, koken en verwarming, was elektrisch. Daar moesten we erg aan wennen. En er was nog iets bijzonders: het regenwater stroomde niet het riool in, zoals overal. Waar ging het dan heen?

Jonge boompjes

Anderhalf jaar en een aantal plannen en overlegges met bewoners later. Zie het stukje hierbij, uit de Lentse Lucht van november 2000. Nog niets gebeurd. In de zomer van 2000 kwam er een nieuw plan van de gemeente. Het zouden bomen worden. Vonden wij allang prima inmiddels. De wadi was een mooie speelplek voor de kinderen en we hadden het wel een beetje gehad met de inspraak. Ons oorspronkelijke plan was misschien ook wel een tikkeltje ambitieus en onpraktisch. Ergens in het vroege voorjaar van 2001 werden er (eindelijk, eindelijk...) een stuk of zes jonge boompjes geplant.

Alles kan

Een brief van de gemeente. “We krijgen een wadi voor de deur!” “Een wat?” Opzoeken in het woordenboek (we hadden nog geen Google): “Wadi: een droge rivierbedding in de woestijn die alleen bij zware regenval volloopt met water.” Woestijn? Het was wel een woestenij om ons heen, maar een woestijn kon je het toch niet noemen, met al die modder. Enfin. Wij, de nieuwe bewoners, hadden nog genoeg aan ons hoofd en wachtten af. Het zou in ieder geval een groene strook worden en we zouden inspraak krijgen bij de invulling. Alles kon: bomen, struiken, bankjes, paadjes, bruggetjes. We konden de bomen zelf kiezen. Fruitbomen, dat leek ons wel wat. Kon je zo naar buiten om kersen en appels te plukken. Er werd door een aantal bewoners een mooie tekening gemaakt, waar de wadi als een slang doorheen kronkelde.

Speelplek

Die bomen zijn nu tien, twaalf meter hoog en staan er hopelijk nog tientallen jaren. De bewoners zijn iets minder standvastig. Een deel is verhuisd en daar zijn jongere mensen voor in de plaats gekomen. De oorspronkelijke bewoners die bleven, zijn de jongsten niet meer. Maar we kennen elkaar nog, die begintijd schiep een band. De kinderen die twintig jaar geleden in de wadi speelden zijn allang het huis uit. Er spelen nu andere kinderen, het is nog steeds een mooie speelplek. De wadi maakt het net een beetje spannender: je kunt je naar beneden laten rollen en voor kleintjes is de weg terug echt een klim. De wadi doet verder braaf wat ie moet doen: het regenwater opvangen. Deze winter was het vaak een beek. In de zomer vangt ie de korte maar hevige regenval van de laatste jaren op, maar meestal staat ie helemaal droog. Muggenoverlast, waar we een beetje bang voor waren, is er niet. Het water blijft niet lang staan.

En het woord ‘wadi’ hoeven we niet meer op te zoeken; iedereen weet nu wel wat een wadi is. Want ze zijn inmiddels overal in Lent en in heel Nederland te vinden. Het woord heeft ook een nieuwe en zeer Nederlandse betekenis gekregen; het fungeert nu als de afkorting van ‘Water Afvoer Drainage en Infiltratie’. De associatie met woestijn is weg. Hoewel, met die hete zomers van tegenwoordig...

tekst Marijke Munnichs • beeld Karin Veenendaal

De wadi in Visveld-Oost

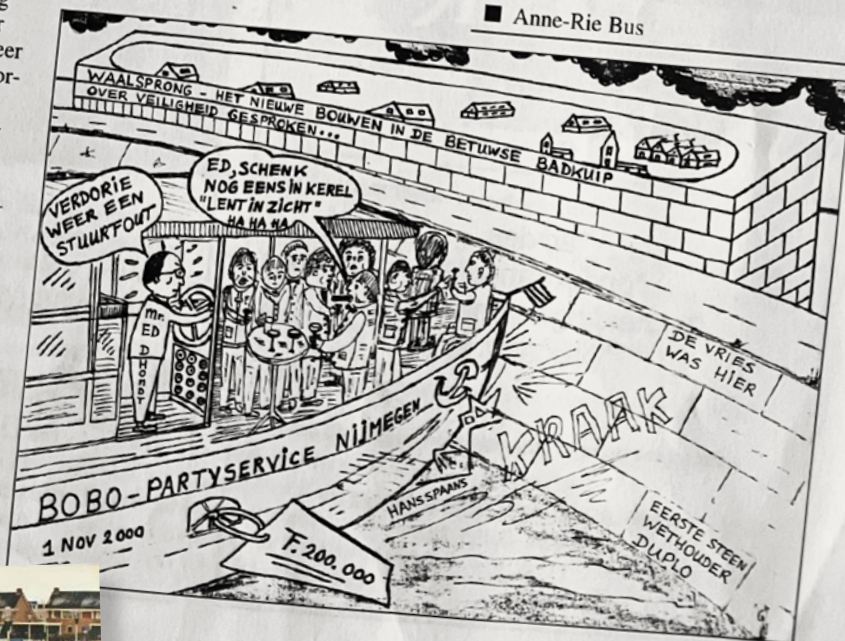
Als de – niet meer zo heel nieuwe – bewoners van Visveld-Oost het nog niet wisten, dan weten ze het nu: een nieuwbouwhuis kopen betekent nog jarenlang zand, modder, herrie, steeds weer opnieuw gelegde stoepen en regenwater dat de verkeerde kant op loopt. Maar ach, de wijk wordt zóóó mooi, we hebben het er graag voor over. En het groen, dat gaat ook echt de goede kant op. We wonen er nu ruim anderhalf jaar en zowaar: er gaat iets gebeuren met de wadi aan de Diederik van Lentrean!!!

(De wadi is die ondiepe, bochtige sloot midden door de straat.) Er gebeurde natuurlijk al van alles: de prachtigste natuurlijke plantengroei begon zich te ontwikkelen, mensen met honden hadden er ook veel plezier van, en de kinderen konden er lekker hun gang gaan, want er kon niets stuk. Zelfs auto's kon je er parkeren – het was een multifunctionele ruimte waar het Dorpsplein niet aan kan tippen.

Maar dit najaar gaan GEM en gemeente er echt werk van maken. Precies een jaar geleden zou dat ook al gebeuren. Zomer 1999 zijn er een paar overlegondes met bewoners geweest waaruit een – dachten wij toen nog – prachtig plan is voortgekomen. De wadi zou het mooiste stukje groen van Lent worden, het kon niet op: tientallen soorten planten, een paadje, 'boomvormingen' (ja, echt), artistiek gegroepde keien, een houten bruggetje enzovoort. Alleen de tekening al deed ons naar het najaar verlangen (van 1999 dus), want dan zou het gaan gebeuren. Helaas, er gebeurde niets. Ja, eind 1999 kwam er een zeer kort en vaag briefje. Boodschap: dat er voorlopig niets ging gebeuren. Wij zouden er spoedig meer van horen. In het voorjaar kwam er weer een briefje: wij zouden uitgenodigd worden voor een nieuwe overlegonde. Binnenkort. In juni 2000, toen de spanning bijna niet meer te houden was, kwam de verlossende boodschap: een select gezelschap bewoners mocht tweemaal drie kwartier komen praten over een nieuw plan. Wat bleek: het plan van vorig jaar was radicaal van tafel geveegd, want het paste niet in het grotere geheel. De wadi hield immers niet op aan het einde van onze straat, nee, hij zou ook nog door Visveld-Noord lopen. Bovendien waren er in het oude plan een paar zaken over het hoofd gezien. De straat aan de even kant was te smal, het fietspad liep niet goed, en het was trouwens eigenlijk ook wel een beetje een truttig plan geweest, suggereerde een

van de heren (ik zal niet verklappen wie). Ze hadden een nieuw voorstel. Belangrijkste verschil: er zouden echte bomen komen. Niet van die onduidelijke dingen die zelf niet weten of ze bomen zijn, maar kriecken (wilde kers), acacia's, linden en eiken. En het geheel zou iets rustiger worden. De bewonerscommissie vond het wel een aardig plan. Vooral die bomen sloegen erg aan ("kan ik er ook een voor mijn deur krijgen?"). Het zou allemaal beginnen rond oktober. Wijs geworden namen we dat niet al te letterlijk, maar wie schetste onze verbazing toen half september de eerste machines en stratenmakers voor de deur verschenen en binnen twee dagen de halve wadi was omgeploegd? Inmiddels is de straat verbreed, het fietspad verlegd en er is een soort namaak-bruggetje gemetseld aan de kop van de Magnoliaaan. Er komt er nog zo één aan de kop van de Olmlaan. En er komen dus bomen. Maar alles is nu alweer een paar weken stil. Héél stil...

■ MM



■ Anne-Rie Bus

Lentse Lucht Commentaar

Helaas lag het oktobernummer al bij de drukkerij toen het onthutsende nieuws over Lent heen spoelde. Dat is nu eenmaal een nadeel van een maandkrantje dat je niet direct op de actualiteit kunt inspelen. Maar misschien ook wél zo goed, want anders was er nog meer van dat akelige nieuws over u heen gekomen. Maar in dit nummer besteden we wel de nodige aandacht aan de dijkverlegging. Ofschoon er nog steeds niets vastligt, willen we u dit onderwerp niet onthouden. Wie kan er beter zijn licht over de duisternis laten schijnen als ons 'eigen' gemeenteraadslid van D66. Toch moet mij van het hart dat hij als direct betrokkene nog veel te mild reageert. Maar met meerdere petten op is het altijd lastig om het achterste van je tong te laten zien. Nee, vrolijk is het allemaal niet om van te worden: wellicht dat St. Maarten helderheid brengt. Is hij in staat om de Haagse en Nijmeegse duivel te verdrijven? In principe is hij er geknipt voor. Zo niet, dan kunt u altijd nog terecht bij de kapper aan de Steltschestraat, want die is sowieso geknipt voor snelle coupes. Dat brengt me op een idee: als we als Lent nu eens een coup plegen en op de pluchestoelen van de Nijmeegse raadszaal zitting nemen? Is het probleem van een opvolger voor D'Hondt ook opgelost!



De wadi begin 2001

Lentse Lucht - november 2000- 3

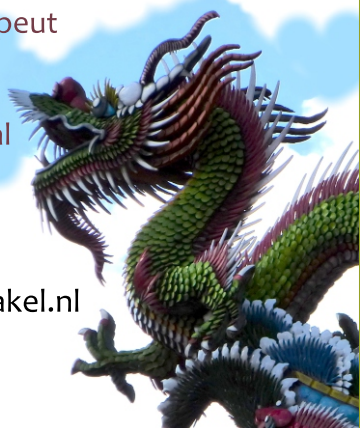
Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief
- klankschalen

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar

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



GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl

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

(U kunt zich hiervoor
inschrijven via de
website)

Nekklachten?

De Beweegpraktijk leert u gezond bewegen,
omgaan met stress en balans te (her)vinden
De Beweegpraktijk helpt!

DEBEWEEGPRAKTIJK

De Beweegpraktijk

voorheen Oefen therapie Cesar de Lint

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

scan QR-code
voor contact!



EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

mmfysio

Onze specialiteiten

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



Sammy Tilburgs



Joris Botman



Loes Bons



Kasper Vullings



Luc Eltink

Leefstijlprogramma: de beweegkuur

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

Maak een afspraak

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

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Lents Allerlei

Projectkoor Grenze(n)lo(o)s presenteert

Concert voor de Vrede

Zaterdag 20 april | 19:00 uur
Cosmas & Damianus kerk te Afferden (LB)

Zondag 21 april | 18:00 uur
St. Irmgardiskirche te Rees (D)



Een grensoverschrijdend zanggezelschap:
Gemengde Zangvereniging Laetitia - Afferden
Young at Heart - Lent
Kerkkoor St. Maria Magdalena - Sonsbeck (D)
Kerkkoor St. Quirinus en St. Irmgardis - Rees/Millingen (D)

Onder begeleiding van het:
Kourion-Orchester Münster (D)
Eva Tebbe - Harp
Peter Wismaus - Piano

Met muziek van o.a. K. Jenkins,
J. Rutter, O. Gjeilo en S. Barber
Missa Festiva - J. Leavitt

Onder leiding van: Cornelia Burgers

Kaarten (€ 10,-) zijn te koop via 06-30162561 of
zangvereniginglaetitia@gmail.com



het cultuurfonds
interreg
BERGEN
Volksbank
Emmerich-Rees eG

Young at Heart

Zoals al eerder aangekondigd heeft Young at Heart zich aangesloten bij het Projectkoor Grenze(n)lo(o)s. Zij repeteren voor het bijzondere 'Concert voor de Vrede'. Zie onderstaande flyer voor verdere informatie. Voor kaarten voor het concert op zondag in Rees belt u met 0049-157-53658863. Kaarten zijn ook verkrijgbaar via de koorleden van Young at Heart.

The Guild tegen eenzaamheid onder jongeren

Het Nijmeegse initiatief The Guild zet zich sinds 2020 in voor het bestrijden van eenzaamheid onder kwetsbare jongeren in de leeftijd van 17 tot en met 27 jaar. The Guild organiseert wekelijks gratis activiteiten met een open, vriendelijk en rustig karakter. Zoals Meet-Other-People Day, bordspellenavond, knutselavonden en muziek- chillavonden. De activiteiten worden georganiseerd in een nerdy thema en sluiten aan op de ongeveer 240 leden. Leden zijn veelal eenzame en kwetsbare jongeren in de leeftijd van 17 tot 27 jaar. Tim, voorzitter van The Guild: "Wij zijn bewust bezig met inclusiviteit: LGBTQ+ - vriendelijk, afgestemd op neurodiverse mensen (autisme / ADHD / etc.) en open voor niet-Nederlands-sprekenden." Meer informatie via theguildnijmegen.nl/

Steenbreektrofee verkiezing



De jury van de Steenbreektrofee is weer op zoek naar innovatieve projecten die bijdragen aan de vergroening van onze leefomgeving. In heel Nederland bestaan allerlei inspirerende initiatieven waarin verschillende mensen het goede voorbeeld geven. "Met creatieve oplossingen kunnen we een positieve bijdrage leveren aan de biodiversiteit, een prettige buurt om in te wonen en het klimaat", zegt directeur Roel van Dijk van Stichting Steenbreek. Zowel groene initiatieven op het niveau van de straat of wijk, als op het niveau van dorp en stad zijn welkom. De grootte is niet relevant, maar je zit al in de uitvoering en niet meer in de 'planfase'. Zie website voor inspirerende voorbeelden. Inzenden kan tot uiterlijk 20 mei. De winnaar ontvangt de prachtige Steenbreektrofee en een uitgebreid adviesrapport van de vakjury. Plus de nodige media-aandacht waaronder een uitgebreid artikel in de Steenbreespecial van Vakblad Groen. www.steenbreek.nl/trofee

Zeil-3-daagse 2024

Dit jaar vindt de Zeil-3-daagse plaats van 9 mei t/m 11 mei op de Mookse plassen. De Zeil-3-daagse is voor jongens en meiden tussen de 10 en de 14 jaar die op een leuke en gezellige manier kennis willen maken met de watersport. In deze drie dagen leren de kinderen de kunst van het zeilen. Er is geen zeilervaring nodig! € 80 per persoon. Hiervoor krijg je buiten drie te gekke dagen op en rond het water ook een instructieboekje en touwtjes om knopen te oefenen en een programmaboekje. www.zeil3daagse.nl, zeil3daagse@zvcani-sius.nl of 06-17049770.

Opening

ONTDEK HET NYMA-TERREIN

EXPEDITIE NYMA

ZONDAG 14 APRIL 11-17 UUR

KUNST
CULTUUR
SPORT
AMBACHT
HORECA
...
ROLLERDISCO
WORKSHOPS
DESIGN
MODE
...
NYMABIER
EXPO
& MEER...

NYMA
nymanijmegen.nl

Kweek uit de Streek markt

Zondag 14 april 11:00 - 17:00 uur

KWEEK UIT DE STREEK MARKT

Eten van dichtbij

- Proeven lokale gezonde producten bij diverse kramen
- Start website De Streek op Tafel
- Hapjes bereid door lokale topkoks
- Rondleidingen
- Speurtocht

WIJNGAARD DE PLACK
Ketelstraat 36 Groesbeek



Kom op zondag 14 april 2024 tijdens de 'Kweek uit de Streek markt' van 11:00 tot 17:00 proeven, ontdekken en genieten van lokale lekkernijen op de prachtige locatie Wijngaard de Plack in Groesbeek! Naast het proeven van hapjes, bereid door topkoks, zijn er diverse activiteiten. Zoals rondleidingen door de wijngaard en het voedselbos van Wouter van Eck (opgeven verplicht), een speurtocht door de wijngaard, interactieve informatie van Greendish, jeu de boules, kippen kijken, en live muziek van Marieke van Ruitenbeek met BoerenMaasJazz. Kom zoveel mogelijk op de fiets naar deze markt. Bij het voedselbos kan je sowieso niet parkeren. Ook dan is een fiets handig. Er is een aantal leensteps beschikbaar. wijngaarddeplack.nl/events/streek-event



INHOUSE



auping



ROT
PUNKT
KÜCHEN
Centre of life

OPENINGSTIJDEN:

Ma 13:00 - 17:30 uur

Di - Za 10:00 - 17:30 uur

Zo 12:00 - 17:30 uur

Jansen
totaal wonen

EST. 1966

15.000 m²
woonplezier
onder
één dak!

ELKE
DAG
OPEN!

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

jansentotaalwonen.nl

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

Plantverkoop

Wij hebben 1000m² aan buitenplanten.

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

Waarvoor kunt u bij ons terecht:

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

Woensdag t/m zondag geopend.

Kijk op onze website voor de openingstijden.

www.gekniptvooruw tuin.nl

Laauswikstraat 3a 6663 CD Lent

Geknipt
voor uw tuin

Kom gerust bij ons kijken!

**sneller
zwemmen
.nl**

borstcrawl cursussen
privélessen · video-analyses
groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl info@snellerzwemmen.nl

[f](#) [i](#) [v](#) [t](#) [y](#) [p](#) [e](#) [s](#) [n](#) [n](#) [e](#) [r](#) [z](#) [w](#) [e](#) [m](#) [m](#) [e](#) [n](#) [l](#)

60-jarig priesterjubileum pater Frans Bomers



Met vreugde en dankbaarheid nodigen wij u uit om het 60-jarig priesterjubileum en tevens afscheid van zijn werkzaamheden in Lent en Oosterhout van pater Frans Bomers c.m. te vieren. Op 14 april om 11.00 uur, zal er een speciale jubileumviering plaatsvinden in de Maria Geboortekerk, Pastoor van Laakstraat 42 te Lent. Na de viering is er gelegenheid tot felicitaties en samenzijn tijdens de receptie van 13.00-15.30 uur, gehouden in Zaal Merkus, Dorpsstraat 12 te Oosterhout. Pater Bomers is Lazarist en deze orde legt van oudsher de nadruk op armoede ondersteuning. Pater Bomers ziet dit welzijnswerk in deze tijd als een speerpunt. Bij zijn afscheid beveelt hij dan ook de Vincentius Vereniging in Nijmegen van harte bij u aan voor een financiële bijdrage. Het IBAN-nummer waarop u uw bijdrage kunt storten is NL62 RABO 0324 5038 06, t.n.v. Parochie H. Maria Magdalena, Elst, o.v.v.: pater Frans Bomers. Wij kijken ernaar uit om samen dit bijzondere moment te delen.

Informatie:

Ellen Veens e.veens@hotmail.com

Hans Garritsen hansgarritsen94@gmail.com

Parochiebestuur H. Maria Magdalena

Locatie pastoraat Oosterhout

Locatie pastoraat Lent

De Kleine Wiel

concert: *Sangre de Muérdago* + *Thurnin*

zaterdag 13 april | 19:30 uur | €15,79

De webredactie is op zoek naar jou!

Inmiddels is het maart en komt de natuur weer uit haar winterslaap. Ook zie je iedereen weer naar buiten komen voor een lekkere wandeling of fietstocht door de natuur. Op de website van wijkblad Lentse Lucht publiceren wij ook steeds activiteiten in de agenda en op het prikbord.

Om de website te onderhouden, bij te werken en het laatste nieuws te plaatsen zijn altijd nieuwe vrijwilligers welkom.

Als je kennis hebt van computerprogramma's, een beetje bekend bent met de sociale media en het misschien ook leuk vindt om eens een artikeltje te schrijven, dan kun je een welkome aanvulling zijn. Misschien heb je juist nu wat tijd over en zoek je daar een leuke invulling voor. De bedoeling is om bij toerbeurt zaken op te pakken zoals het verzorgen van de nieuwsbrief, het beantwoorden van e-mails van gebruikers en bijvoorbeeld het bijwerken en onderhouden van de website. Daar heb je ongeveer 1 tot 2 uur per week voor nodig en in overleg is een flexibele verdeling van werkzaamheden mogelijk.

Spreekt dit jou aan en zou je meer willen weten? Neem dan voor meer informatie vrijblijvend contact met ons op. Stuur een e-mail met je contactgegevens naar webredactie@lentselucht.nl.

Wij kijken ernaar uit!

Mieke Gijzels, Marianne van der Pol, Marc Jeuken

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

WWW.HULLENAARBALK.NL



ZOEVERS

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

GRIFTDIJK ZUID 137
WWW.ZOEVERS.NL

1

FORTUNA KLINIEK VOOR TANDHEELKUNDE

Uw glimlach voor een betere wereld

Op zoek naar een fijne tandarts?

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

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

024-2036180

info@fortunakliniek.nl



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

Kennismaken met HOCKEY?

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




mhcb800.nl/kennismaken



CHIROPRO

gezond in beweging met chiropractie

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

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

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent



Mensen helpen?



Zorg of hulp nodig?



Mensen ontmoeten?



Een idee voor de buurt?



Vragen over regels en papieren?

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



WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord

Agenda

Theaterkerk Bemmelen

- Film: *Wicked Little Letters*. Een 'heerlijk vulgair' en messcherp zwarte komedie-mysterie vol Britse humor.
Donderdag 4 april | 20.00 uur
- Muziek: *Tess Merlot*. Kleinschalig akoestisch concert in de foyer. Vrijdag 5 april | 21.00 uur
- Cabaret: *Joey & Dave*. Stille oorlog (try-out)
Zaterdag 6 april | 20.30 uur
- Film: *The Great Escaper*. Een 89-jarige Britse veteraan ontsnapt uit het verzorgingstehuis om de 70e herinneringsdag van D-Day in Normandië bij te wonen. Waargebeurd verhaal.
Donderdag 11 april | 20.00 uur
- Muziek: *Rock4*. Wereldhits gezongen door vier zangers met hun stem als enige instrument.
Zaterdag 13 april | 21.00 uur
- Theater: *Onder het Buro & Willemijn Böcker*. Stamp, stop, sta stil (2, 3 & 4 jaar)
Zondag 14 april 2 voorstellingen | 10.00 en 11.30 uur
- Cabaret: *De Bourgondische Belgen 2024*. De beste stand-up van Vlaamse bodem
Zaterdag 20 april | 20.30 uur

www.theaterkerk.nl

De Warmoes

- Maandag 1 april: *Tweede Paasdag: eieren zoeken!*
Tussen 10-12u kunnen kinderen eieren komen zoeken in onze boomgaard. Breng je eigen (gemaakte) mandje mee!
- Zaterdag 27 april: *Koningsdag: kleedjesmarkt in de boomgaard*. Kom je speelgoed, boeken, kleding en andere spulletjes verkopen op Koningsdag. Je hoeft je niet aan te melden. Zoek om 9:30 een mooi plekje. De markt is van 10-14u.
- Zondag 28 april: *Warmoes plantjesmarkt*: een grote keuze aan kruiden, tuinplanten, moestuinplanten en bloeiende planten. Allemaal zelf opgekweekt uit biologisch zaad en in biopotgrond. Sla je slag vanaf 10:00 uur!

De Warmoes zoekt versterking!

Vrijwilligers gezocht voor de winkel en groente- en fruitkraam. Ben je sociaal en heb je affiniteit met groente en fruit (telen)? Heb je tijd op woensdag, vrijdag en/of in het weekend? Stuur dan een mailtje naar contact@dewarmoes.nl. Voor het tuincafé is de Warmoes op zoek naar afwassers vanaf 15 jaar die op zondag óf vanaf april/mei ook doordeweeks kunnen (examenkandidaten/tussenjaar). Mail naar contact@dewarmoes.nl

www.dewarmoes.nl

Kunst in Kas Anna Winkelmolen

www.annawinkelmolen.nl

Sunday afternoon, Pose, Golden hour, Girl with snail



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.



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



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

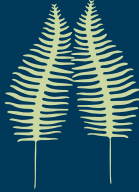
Samen jezelf leren kennen

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

*"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.

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

*In uit-
zonderlijke
gevallen
besluit een
mol zijn
nest boven
de grond te
bouwen*

mollen

Open lucht

In de omgeving van Lent leven veel mollen. Mensen met grotere tuinen hebben allemaal weleens een mol op bezoek gehad. Als je op Google het trefwoord 'mol' invoert, kom je op allerlei sites terecht met informatie over hoe je mollen het best kunt bestrijden. Eigenlijk is bestrijding niet meer van deze tijd. We weten inmiddels dat je er weinig mee opschiet. Mocht u het geluk hebben er één te vangen, dan komt er binnen de kortste keren een nieuwe mol die het lege territorium weer opvult. Zo'n territorium is ongeveer 3000 vierkante meter groot.

We zien zelden een mol, want ze leven bijna uitsluitend onder de grond. Mochten ze even boven het maaiveld uitkomen, dan staan ooievaar, reiger, wezel, hermelijn en vos klaar om ze te verschalken. Wat we vooral merken van de mollen zijn de vele molshopen. Het is moeilijk te geloven dat zo'n klein beestje, weliswaar met handen als kolenschopjes, dit voor elkaar kan krijgen. Bij iedere hoop verplaatst hij vele tientallen keren zijn eigen lichaamsgewicht.

Opmerkelijk in het afgelopen jaar was dat er opvallend veel molshopen op de dijktafsluitingen gemaakt werden. Andere jaren zag ik er nooit zoveel. Wij hebben twee dijkstukken in pacht: één stuk vóór de afrit en één stuk erna. De oprit is in 1995 versterkt en bestaat uit aangestampte zware klei. Het talud van dit stuk is bijna geheel begroeid met mos en er komen geen mollen in voor. Het stuk na de afrit is in 1799 aangelegd na de grote dijkdoorbraak bij Doornik. Hier is wat lichtere klei gebruikt die kennelijk veel geschikter is voor mollen. Vele tientallen molshopen heb ik de afgelopen

maanden gladgestreken. Ik doe dat met de achterkant van de hark en verspreid de grond over een groter oppervlak zodat het gras er weer doorheen kan groeien.

De molshopen ontstaan doordat mollen gangen graven. Dat doen ze zowel overdag als 's nachts. In de gangen vallen de regenwormen en andere prooidieren die dan bij het passeren opgegeten worden. Naast regenwormen worden ook engerlingen, duizenden miljoenpoten en naaktslakken gegeten. In de herfst en winter worden voedselvoorraden aangelegd. Van regenwormen wordt dan de kop afgebeten waardoor ze verlamd raken maar wel blijven leven.

Mollen hebben een snelle stofwisseling waardoor ze per dag wel 40 tot 50 gram voedsel nodig hebben. De nesten waarin de mollen slapen en waar de jongen geboren worden, liggen onder de grond. In uitzonderlijke gevallen besluit een mol zijn nest boven de grond te bouwen. In de afgelopen 50 jaar heb ik er maar twee gezien. Afgelopen jaar zat er één naast de stam van een dode perenboom die bij ons naast de oprit staat. De hoogte was 40 centimeter terwijl de doorsnede 80 centimeter was. Zo'n reuzenest wordt gebouwd als er hoog water dreigt. Een dergelijke hoop wordt ook wel molsburcht of fort genoemd. Dit soort bouwwerken is alleen weggelegd voor krachtpatsers met olympische allures. Daar zijn er maar weinig van en dat is de reden dat we deze reuzenburchten bijna nooit zien.

tekst Johannes

illustratie Marieke van Stippent (referentie: Piet van Stippent)

Van de Jeugdredactie



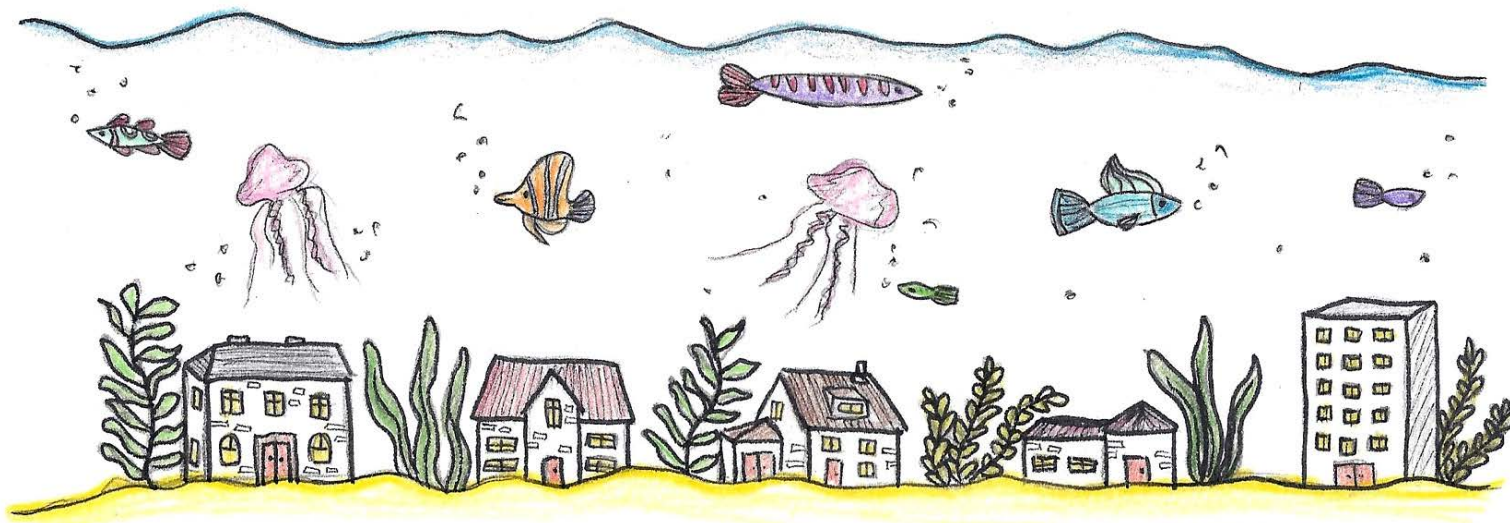
Wat staat het water HOOG!

Als je door de stromende regen naar de Jeugdredactie fietst en vervolgens met natte plakharen samen naar een nieuw thema zoekt, is het niet zo gek dat al het water van de afgelopen maand(en) ter sprake komt. Puck weet dat er een website is : overstroomik.nl. Die titel werkt aanvankelijk op onze lachspieren, maar is door klimaatverandering helaas ook wel een beetje realistisch?! Met de ligging langs de Waal heeft ons dorp qua nattingheid niet alleen met regenwater te maken, maar ook met smeltwater vanuit de verre bergen. Wat nou als we overstromen?? We verbeelden ons hoe het is als het water TE hoog komt. Serieus én gelukkig ook nog met een knipoog.

Tips bij een overstroming:



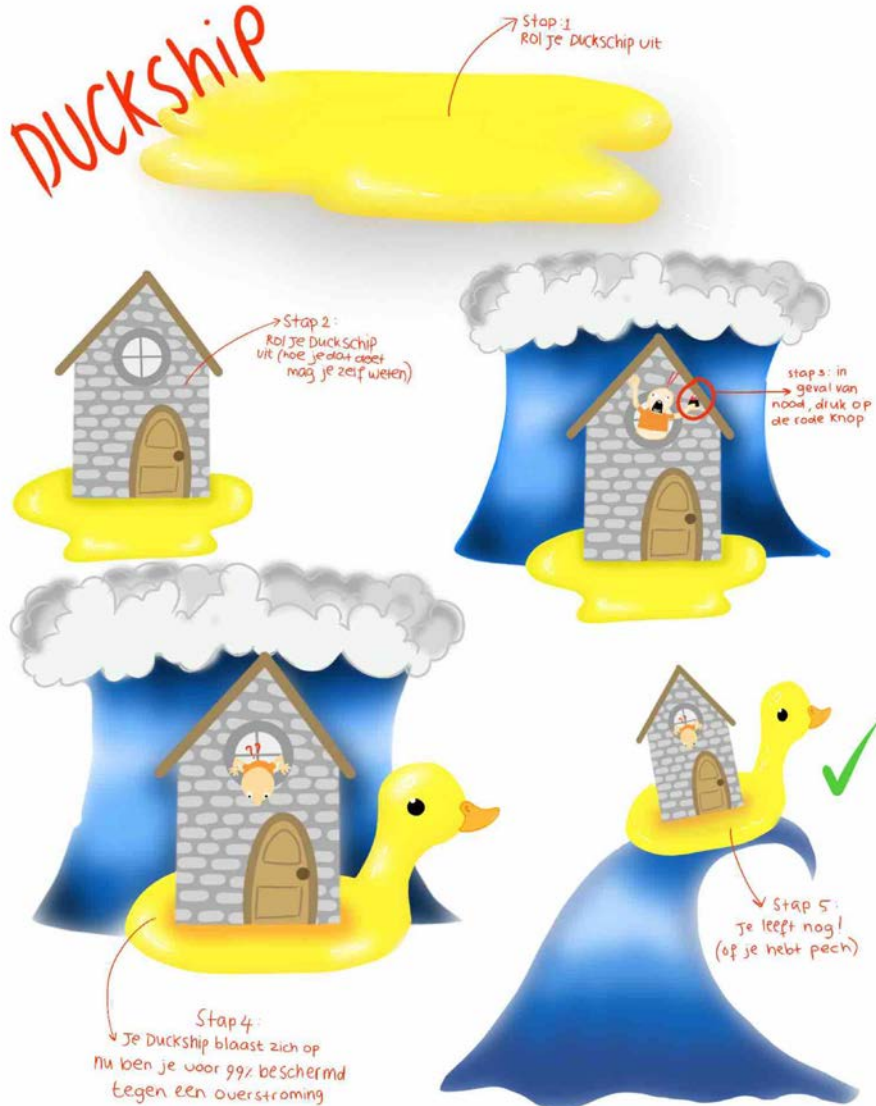
1. Zorg dat je genoeg warme kleren hebt.
2. Zorg dat je genoeg eten hebt.
3. Zet de stroom en wifi uit.
4. Zorg voor verlichting met bijvoorbeeld een kaars of zaklamp.
5. Zoek een droge plek.
6. Kijk of je uit je huis kunt komen.
7. Laat je met een fluitje horen als er hulp in de buurt is.
8. Zet je waardevolle spullen hoog neer zodat ze niet nat worden.
9. Zorg voor voldoende medicijnen.
10. Zorg dat je van tevoren altijd een vluchtplan voorbereid hebt.



door Guusje



DUCKSHIP



door Aniek

Advertentie voor Overstroomik.nl!

(Overstroomik.nl heeft geen goedkeuring gegeven voor deze advertentie)

Bent u bang dat uw huis gaat overstroommen? En dat uw huis naar de k#te wordt geholpen, maar weet u niet wat u moet doen omdat u daar geen hersencellen voor heeft? Nou, dan hebben wij de perfecte website voor u!

Op overstroomik.nl geven we advies, zeggen we hoe hoog het water komt bij een overstrooming en geven we u gratis Veggie Burgers! (Veggie Burgers mogelijk niet inbegrepen)
Dat is zo'n beetje alles dat we doen, want als een of andere willekeurige website die u mogelijk hebt gevonden op:

A: deze advertentie
of
B: Mozilla Firefox versie 69.42

hebben wij weinig inVLOED over alles.
Of zoiets.

Maar ja, we hebben ook nog allerlei andere s#t zoals:
en:
en het onvergetelijke:
Dus ga naar overstroomik.nl voor:
- advies
- nog meer advies
- informatie
- Veggie Burgers
- en !

Tot snel als je huis naar de t#ring gaat door het water!

- Overstroomik.nl

door Boaz



*We kunnen
echt een
verschil
maken met
een groot
totaal-
bedrag!*

Julie Schonk gaat de uitdaging aan

In beeld

Stralend. Energiek. Enthousiast. Een mooie eerste indruk van een gedreven vrouw. Op een dag dat ik al deze dingen niet in mezelf voel, mag ik Julie Schonk (37) interviewen. Zij heeft het ambitieuze plan om rond de Kilimanjaro te gaan fietsen en daarmee geld in te zamelen voor AMREF Flying Doctors. Als je bij Julie binnenkomt, vallen als eerste de sprekende portretten van haar twee zoons van vier en zeven op. Zij steunen haar in haar plannen. Ze hebben hun eigen geld gedoneerd en gaan statiegeldflessen ophalen in de buurt om nog meer in te zamelen.

Rode draad

Het eerste jaar van haar leven woonde Julie met haar ouders in Burkina Faso. Haar vader was ontwikkelingsarts en haar moeder werkte voor het ministerie van Buitenlandse Zaken. Zij werkte vooral met vrouwen. Deed projecten over borstvoeding en over werken op het land. En hoewel ze vertrokken toen Julie pas één was, had ze toch een diep gevoel van thuiskomen toen ze 13 jaar later met haar

moeder terugging voor een vakantie. Afrika liep als een rode draad door haar hele jeugd. Bijvoorbeeld in de pindasoep van haar moeder en in haar spreekbeurten op school. Dus toen ze het bericht van Flying Doctors over de fietstocht zag, voelde ze dat ze dit moest doen.

Het werk van haar moeder draaide vooral om vrouwen, zelf werkt Julie in de zorg en dus ook veel met vrouwen. En AMREF Flying Doctors heeft veel projecten rondom vrouwen. Zo leiden ze onder andere zorgpersoneel op en is het percentage meisjes dat al onder de 18 trouwt gedaald van 25 naar 20. Overal dus vrouwen die elkaar het goede voorbeeld geven, goed voor elkaar en voor zichzelf zorgen. Sterke vrouwen.

Veertig graden celsius

Maar wat gaat ze nu precies doen? Julie: "Ik ga zes dagen fietsen, met in het midden een rustdag. In totaal fiets ik 400 kilometer, over 4000 hoogtemeters bij een temperatuur van ruim 40 graden celsius. Gelukkig kan ik goed tegen warmte," voegt ze er lachend aan toe.

Gedurende de dag is ze alleen met de elementen en met de andere fietsers en moet ze zelf eventuele reparaties uitvoeren aan haar fiets. De organisatie, Africa Classic, zorgt intussen voor het verplaatsen van de bagage, het opzetten van tenten en geïmproviseerde douches. "Africa Classic organiseert deze tochten al jaren en werkt veel met de lokale bevolking samen. Zij kennen het gebied door en door. Dat is de belangrijkste reden om voor deze organisatie te kiezen: het geeft me een veilig gevoel. We gaan met een groep van zestig tot tachtig fietsers. We brengen allemaal sponsorgeld mee, dus we kunnen echt een verschil maken met een groot totaalbedrag!"

"Voordat ik mag beginnen, moet ik minimaal € 5000 ophalen. Van dit geld gaat elke euro naar het goede doel. De reis en andere kosten betaal ik zelf. Daarnaast moet ik bewijzen dat ik mijn fiets uit elkaar kan halen en weer in elkaar kan zetten en moet ik fysiek goed voorbereid zijn. Voor dit laatste heb ik op het moment een personal trainer."

Geen vis, maar een hengel

Ze heeft dus een baan, twee kinderen in de basisschoolleeftijd en daarnaast traint ze intensief. Hoe doet ze dat, vraag ik me af. Julie glimlacht: "Van mijn ouders heb ik geleerd dat het beter is om mensen geen vis te geven, maar een hengel. Zo kunnen ze leren zichzelf te redden. Dat vind ik een heel waardevolle boodschap waar ik graag aan bij wil dragen. Daarnaast is het ook echt iets voor mezelf: Een geestelijke en lichamelijke uitdaging en tegelijkertijd terug kunnen gaan naar waar mijn leven begon, ervaren hoe dat voelt. Dat geeft me veel energie."

Ik kan wel zeggen dat ik, als interviewer, energiek naar buiten liep dan ik naar binnen ging. Julie Schonk geeft inspiratie. Wil jij dit goede doel via Julie sponsoren? Maak dan een bijdrage over via onderstaande qr-code. Elke euro is er één!



tekst en beeld Marion Zwart