

LENTSE

LUCHT



Welke brug mogen we over?

Wat is er gebeurd met het torentje?

Wie is Harmen Broekate?

Waar zijn ze er als de kippen bij?

Aan Lentse Lucht werken mee

omslagbeeld *Mogen we de brug nog over?* - Boaz



Martin Bos



Bram Botterman



Suzanne Botterman
Zambon



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Koen Collé



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart

WORK IT MAMA!

VERANTWOORD FIT
NA JE ZWANGERSCHAP

ZIEN WIJ JOU IN
ONZE MOMMYJIM?

Scan de QR code
voor meer informatie of
om je aan te melden.

WWW.MOMMYJIM.NL

Minigraver

Het Zand

www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl

FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

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

Rode draad

Uit de lucht

Elke maand zetten we met de vrijwilligers van Lentse Lucht weer een mooi en veelzijdig blad neer. In de redactievergadering denken we na over urgentie: wat is nu het meest relevant om te plaatsen? Carnaval in augustus of de Vierdaagse in september zijn immers niet passend. We denken ook na over veelzijdigheid in onderwerpen. De mensen van Lent staan natuurlijk altijd centraal. Maar is er genoeg aandacht voor groen/milieu/natuur? Voor historie? Voor alle bouwwerkzaamheden? Voor het verenigingsleven?

tijdens het lezen van de artikelen een rode draad: vrijwilligerswerk! Bij de rubriek 'Vrijwilliger in Lent' ligt dat voor de hand natuurlijk, maar ook de bestuursleden van de judoclub doen al meer dan veertig jaar als vrijwilliger hun best voor hun club. De tennisvereniging draait bijna volledig op vrijwilligers en ook bij Heelhuis Lent werken vrijwilligers.

U kunt zich misschien voorstellen dat het best een puzzel kan zijn. Over het algemeen leggen we de puzzel goed. Ik ben bevooroordeeld, ik weet het, maar ik vind het een mooi en informatief blad.

Ook het blad dat u nu in handen heeft, laat weer verschillende mooie kanten van Lent zien. Zo hebben twee bestuursleden van de judoclub een Zilveren Waalbrugspeld ontvangen, komt in onze (vrij nieuwe) rubriek 'Vrijwilliger in Lent' iemand aan het woord die het vrijwilligerswerk met de paplepel is ingegoten en nu bij DVOL bergen werk verzet, wordt er aandacht besteed aan het gouden jubileum van de tennisvereniging en dromen ze bij Heelhuis Lent van een holistische benadering van leven en gezondheid.

Dat is een divers palet. Toch ontdekte ik

Het geeft me een goed gevoel om op een plek te wonen waar zoveel mensen zich belangeloos inzetten voor een ander. Waar men oog heeft voor elkaar. Hopelijk geniet u van de artikelen en misschien inspireert het u om ook vrijwilligerswerk op te pakken. Soms kan een kleine tijdsinvestering al heel veel betekenen in een mensenleven. In het leven van de ontvanger én in het leven van de gever.

tekst Marion Zwart • illustratie Janneke Jansen

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 8
april 2025

Calafon

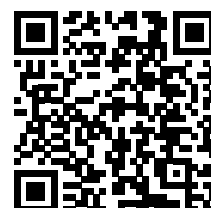
Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht? Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar bezorging@lentselucht.nl. De 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: 5.300 exemplaren.



Steun jij ook
Lentse Lucht?



Het markante torentje aan het Notenlaantje is gesloopt. Als het aan uitbater Patries Lessmann (70) had gelegen was dit niet gebeurd. Zij heeft alles in het werk gesteld om het torentje, dat officieel LENT-mark1 heet, te behouden maar dat is niet gelukt. Het torentje stamt uit 2010. Er was toen een bouwcrisis. Er waren ineens geen stageplaatsen meer voor toekomstige bouwvakkers. Gemeente, aannemers, UWV en het ROC besloten daarom zelf een bouwproject te bedenken waar jongeren in of zonder opleiding werkervaring op konden doen en certificaten konden behalen. Dat werd het torentje in Lent. Royal Haskoning kreeg de opdracht voor het ontwerp en Pepijn Sluiter was de jonge architect die de toren tekende. Beeldbepalend waren drie stokpaardjes die drie windrichtingen uitkeken. Lentse Lucht ging bij Patries op bezoek om over haar werk en haar afscheid te praten.

Het torentje van Lent is niet meer

Mijn opzet was, een plek te creëren waar mensen elkaar konden ontmoeten

Op een zonnige lentedag spreken we af op het terras van restaurant Stroom. Patries komt op haar e-bike vanuit Nijmegen aangefietst. Ze woonde van 2012 tot 2021 in Lent. Om te integreren besloot ze zitting te nemen in de wijkraad. Van huis uit had Patries altijd al iets met natuurlijk wonen en leven. Patries: "Mijn kinderen gingen naar de vrije school en ik probeer zoveel mogelijk natuurlijk te leven. Ik werkte aanvankelijk in de kinderbescherming, maar heb me om laten scholen tot activiteitenbegeleider. Tien jaar werkte ik bij Atrium Biologisch Bouwen en Wonen, een winkel die zich bezighoudt met biologisch werken en wonen. Eind 2015 hoorde ik via de wijkraad, waar ik inmiddels deel van uitmaakte, dat het torentje gesloopt zou worden. In die tijd was ik herstellende van een burn-out en in een workshop van het UWV vroeg men mij of een eigen onderneming niets voor me zou zijn. Ineens schoot toen door me heen dat ik wel iets wilde met die toren."



Links Patries Lessmann



Koffiehuisje

Patrics benaderde in 2015 de beheerders van de toren met het idee om er een koffiehuisje te beginnen. Men stond er niet afwijzend tegenover. Uiteindelijk lukte het en kreeg ze in 2017 de sleutels. Het was een kaal gebouw zonder enige voorziening. Patrics: “De inventaris kocht ik via veilingen. De toren bestond uit hergebruikt materiaal en die trend wilde ik doorzetten. Water en elektra heb ik zelf aan moeten leggen. Ik heb ervoor gekozen geen riool en dus geen toilet aan te leggen in verband met de hoge kosten. Ik heb nog geprobeerd een composttoilet te realiseren, maar dat was te lastig. Het ontbreken van een toilet was wel een minpunt, want passanten vroegen soms naar het toilet en fietsten door als ze hoorden dat er geen was. Officieel was het een kiosk en voor kiosken is een toilet niet verplicht. Afvalwater nam ik iedere dag mee naar huis om het daar te lozen. In mei 2017 ging de kiosk open. Mijn opzet was een plek te creëren waar mensen elkaar konden ontmoeten. Die opzet slaagde en ik heb het ronduit ontzettend leuk gevonden. Vanuit Campanula kwamen er vaak vier vrouwen in een rolstoel. Als ik even iets nodig had, fietste ik snel naar Jan Linders terwijl zij oppastten.”

Topjaar

Het jaar 2018 was zakelijk gezien een topjaar. Een handicap was wel, dat er alleen buitenzitplaatsen waren. Rond de toren is er altijd wel wind, mede vanwege de naastgelegen Lentse Plas. Omdat het torentje aan het snelfietspad Nijmegen Arnhem lag, stopten veel passanten voor een kopje koffie. Patrics: “Zo kwam er eens een man langs uit Dubai, die in Madrid een fiets had gekocht om er mee naar Stockholm te fietsen. Ook kwam er eens een man uit Portugal aan met twee handkarren. In één kar zaten zijn spullen en in de andere kar zijn hondjes. Ook had ik regelmatig moeders uit de buurt op het terras. Ze moesten hun verhaal kwijt en ik kon ze vaak een hart onder de riem steken omdat ik zelf moeder en inmiddels oma ben. Kinderen uit de buurt haalden vaak een ijsje zodra het rode luifel-tje uitgezet werd. Ik heb iets met kinderen en kende ze allemaal van naam. Iedere zaterdag bakte ik een taart. Steeds weer een andere, afhankelijk van het seizoen. Toch liep de klandizie langzaam terug. Ik vermoed dat dat kwam door de vele horecaken die er intussen bijkwamen.”

Corona

De coronatijd pakte goed uit voor de toren. Kiosken mochten open blijven en dat legde Patrics geen windeieren. In mei 2020 draaide ze een kwart van de jaaromzet. Patrics ging ver in de te nemen maatregelen: “Het muntgeld werd iedere dag gekookt en het papieren geld streek ik iedere dag, om zoveel mogelijk virussen en bacteriën te doden. In 2019 trok een tornado over het torentje. Een stuk dak kwam toen naar beneden en de deuren werden er uitgerukt. Met behulp van pallets heb ik de schade weer hersteld. In februari van dit jaar is de toren gesloopt. De sleutels had ik op 25 oktober 2024 al ingeleverd. Op 30 september vierde ik mijn afscheid. Voor de kinderen uit de buurt kocht ik stoepkrijt waarmee ze de toren hebben versierd. De sloop emotioneerde me behoorlijk. Ik ben iedere dag even gaan kijken. Het zou leuk zijn als er nog zoiets op mijn pad kwam. Ik ben al even gaan kijken in het Goffertpark, waar ook een koffietentje staat. Mijn leven is wel stil geworden. Je ontmoet weinig mensen meer. Zelfs als er maar drie mensen kwamen, was ik al tevreden.”

tekst Joop Koopman • beeld Jorg Verweij, Patrics Lessmann, Karin Veenendaal, Lenny Rijken



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Al meer dan **45 jaar** een **begrip** in Nijmegen Oost



- ✓ Implantaten
- ✓ Mondhygiënist
- ✓ Kindertandarts
- ✓ Reguliere tandheelkunde
- ✓ Cosmetische tandheelkunde
- ✓ Bleken
- ✓ Airmile, de onzichtbare beugel

☎ L. Pennings en A. de Grood
+31 24 323 33 66

🏠 Berg en Dalseweg 172
6522 CC Nijmegen

www.tandartsnijmegenoost.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



HART VAN DE
WAALSPRONG

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

Maandag en dinsdag op afspraak.
Woensdag t/m zaterdag geopend.
Kijk op onze website voor de openingstijden.
www.gekniptvooruw tuin.nl
Laauwikstraat 3a 6663 CD Lent

Kom gerust bij ons kijken!



borstcrawl cursussen
privélessen
video-analyses
groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl
info@snellerzwemmen.nl
snellerzwemmen



sneller
zwemmen
.nl

Als je iets geregeld wilt hebben, vraag dan iemand die het druk heeft

Harmen Broekate sympathieke aanpakker bij DVOL

Vrijwilliger in Lent

Voetbalvereniging DVOL ging in 1931 van start en heeft zich in de loop van de jaren ontwikkeld tot een groeiende en bloeiende vereniging met 1100 leden en ruim 100 trainers. Vooral de jeugd is lid. Een van de drijvende krachten in de vereniging is Harmen Broekate (50), een volbloed aanpakker. Ik spreek hem in de kantine van DVOL.

Vanzelfsprekend

Vrijwilligerswerk zit Harmen in het bloed. Hij is ermee opgegroeid in Den Ham, vlak bij Ommen in Overijssel, waar deze inzet heel gewoon was. Vader, moeder en zus deden alle drie vrijwilligerswerk. Zelf was Harmen jeugdtrainer.

Naast zijn vrijwilligerswerk bij DVOL heeft Harmen een baan als fysiotherapeut voor vier tot vijf dagen in de week. Daar heeft hij zijn latere vrouw ontmoet. Het koppel heeft drie zonen van 8, 12 en 15 jaar. Sinds 2014 woont het gezin in Lent, waar Harmen vanzelfsprekend ook vrijwilliger is.

Jeugdteams

Harmen heeft heel wat jeugdteams getraind. 'Bijna alle jeugdleden zijn met hem groot geworden in de club,' aldus vrijwilligerscoördinator Marleen van Bohemen in een enthousiaste mail. Twee jaar geleden werd Harmen wedstrijdsecretaris. Door de voorjaarsvakantie is hij nu druk met het verplaatsen van wedstrijden. Topdrukte is er ook als elke speler in het begin van het seizoen in een team geplaatst moet worden. Dat levert nogal eens protesten van ouders op. Zij zien hun kind het liefst in een team dat goed presteert. En zeker niet in een team waarin het altijd ruzie heeft met een medespeler. Gelukkig worden deze gesprekken nu door anderen overgenomen.

Een activiteit waarvoor Harmen nu een vrijwilligersbijdrage krijgt, is het trainen van de instroom. Dit zijn beginners van 4 tot 6 jaar, waarvan hij er wel zeventig tegelijk traint. Zowel de kinderen als

hijzelf hebben daar veel plezier in. Bij de training krijgt hij assistentie van tieners die bij DVOL spelen.

Minder leuk

Harmen fluit ook wedstrijden, waarbij hij helaas weleens te maken krijgt met agressie. Bijvoorbeeld van een supporter die het beter meent te weten en dit duidelijk maakt in een taal die niet past in Lentse Lucht. Harmen gaat dan in gesprek met de boosdoener en stuurt hem desnoods het terrein af. Hoe ouder de (doorgaans goed-gebekte) spelers, hoe moeilijker het is om scheidsrechters te vinden voor een wedstrijd. Harmen werkt nu samen met anderen aan een plan waarin de regels staan waaraan iedereen zich te houden heeft.

Aanpakker

In Harmens telefoon staan maar liefst 1916 contacten. De hele dag flitsen er appjes voorbij over zaken als: de goals zijn niet opgeruimd, er staat water op het veld, de velden zijn dicht, kan er iemand openen?

Hoe hij al die werkzaamheden combineert? "Als je iets geregeld wilt hebben, vraag dan iemand die het druk heeft," meent Harmen. Een echte aanpakker: niet uitstellen, maar afhandelen. Wat tevens zijn valkuil is. Doordat niet iedereen van aanpakken weet, komt Harmen snel in de dan-doe-ik-het-wel-weer-modus. Het is ook een kwestie van de juiste aanpak. Harmen maakt op vrijdag de roosters voor de wedstrijden en de kleedkamerindeling. De laatste jaren nemen steeds meer mensen een taak op zich. Het vrijwilligersteam groeit en vorig jaar was er een trainersbijeenkomst die heel wat goede ideeën opleverde. Harmen is er blij mee. Maar wat hij het leukste vindt: kijken naar een wedstrijd waarin zijn achtjarige zoon speelt.

Wil jij ook als vrijwilliger in Lentse Lucht? Mail de redactie: redactie@lentselucht.nl

tekst Marianne van der Pol • beeld Lenny Rijken

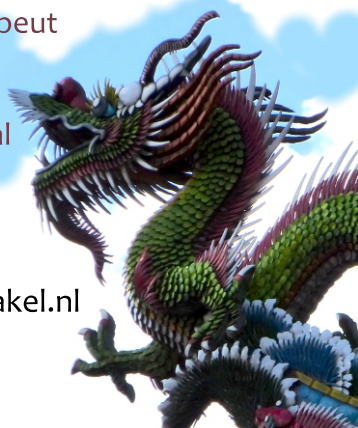
Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief
- klankschalen

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



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

volmondig
logopedie

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

reflextherapie Cesar en Mensendieck

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

We zijn open in Nijmegen!

Onze nieuwe locatie op de Houtwerf in Nijmegen is officieel geopend. Bij MMfysio en Het Gymlokaal combineren we fysiotherapie en fitness om iedereen te helpen gezond en in beweging te blijven.

Met 500 m² aan ruimte, moderne apparatuur en een breed aanbod aan trainingen en programma's is er voor iedereen een passende manier om aan gezondheid te werken.

Kom langs en ervaar het zelf. Je vindt ons op de Houtwerf aan de Hatertseweg 23b in Nijmegen.

Samen maken we Nijmegen gezonder!



Sammy Tilburgs



Joris Botman



Loes Bona



Kasper Vullings



Nick Bender

Maak een afspraak

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

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Naar Lent

Lentse Bespiegelingen

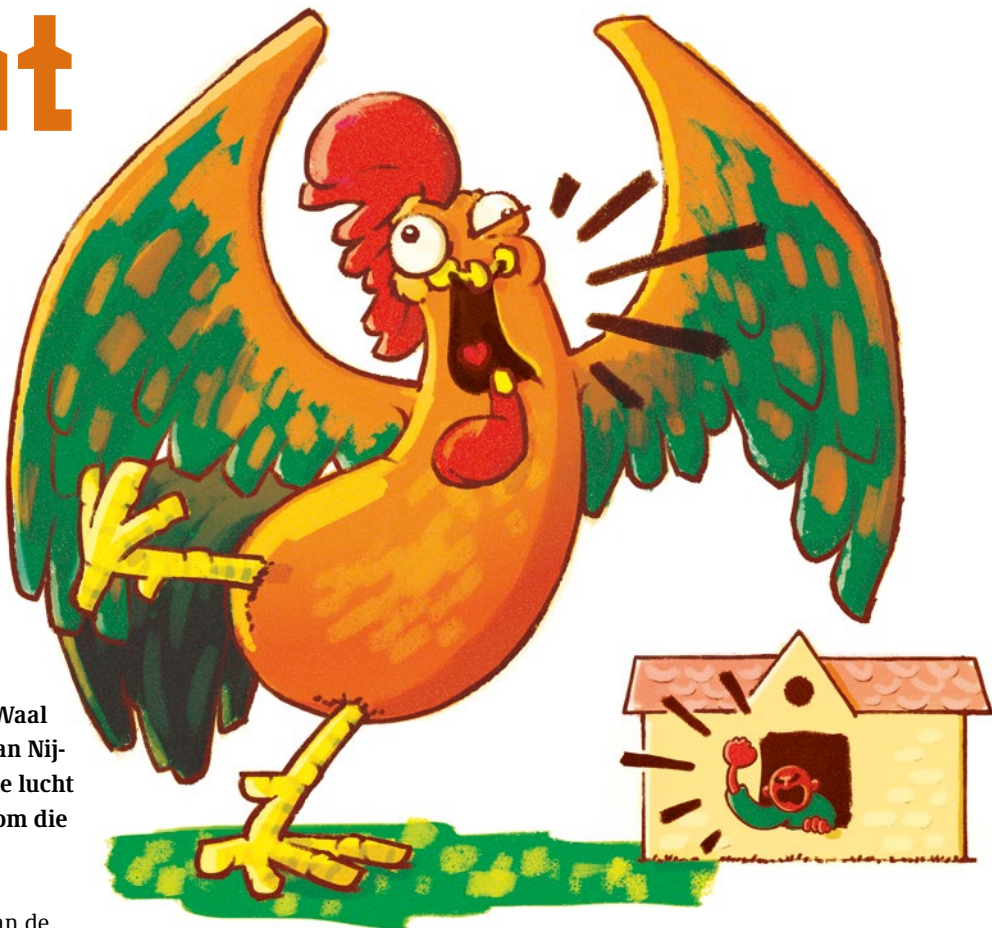
Met mijn pensionering in zicht en opgejaagd door burens die met een trio vechtende en schreeuwende ADHD-kinderen onze tuin tot een onbewoonbaar gebied maakten, lieten mijn vrouw en ik zo'n twintig jaar geleden ons oog vallen op een appartement in Veur-Lent. In die tijd kon je nog, via oortjes aan de noordzijde van de Waalbrug, rechtstreeks de Oosterhoutse dijk op en af rijden. Zo kwamen wij inderdaad bij de voormalige koekjesfabriek aan de Veerdam. Zodra we een voet binnenshuis hadden gezet, werden wij betoverd door het uitzicht op de machtige Waal met daarachter het fascinerende silhouet van Nijmegen, dat zich aftekende tegen een blauwe lucht met een paar vriendelijke wolkjes. Een droom die werkelijkheid werd.

Het uitzicht blijft fenomenaal en het lawaai van de ruziënde kinderen heeft definitief plaatsgemaakt voor geluiden vanaf de rivier en, helaas, voor de hectische sirenes van hulpdiensten en voor een neurotische haan, die de buurtgenoten niet alleen met zijn gekraai wekt maar ook wakker houdt.

We verkenden het Lentse land en bleven dat doen, want min of meer tegelijk met ons arriveerden er aannemers die huizen en boerderijen begonnen te slopen om plaats te maken voor de nevengeul. De Lentse grond werd afgevoerd en het gebied veranderde voor jaren in een modderpoel, tot de schitterende contouren van de Warande en de verlengde Waalbrug zichtbaar werden.

Ineens hadden we niet alleen boten aan de voorzijde van ons huis, er verschenen ook veel bezoekers in de uiterwaarden en daarmee ontstond een verkeerschaos op en rond de Lentloper, waar men alleen op kon via een steile, voor oudere fietsers en scootmobielen onneembare oprit.

Een parkeerverbod bracht enig soelaas, maar de strijd om voorrang in het verkeer werd geïntensiveerd door een snelgroeiend aantal lopers van alle leeftijden en alle disciplines die, in hun jacht op een optimale conditie, doodgevoederd voorrang nemen, terwijl ze de bewoners in hun voortkruipende auto's afkeurende blikken toewerpen. Ik heb de tijd en neem die ook, waarbij het mij opvalt dat ik zelden een lachende loper zie. Dat rennen wordt kennelijk ervaren als een verplichting, niet als ontspanning en dan komt de intrigerende vraag "waarom?" weer bij mij op.





Nieuw bij ons verkrijgbaar:
Vegetarische honden brokken

**smakelijk
gezond
hypoallergeen
duurzaam**

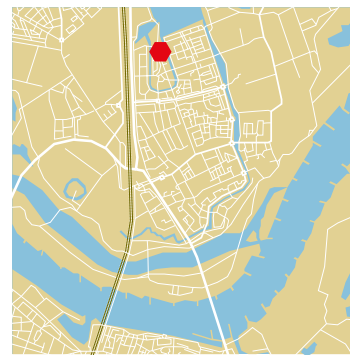
Beter voor iedereen !

Dierenkliniek Lent
Laauswikstraat 20

024 3606422



Ontmoetingen op de fiets



Lentse mensen

Het voorjaar roept, Lent komt uit zijn winterslaap, de mens gaat de straat op, de paden op, de velden in... als je tenminste mobiel genoeg bent. Iets dat natuurlijk niet voor iedereen opgaat. Voor die mensen zijn er gelukkig steeds meer initiatieven. Er is steeds meer mogelijk om mensen actief betrokken te houden in de maatschappij. Zo kunnen we niet alleen langer leven, maar ook *beter* leven. Dit gaat natuurlijk niet vanzelf, daar is organisatie voor nodig, praktische zaken en financiën, maar bovenal: vrijwilligers. Zo ontstond er een ontmoeting met de organisatie 'fietsen alle jaren'. Op een mooie ochtend in maart spraken we af bij Campanula, met in ons achterhoofd dezelfde vraag als altijd: wie komen we tegen en wat willen ze kwijt?

Van actief naar afhankelijk

Als eerste spreken we Annemieke Popping (74), zij woont op Campanula en is de gelukkige die vanmorgen met onze riksja mee mag. Al was er verwarring alom toen Annemieke kort hiervoor de duofiets van Campanula zag vertrekken. "Ik heb nog wel de mogelijkheid om te bewegen, dus ik ga er nog wel op uit met de duofiets." Déze optie was nieuw voor haar, maar al snel ontdekt ze hoe ideaal het is. Behalve dat de comfortabele zit in deze riksja heel fijn is, deelt ze ook haar dankbaarheid voor de vrijwilligers die voor fijne momenten zorgen in een leven waarin ze afhankelijk is van anderen. Annemieke vertelt dat ze altijd heel actief was. "Ik heb vijftien keer de 40 km gelopen tijdens de Vierdaagse en tot een aantal jaren geleden kon ik ook nog hardlopen. Die vrijheid mis ik heel erg." De oorzaak is een hersentumor waarvan maar de helft verwijderd kon worden. Daardoor is ze zo beperkt dat ze, ook na een periode van revalidatie, hierheen moest voor 24-uurszorg. Oorspronkelijk komt ze uit Elst, haar kinderen en kleinkinderen kunnen gelukkig makkelijk op bezoek komen. "Alle bezoek is genieten. Zo komt er ook regelmatig een vriendin met een hondje, dan haal ik er veel plezier uit om samen te wandelen." Zo afhankelijk zijn van zorg en vrijwilligers is niet makkelijk, maar ze is dankbaar voor ieder moment dat ze er even met iemand uit kan. "Ik verveel me nooit, ik amuseer me goed."

Het zit in je bloed

We fietsen intussen heerlijk om de plas en ik spreek een van de vrijwilligers die regelmatig met Annemieke op pad gaat, Bart Bors (71). Hij vertelt dat hij eens in de twee weken een koor begeleidt. "Voorheen ging ik ook met een bewoner altijd een visje halen bij Wilma Graat." De duofiets heeft Bart wel vaker gebruikt om met een bewoner een rondje te fietsen. "Ik ben van huis uit fysiothe-

Dit werk zit echt wel in mijn bloed. En ik heb er ook echt veel plezier in!



Annemieke Popping en Bart Bors

rapeut, dus een groot voorstander van zelf blijven bewegen als het gaat, maar dit is ideaal als dat echt niet meer gaat." Tussen de regels door klinkt ook het belang van meer vrijwilligers voor de duofiets (een oproep heeft al eens in Lentse Lucht gestaan). Als ik Bart vraag wat hem drijft om dit vrijwilligerswerk te doen, vertelt hij dat hij zijn hele leven in de zorgsector heeft gewerkt. "Dit werk zit echt wel in mijn bloed. En ik heb er ook echt veel plezier in!" Hij zou het mooi vinden als meer mensen zich actief melden als vrijwilliger of mantelzorger.

Alle beetjes helpen

Daar is Constance Piroe (58) het mee eens. Ze luistert met een glimlach naar de verhalen van Bart en voegt daar aan toe dat ze blij is met mensen als hij. Constance heeft zelf meegezongen in het koor,



Constance Piroe



Pieternele Knapen

Het mooie van fietsen als vrijwilliger is, dat je altijd met verhalen terugkomt en zelf ook actief blijft

waarin zo'n 12 tot 15 mensen zingen, deels met instrumenten en veelal oude, bekende nummers. "Die worden ook door de dementierenden uit volle borst meegezongen." Ze vertelt hoe druk ze in haar werk op Campanula is met het vinden van vrijwilligers. "Er zijn hier in Lent veel mensen die met kleine kinderen een druk leven hebben, maar we zijn al blij als iemand af en toe een wandelingetje met een bewoner komt maken." Na doorvragen wat de minst intensieve vorm van helpen is, zegt ze dat ook een keer langskomen om een kopje koffie te drinken al van toegevoegde waarde is. Je mag dan gerust de kleine meenemen! Die kan natuurlijk lekker in de draagdoek met een wandelingetje mee. In sommige situaties maakt Constance een planning en rekent ze erop dat iemand komt of zich tijdig afmeldt, bijvoorbeeld voor het koor of als iemand als kok komt helpen. Dan moet ze natuurlijk op tijd kijken naar een alternatief. Maar andere vrijwilligers komen net hoe het uitkomt. Behalve dat ze heel blij wordt van dit soort initiatieven op de fiets, organiseert ze zelf een avondvierdaagse voor de bewoners. Daar betreft ze de hele buurt bij, die dan de straat versiert en voor muziek zorgt. "Afgelopen jaar was dat bijzonder geslaagd, de sfeer leek erg op de Vierdaagsefeer. Voor de bewoners echt een hoogtepunt."

Piloot op drie wielen

Intussen zijn we bijna terug. Terwijl Pieternele Knapen (74) ons door de straten stuurt, zwaaien Annemieke en ik naar glimlachende passanten alsof we van het koninklijk huis zijn.. Pieternele is vrijwilliger bij Fietsen Alle Jaren, zowel op de fiets als in het bestuur. Je moet 1 à 3 dagdelen een training volgen om verantwoord, met kwetsbaren, op een elektrische driewieler te stappen als 'piloot'. Dit wordt volledig door vrijwilligers gedaan. Je kunt zelf een rit inplannen. Ook aan de andere kant van de stad, als je zelf een nieuwe omgeving wilt ontdekken. Afhankelijk van de aanvragen die ingediend worden, of wanneer je zelf een partner, moeder of buurman kent die met zo'n riksja weer wat meer van de omgeving kan genieten. Dat deze fiets niet alleen voor instellingen is, mag echt bekender worden, zodat men juist vanuit huis weer meer buiten komt. We praten nog wat over vrijwilligerswerk en iedereen is het eens met wat Pieternele zo mooi verwoordt: "Het is wel altijd zoeken naar balans. Als vrijwilliger voel je je verantwoordelijk, maar het blijft ook vrijwillig, waarbij je je eigen rust moet bewaken. Het mooie van fietsen als vrijwilliger is, dat je altijd met verhalen terugkomt en zelf ook actief blijft."

De zwakste schakel

Terwijl ik deze gesprekken verwerk, moet ik oppassen niet te snel zelf weer een vrijwilligersklus op te pakken. Maar misschien denk jij nu: 'ik zou ook wel meer willen bijdragen aan de maatschappij'. Mocht je daarnaast meer willen bewegen, dan is hier jouw win-win mogelijkheid. Of je nu op zo'n kekke riksja door de uiterwaarden wilt vliegen, of gewoon een wandelingetje in Lent maakt. De maatschappij is zo sterk als onze zwakste schakel, dus wat let je om zowel jezelf als de ander te laten opbloeien? Denk daar nog maar eens over, in de heerlijke Lent(se)zon. Dan denk ik over de volgende locatie voor een reeks ontmoetingen. Heb je een suggestie? Mail naar lentselucht@marijebloei.nl.

tekst en beeld Marije Brand



CLUBSPORT.NL



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

Kennismaken met HOCKEY?

Kom PROEFTRAINEN bij MHCB800, de GEZELLIGSTE club in de buurt. Scan de QR-CODE, meld je aan en train **4x GRATIS** mee!





www.mhcb800.nl/kennismaken




eco-architecten.nl



Wienen
accountants en adviseurs

Ondernemers 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
- Burendrecht



Nieuwe Aamsestraat 88a te Elst
Berg en Dalseweg 122 Nijmegen
T 0481 - 365252 | E info@wbvs-advocaten.nl
www.wbvs-advocaten.nl



*Onder de lopers
zullen zich
gemeentebtenaren
bevinden, die van de
tuinen foto's maken
om zo de aantallen
bezoekers te verifiëren*

Vierdaagsebelasting

Gemeentenieuws

Het is een bekend gegeven dat de Nederlandse gemeenten afsterven op grote financiële tekorten. Men zoekt naarstig naar nieuwe inkomstenbronnen. Hondenbelasting, toeristenbelasting en WOZ-belasting zijn bekende inkomstenbronnen voor gemeenten. Ook de gemeente Nijmegen zoekt naar extra inkomsten. Begin dit jaar is in de Nijmeegse gemeenteraad een motie aangenomen waardoor Vierdaagsepubliek dat langs de route in particuliere tuinen de lopers aanmoedigt, een premie van €25 per persoon moet betalen.

Waardoor gaan er grote tekorten op de meerjarigbegrotingen van gemeenten ontstaan?

In Nederland zijn gemeenten voor gemiddeld 70% van hun inkomsten afhankelijk van het Rijk. Het vorige kabinet heeft een nieuwe financieringssysteem doorgevoerd vanaf 2026. Die nieuwe systematiek is er niet gekomen, maar de korting is wel blijven staan. Dat betekent dat gemeenten vanaf 2026 minder geld krijgen, terwijl ze wel al hun taken moeten blijven uitvoeren. Een bezuiniging dus. Volgens de website van de Vereniging van Nederlandse Gemeenten zullen er in 2026 en 2027 financiële tekorten ontstaan bij meer dan 80% van de Nederlandse gemeenten, waaronder Nijmegen. Dit is het effect van de korting vanaf 2026 op het gemeentefonds. Het gemeentefonds is een financiële bijdrage van de centrale overheid, die tot nu toe dekkende begrotingen voor de gemeenten mogelijk maakte. De korting die nu opgelegd wordt bedraagt €2,4 miljard.

Wat betekent die korting voor gemeenten?

De gemeenten komen voor een onmogelijke opdracht te staan. Hoe moeten de ambities van het kabinet ooit waargemaakt

worden? Het gaat hier om belangrijke pijlers van onze samenleving. Denk bijvoorbeeld aan het aanpakken van het woningtekort, de bestaanszekerheid, het oplossen van de stikstofproblematiek, groene groei en de zorg voor ouderen en jeugd. Daar komen nog eens de stijgende kosten bovenop van inflatie, vergrijzing en bevolkingsgroei. Op een ingelaste vergadering van de Vereniging van Nederlandse Gemeenten spraken de wethouders zelfs van 'horrorbegrotingen'.

Als gemeente moet je dus creatief zijn?

Dat klopt. Zo heeft Nijmegen een plan uitgewerkt om Vierdaagsebezoekers die vanuit particuliere tuinen langs de route de lopers aanmoedigen, te belasten. De Vierdaagse wordt dit jaar van 12 tot 18 juli gehouden. Er komen dan ongeveer 1,5 miljoen mensen naar de stad. Een onderzoeksbureau heeft berekend dat 5% van de bezoekers bij familie of vrienden naar de Vierdaagse kijkt en de tuinen langs de route bevolkt. Het betreft dus 75.000 personen, die belast zullen worden met €25 per persoon. Dit levert een extra bedrag op van €1.875.000. Dit is een substantiële bijdrage om bovenstaande kosten te dekken. Onder de lopers zullen zich gemeentebtenaren bevinden, die van de tuinen foto's maken om zo de aantallen bezoekers te verifiëren. De gemeente verzorgt speciaal voor de inwoners van Lent een voorlichtingsavond op dinsdagavond 1 april (aanvang 19.30 uur) in de Ster. Burgemeester en wethouders zullen aanwezig zijn om vragen van tuinbezitters langs de route te beantwoorden. Volgende maand krijgen de tuinbezitters een formulier waarop ze het aantal verwachte bezoekers kunnen aangeven. Het is een harde, maar noodzakelijke ingreep om de gemeentelijke begroting weer gezond te krijgen.

tekst Joop Koopman • beeld Marion Zwart

Alles voor een fijn thuis...



Zansen EST. 1966
totaal wonen

Karstraat 95 Huissen
Elke dag open!
15.000 m² wooninspiratie
jansentotaalwonen.nl

OPENINGSTIJDEN:
Ma 13:00 - 17:30 uur
Di - Za 10:00 - 17:30 uur
Zo 12:00 - 17:30 uur

INTUÏTIEF TRAJECT

SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

Een reading geeft helderheid **Wil je weten wat je in wezen wil?**

Ontdekken waarom de dingen in jouw leven op dit moment gaan zoals ze gaan, wat je hier te doen hebt en welke stappen je kunt zetten. Een reading is een krachtig middel voor reflectie, inspiratie en groei. Je ontdekt wat jou werkelijk beweegt.

op donderdagen | 20.00 | door studenten
www.intuitiesftraject.nl

kijk
voel
beleef
verwonder

Meijer & de Wit Therapie en coaching

Samen **jezelf** leren kennen

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



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.

*"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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

WOZ-waarde hoe zit dat eigenlijk?

Lentgenoten

Als onafhankelijk WOZ-adviseur en penningmeester van Wijkraad Lent zou ik u graag van a tot z uitleggen hoe een WOZ-waarde bepaald wordt. Maar daarmee zou ik meerdere Lentse Luchten vullen en zult u waarschijnlijk na één pagina al in slaap vallen. Toch waag ik een poging u te informeren over veel voorkomende vragen.

Procedure

Eigenaren hebben dit voorjaar de WOZ-waarde van hun panden weer ontvangen. Hierover moet onroerendzaakbelasting worden betaald en in onze gemeente is dat voor woningen 0,1801%. Deze WOZ-waarde wordt jaarlijks vastgesteld aan de hand van de woningverkoop rond de waarde-peildatum. Heeft u bijvoorbeeld een hoekwoning, dan zal deze vergeleken worden met verkochte hoekwoningen rond de peildatum. Toch kan niet iedere woning qua stijging/daling met andere 'soortgelijke' woningen worden vergeleken. U kent zelf uw woning het beste. Klopt er toch iets niet, bel of mail dan eerst de gemeente. Mocht u er samen niet uitkomen, dan kunt u alsnog formeel bezwaar maken. Ik steek mijn hand ervoor in het vuur dat gemeenten hun uiterste best doen om een goede WOZ-waarde te bepalen.

WOZ-bureaus

U ziet vast reclames van WOZ-bureaus die voor u (gratis) bezwaar willen maken. Mijn advies is: dien zelf bezwaar in. 'Gratis' is echt niet gratis, want al kost de bemiddeling u niets, uw gemeente moet wel betalen. Zij zijn immers verplicht om deze bureaus een riant vergoeding te geven bij toekenning. Bovendien blijkt uit onderzoek dat zelf bezwaar indienen een hogere kans van slagen heeft. Dus als er fouten zijn gemaakt, schroom dan niet om daarover met de gemeente contact op te nemen.

E-mail info@wrlent.nl

Website www.wijkraadlent.nl

FB www.facebook.com/wijkraadlent

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



Goede gronden om bezwaar te maken

Het vergelijken van waardestijgingen met voorgaande jaren is niet relevant en bezwaren op alleen die argumenten worden dan ook afgewezen. Redenen om wel bezwaar te maken zijn:

- de gekozen woningen zijn niet goed vergelijkbaar met uw woning;
- de objectkenmerken van uw woning kloppen niet met de feiten, zoals bijgebouwen en maatvoering (zie taxatierapport op de gemeentesite);
- een kwalitatief lage waarde van uw woning door bijvoorbeeld achterstallig onderhoud, een onlogische indeling of verouderde voorzieningen (sanitair, keuken).

Wilt u toch bezwaar maken, met de gedachte 'niet geschoten is altijd mis', dan ontraad ik u dat. Het kost gemeenten veel tijd en geld om alle bezwaren af te handelen, bovendien levert een verlaging van de WOZ-waarde vaak maar enkele tientjes aan OZB-voordeel op. Als heel Nederland bezwaar zou maken, dan zou de OZB-belasting voor iedereen nog méér verhoogd moeten worden.

Waarderingskamer (zie QR-code).

De Waarderingskamer houdt toezicht op gemeenten rondom de WOZ-uitvoering. Op hun site is hierover veel informatie te vinden.



Zou u meer willen weten over de WOZ-waarde?

Bij voldoende animo organiseer ik graag een informatieavond. Stuur een mail naar info@wrlent.nl met in de titel 'aanmelden WOZ' en vermeld in de mail uw naam en mailadres.

tekst Matthijs Kortekaas

Platformbijeenkomst

Op donderdagavond 15 mei is de volgende platformbijeenkomst.

Tijd 20.00 u tot maximaal 22.00 u. Inloop 19.45 uur
plaats De Ster, Queenstraat 37b, zaal 1.15
Hoofdonderwerp Ecologie in Lent, door Joep van Belkom, stadsecoloog

Agenda's en notulen vindt u op de website van Lentse Lucht.



Christa van Suilen-Verzijl
voorzitter, aandachtsgebied:
gezond in noord



Matthijs Kortekaas
penningmeester, aandachtsgebied:
stedelijke ontwikkeling



Michel Willemsen
aandachtsgebieden: mobiliteit
en stedelijke ontwikkeling



Jenna Ekkelboom-van Deur
secretaris, aandachtsgebied:
jeugd en jongeren



Miranda van de Burgt
aandachtsgebieden:
sociale cohesie en back up
stedelijke ontwikkeling



Léonie Schuijt-Overgoor
aandachtsgebieden: mobiliteit,
adviesgroep Veur Lent-Hoge
Bongerd en netwerkcontacten



Een halve eeuw tennisgeschiedenis LLTV viert vijftigjarig jubileum

Sport

Het is een frisse lentedag wanneer ik voor het eerst het terrein van de Lentse Lawn Tennis Vereniging betreed. De club, liefdevol afgekort als LLTV, viert dit jaar haar vijftigjarig bestaan - een bijzondere mijlpaal die vraagt om een kijkje in het verleden en een blik op de toekomst. Vanaf de Vrouwe Uda-singel volg ik het bruggetje dat me langs DVOL en de Damclub Lent leidt, naar links, waar het gezellige clubhuis van LLTV op me wacht.

Distels en koeienvlaaien

Bij binnenkomst valt de warme sfeer direct op. De kantine is een lichte ruimte met grote ramen die uitkijken op de tennisbanen. De zon schijnt over het gravel, waar een groepje tennissers lachend aan het oefenen is. In de kantine ontmoet ik Frits Janssen (92), Kees Smits (71) en Martijn Meijer (55) - drie mannen die ieder op hun eigen manier het verhaal van LLTV belichamen. Frits, een van de oprichters, is al snel vol vuur over de beginjaren. "Ik ben een echte Lentenaar," zegt hij met een brede glimlach. "Toen ik terugkwam in Lent na een uitstap naar Elst,

merkte ik meteen dat ik het tennissen miste. Samen met Ton van den Tweel en Fred Rikken ben ik aan de slag gegaan." Hij vertelt over de steun van de gemeente en de Rabobank, en hoe ze het terrein bouwrijp maakten. "Ik weet nog hoe Ton en ik door de weilanden liepen, tussen de distels en koeienvlaaien. Hij zei: 'Tennissen kunnen we al, er is al een grasbaan.' Dat vergeet ik nooit meer."

*Tennissen kunnen we al,
er is al een grasbaan.*

Vliegende start

Dankzij hun enthousiasme was het een vliegende start: Huis-aan-huis werden stencils bezorgd, en voor ze het wisten hadden ze 170 leden. Twee banen werden aangelegd, en al vóór de officiële opening vroegen ze om uitbreiding. Die ambitie kenmerkt LLTV door de jaren heen. Inmiddels schuiven Kees Smits, lid van het eerste uur, en Martijn Meijer, de huidige voorzitter, ook aan. Kees herinnert zich hoe de vereniging begon als een echte dorpsclub.

"In het begin was het best wel ons-kent-ons. Hele Lentse families waren lid. Maar nu, zoveel jaren later, hebben we een veel gemêleerder gezelschap. Dat maakt het des te leuker," vertelt hij. Hij spreekt over de oude locatie aan de Boterbloem met zes gravelbanen en hoe het seizoen beperkt was door het weer. "We hebben toen echt moeten strijden voor hardcourtbanen om ook in de winter te kunnen spelen," zegt Kees.

Martijn knikt instemmend. "Die doorzettingskracht zie je nog steeds in onze vereniging. Tegenwoordig hebben we tien banen, 1100 leden en zelfs een wachtlijst van ongeveer honderd mensen," zegt hij trots. "De gemeente heeft haar steun toegezegd, en als alles volgens plan verloopt, krijgen we dit jaar nog extra banen."

Actieve gemeenschap

Naast groei in infrastructuur heeft LLTV ook een actieve gemeenschap opgebouwd. Met een tennisschool die honderden leerlingen telt en betrokken vrijwilligers die alles



Van links naar rechts:
Martijn Meijer Nieuwe voorzitter
Frits Janssen Mede oprichter, initiatiefnemer LLTV 50 jaar geleden
Kees Smits Lid van het eerste uur



1980



1984

draaiende houden, bruist de vereniging van leven. "Onze commissies doen geweldig werk. Ze organiseren toernooien en activiteiten die echt een band scheppen onder de leden," zegt Martijn. "En het is gewoon ontzettend gezellig. Uitspelers blijven vaak langer hangen voor een praatje en een biertje." Frits, die het tennissen pas op 88-jarige leeftijd moest opgeven, vat het mooi samen. "Tennis is een prachtige sport. Het heeft mij zoveel plezier gebracht, en het doet me goed om te zien dat diezelfde liefde nog steeds leeft bij de nieuwe generaties." Kees wijst op het belang van de historie: "We kennen onze wortels en dragen die trots uit." Lenny, lid van de club én fotograaf voor vandaag, sluit zich daarbij aan. "Vrijwilligers zijn echt het kloppende hart van LLTV. Het is mooi om te zien hoe iedereen samenwerkt om er iets moois van te maken," zegt ze.

Terwijl ik terugloop naar mijn auto en nog eens omkijk naar de banen, voel ik de warmte en saamhorigheid die deze vereniging typeren. Na vijftig jaar is LLTV vitaler dan ooit, klaar voor de toekomst!

tekst Marion Zwart • beeld Lenny Rijken



2000



2005: openingsdag



2005: afbraak



2005: nieuwbouw

OUTDOOR KRACHTTRAINING



**MEE DOEN?
SCAN DE CODE**

DOE MEE MET EEN GRATIS
PROEFLES. MELD JE AAN!



OUTDOORJIM.NL



**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



Den Hartog
TUINCREATIES

**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



SK superkeukens

compleet
met apparatuur
€ 7.490
348 cm

Luanda zand

- ✓ In eigentijdse zandkleur
- ✓ Compleet met alle apparatuur
- ✓ 5 jaar apparatuurgarantie
- ✓ In elke opstelling leverbaar

Superkeukens Huissen

Nijverheidsstraat 15, Huissen Tel (026) 326 99 80 verkoop@superkeukens-huissen.nl ELKE ZONDAG OPEN

Lentse Wolkjes

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

Oogsttuin Element: voor wekelijks een kistje groenten van dichtbij! Vers geoogst. Van mei tot kerst. Elke vrijdag vanaf 14 uur. 'Ik geef je graag een peultje natuur, een kropje ruimte, een worteltje wind en een bietje aarde.' www.oogsttuinelement.nl

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!

Bijles van ervaren docent talen in Lent: Engels, Spaans, Duits, Frans en Nederlands onderbouw. Engels en Spaans ook bovenbouw. Ook training eindexamen leesvaardigheid op alle niveaus. Aanpak, tips en handvatten. Tel: 06-29053553. Laat eventueel een bericht achter.

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.

Kom de kracht van familieopstellingen ervaren. Heb je last van terugkerende patronen? Waar je ook tegenaan loopt, de oorsprong ligt vaak in je familiesysteem. Een familieopstelling kan beweging brengen. Zie: www.deinnerlijkeweg.nl voor familieopstellingen in groep en 1-op-1 in Lent.

Maak eens kennis met opstellingenwerk in de Lentse Dorpsschuur. Met maandelijks een (familie)opstellingenmiddag en workshop 'stap in je Human Design'. Ook voor individuele opstellingen of een individuele opvoedopstelling (bij gezins- en opvoedvraagstukken). Zie: praktijkvoorsystemischwerk.nl/agenda

Koop lokaal bij coöperatieve boekhandel De Toren van Bommel. Divers en interessant aanbod boeken (literair, thrillers, non-fictie, kinderen, jongeren, regionaal). Op voorraad of te bestellen. Ook tweedehands: boeken, muziek, films. Dorpsstraat 42, Bommel. Vier kilometer van Lent. Geen parkeerkosten. www.torenvanbommel.nl

Fysio, Fit & Zen bij Ush: Pelvic Therapy, fysio- en massageconsulten en trainingen voor vrouwen (en partners). ZwangerFit, Mama Herstel Traject, VrouwFit & Zen en Goddess Yogalessen. Met je baby of kindje? Neem contact op via: www.gewoonbijush.nl of 0653723616.

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 6,00 en een zakelijke € 15,00. Vóór sluitingsdatum 8 april 2025 (meinummer-5) 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

024-3031144

mansan
natural health & beauty

Rug - Nek - Schouder -
Knie - Elleboog - Hoofd -
Spier - Gewricht - **PIJN?**

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

DE BRANDENDE STAD
De strijd om Nijmegen en de Waalbruggen tijdens
Operatie Market Garden, 17-20 september 1944



144 pagina's, full color
meer dan 75 historische foto's
en 50 dagboekfragmenten

Verkrijgbaar in o.a. de Nijmeegse boekhandels en onze webshop

STUDIO HARTEBEEST
WWW.STUDIOHARTEBEEST.COM

OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

inbeeld
makelaardij

Al meer dan 130
woningen succesvol
verkocht in Lent!



Persoonlijk en
professioneel: Wij
realiseren voor jou de
beste verkoopprijs!

Wij kennen alle in & outs
van Lent. Onze makelaar
Mandy woont hier al sinds
2006

9,4 waardering
op Funda

**Benieuwd naar de waarde
van je woning?**
Bel of mail ons gerust voor
een vrijblijvende kennismaking
of waardebeoordeling!

Zie onze 100+ lovende
recensies op Google!

★★★★★

024 - 845 7440
info@inbeeldmakelaardij.nl

@inbeeldmakelaardij
InBeeld Makelaardij

H INSTALLATIETECHNIEK
HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

Lents Allerlei



Vluchtelingenopvang Koudenhoeek krijgt positieve reacties van omwonenden

Een half jaar geleden opende de Tijdelijke Gemeentelijke Opvang (TGO) Koudenhoeek haar deuren in Nijmegen-Noord. Hier verblijven sindsdien zo'n 380 vluchtelingen. Om te peilen hoe de buurt dit ervaart, heeft de gemeente duizend huishoudens een brief gestuurd met de vraag naar hun ervaringen en eventuele verbeterpunten.

In totaal heeft de gemeente veertig reacties ontvangen; deze waren alle positief. De bewoners die reageerden, gaven aan geen overlast te ervaren van de mensen die in de TGO worden opgevangen. Daarnaast benoemden zij verschillende positieve punten:

- goede keuze van de gemeente voor deze locatie
- waardering voor de informatieavond en open dag vooraf
- weinig zichtbaarheid van bewoners van de TGO in de wijk
- vriendelijke begroeting door TGO-bewoners op straat
- duidelijke en goede communicatie vanuit de gemeente
- snelle en goede afhandeling van vragen en klachten
- gevoel van trots dat Nijmegen verantwoordelijkheid neemt voor opvang

De gemeente Nijmegen ziet deze feedback als een compliment voor iedereen die zich heeft ingezet voor de realisatie en het beheer van de opvanglocatie. Het is ook een compliment voor de bewoners van de TGO en de wijkbewoners zelf.

Heeft u naar aanleiding van dit artikel vragen of wilt u alsnog uw feedback delen? Neem gerust contact met ons op. Stuur een e-mail naar noodopvang@nijmegen.nl.

Vergroening Dorpsplein

Het klimaat verandert sneller dan verwacht. In wijken met veel steen wordt het warmer en bij heftige regenbuien ervaren we wateroverlast. Daarom vergroenen we onze stad. Dit hebben we ook samen met bewoners gedaan op het Dorpsplein in Lent. Bewoners wilden graag een 'kloppend groen hart' in Lent maken. De afgelopen tijd is hier hard aan gewerkt. Hierdoor is er straks meer schaduw, en is het koeler bij warm weer. Maandag 7 april van 15:30-16:00 is de feestelijke opening van het vergroende Dorpsplein. Komt u ook kijken?

OERLICHT

Kamerkoor Sequentus
Dirigent Peter-Paul van Beekum

Kom luisteren naar prachtige stukken van
Arnesen, Bach, Bruckner, Gesualdo, Kodaly, Lotti, Mahler,
Nystedt, Pärt, Sigurbjörnsson, Tallis en Wiegink.



5 APRIL
20.00 uur

ANTONIUS VAN PADUAKERK,
GROESBEEKSEWEG 96 NIJMEGEN

GA VOOR MEER INFORMATIE EN RESERVERINGEN NAAR WWW.SEQUENTUS.NL ENTREE € 15,-

Verwelkom de lente met Kamerkoor Sequentus



Kamerkoor Sequentus viert zaterdag 5 april de lente met het Concert 'Oerlicht'. Geniet van passieliederen zoals Crucifixus van Lotti en Stabat mater van Zóday, sluit de winter af met 'The Lamb' van Wiegink en luister naar 'Uhrlicht' van Mahler. Voor het echte paasgevoel stipt het kamerkoor ook nog even de Mattheüs en de Johannes aan. En dan hebben we Pärt en Bruckner nog niet eens genoemd. Dus kom luisteren in de Antonius van Paduakerk in Nijmegen. Reserveer alvast een kaartje op kamerkooorsequentus.nl. Alle stukken worden door Sequentus a capella uitgevoerd onder leiding van dirigent Peter-Paul van Beekum. Het koor heeft al een mooie samenstelling, maar om wat verder te groeien zijn er nog extra sopranen, bassen en tenoren welkom. Dus houd je van zingen? Ervaar de kracht van zingen in een enthousiast en gepassioneerd koor. Van klassiek tot modern, we bieden een gevarieerd repertoire. Interesse? Meld je aan voor een proefrepetitie op kamerkooorsequentus.nl!

Praktische informatie:

Datum: 5 april om 20.00 uur

Locatie: Antonius van Paduakerk,
Groesbeekseweg 96, Nijmegen

Kaarten: €15,-

Reserveren: Reserveer vooraf via kamerkooorsequentus.nl

Een sporthulpmiddel op maat uitproberen? In de regio Nijmegen is Uniek Sporten Uitleen!



Uniek Sporten Uitleen helpt sporters met een fysieke beperking. Wat is Uniek Sporten Uitleen precies en waarom zou je hier gebruik van willen maken? Sport en bewegen houdt je fit en het geeft plezier. Maar welke sport past het best bij jou? En waar vind je de benodigde sport-hulpmiddelen? Uniek Sporten Uitleen zorgt ervoor dat mensen (18+) met een fysieke beperking binnen de regio Nijmegen sport-hulpmiddelen kunnen uitproberen. Door de beschikbaarheid van sporthulpmiddelen vanuit een uitleenpool, kun je uit het brede aanbod van sporten uiteindelijk de sport kiezen die het beste bij je past.

Werkwijze

De sporter krijgt advies over het sport-hulpmiddel en het gebruik ervan. Het middel wordt persoonlijk gepast en afgesteld op je wensen en tijdens de uitleenperiode is technische service en onderhoud beschikbaar. Indien nodig wordt het product afgeleverd op een gewenste locatie. Bovendien zitten er geen kosten verbonden aan deze dienst! De sportrolstoel of ander hulpmiddel leen je dan minimaal een week tot maximaal vier maanden. Binnen die periode kun je een goed beeld krijgen of die sport bij jou past, zegt Monique Kalkman van Uniek Sporten Uitleen. "Ook of het fysiek bij je past. Als je wilt gaan basketballen, maar je kunt die bal niet tot de hoogte gooien van de basket, dan kan ik me voorstellen dat het geen leuke sport is om te doen. Het kan dus dat het aan je fysieke gesteldheid ligt dat basketbal geen optie is. Kom je daar na twee maanden achter en je wil bijvoorbeeld gaan rolstoelhockeyen met een andere rolstoel, dan is dat geen probleem bij Uniek Sporten Uitleen. Zo kun je meerdere keren een beroep doen op deze uitleenservice om te kijken wat bij jou past."

Na de uitleenperiode kan de gebruiker een rapport krijgen met de maten van het gewenste hulpmiddel. Met dit rapport kan men vervolgens naar de gemeente voor het aanvragen van het juiste sporthulpmiddel.

Hulpmiddelen

In de uitleenpool van Uniek Sporten Uitleen zijn zeven hulpmiddelen beschikbaar: de aankoppelbare handbike, vastframe handbike, Easy Sport ligdriewiel fiets, running frame, allround sportrolstoel en courtrolstoel. De dienst wordt mede mogelijk gemaakt door Uniek Sporten in samenwerking met Welzorg, NOC*NSF en Fonds Gehandicaptensport.

Heb je vragen over Uniek Sporten Uitleen?

Neem dan gerust contact met ons op. Je kunt naar de website www.unieksporten.nl/uitleen of bellen naar 020-5840751. Ook kun je contact opnemen met de regiocoördinatoren van de regio Nijmegen: Erik Groenen (e.groenen@unieksporten.nl) of Rinske Preijde (r.preijde@unieksporten.nl).

Expositie 'Dobbelmann 1' (grafiek en schilderijen) in Dorpsschuur Lent.



'Dobbelmann 1' is een groepsexpositie van Ben Cornelissen, Gé Westenberg, Hanna Muris, Kiki van Heijst, Lies Kregting, Mia Peters en Ria Vogels. Wekelijks werken wij samen in het atelier van Josée Wuyts en Frans de Groot † aan de Dobbelmanweg 1 in Nijmegen. Hier delen we de inspiratie, de rust maar vooral het plezier om heel divers beeldend werk te maken. Op deze expositie is hiervan een selectie te zien. De deelnemers hebben ieder een eigen benadering. Ze verschillen in stijlen, technieken en onderwerpen. Er hangen figuratieve en abstracte tekeningen, etsen en schilderijen. De expositie 'Dobbelmann 1' is te zien op zaterdag 26 en zondag 27 april 2025 in de Dorpsschuur in Lent, Oosterhoutsedijk 29, 6663 KS Lent. Vrij entree van 11.00 tot 17.00 uur.

Agenda

Theaterkerk april 2025

Dinsdag 1 april | 20.00 uur.

Kleinkunst: De Lijst - Vrouwen tijdens WOII. Op deze avond vindt in de Theaterkerk Bemmelen een bijzondere avond plaats over de rol van vrouwen in de Tweede Wereldoorlog. Vergeten verhalen komen tot leven en werpen nieuw licht op hun heldendaden.

Donderdag 3 april | 20.00 uur.

Film: Alpha (TOP). Indrukwekkend Nederlands bergdrama in de bioscoop.

Vrijdag 4 april | 21.00 uur.

Muziek: Björn van der Doelen (TOP TLC) Kleinschalig akoestisch concert in de foyer.

Zaterdag 5 april | 20.30 uur.

Theater: Spoken Word -Zo gezegd, Zo Gedanst (TOP). De line up voor de voorstelling 'Zo gezegd, Zo gedanst' is definitief bekend! De avond zal zeer verrassend en onderhoudend zijn.

Zondag 6 april | 14.30 uur.

Theater: De Vreselijk Vieze Voorstelling (6+) – Onder het buro (Milan) (TOP) Dit wordt een voorstelling over alles wat je vies kan vinden: Broccoli, okselhaar, bruine bananen, pissebedden. En het allerergste zit overal: BACTERIËN. Bah!

Vrijdag 11 april | 20.15 uur.

Theater: Theatergroep PIT – Improvisatietheater. Een zaal vol publiek, 1 presentator en 8 ervaren spelers.

Zaterdag 12 april | 20.30 uur.

Cabaret: Wouter Monden – Stormbrein (TOP). Het stormt in Wouters brein. Groot nieuws of klein leed, het doet wat met Wouter. Wouter peinst, praat en reflecteert, maakt zich zorgen en ziet oplossingen en kansen. Wouter is vader, schrijver, grappenfabrikant en ultraloper.

Vrijdag 18 april | 20.30 uur.

Muziek: Thomas de Bres en Joris van Haften -Bach Luther Cellosuites (TOP) In deze muziekvoorstelling staat Bach centraal en in het bijzonder zijn wereldberoemde cellosuites.

www.theaterkerk.nl

Workshop macramé op 30 maart

Maak je eigen plantenhanger met macramé! Je gaat aan de slag met het maken van je eigen plantenhanger. Je leert de basisknoop waarmee je eindeloos kunt variëren. Dus je kunt na de workshop ook thuis aan de slag. Heb je al een plantenpot in gedachten die je wilt ophangen, neem hem dan mee voor de maat, wel zo handig!

Cursus composteren i.s.m. Velt op 3 april

Compost is het zwarte goud voor de (moes)tuin, het is voeding voor het bodemleven en maakt de bodem vruchtbaar. Alles in je tuin blijkt daarbij waarde te hebben. Composteren is niet alleen heel nuttig en leuk om te doen, maar ook makkelijk te leren. Je leert hoe eenvoudig je van gewasresten, (on)kruiden en afvalresten een mooie compost maakt. Na een korte inleiding over de achtergronden, komen de verschillende methoden van composteren aan bod. Wat kan wel of juist niet op de composthoop? Hoe bouw je een composthoop/compostvat op? Wat kan er mis gaan en hoe kun je ingrijpen?

Eieren zoeken in de boomgaard op Tweede Paasdag (21 april)

Kom vanaf 10:00 uur eieren zoeken in de boomgaard. Er zijn kleine chocolade-eitjes verstopt. Breng je eigen mandje mee en ga op onderzoek uit. Wat je vindt mag je natuurlijk houden (of meteen opeten). PS: Om zoveel mogelijk kinderen eieren te laten vinden, mag je maximaal 5 eieren zoeken. Let op: op = op!

Plantjesmarkt op zondag 27 april

Het moestuinseizoen gaat beginnen! Net als vorig jaar heeft de Warmoes een grote variatie aan moestuinplantjes opgekweekt in de kas. Deze bieden we aan op de plantjesmarkt op zondag 27 april. Natuurlijk van biologisch zaad en in biologische potgrond opgekweekt! Biologische potgrond (zonder veengrond) en biologische compost zijn die dag ook te koop, zodat je meteen aan de slag kunt in de eigen tuin.

HET OOGSTSEIZOEN GAAT WEER VAN START!

Het oogstseizoen staat weer voor de deur. Dat betekent dat je weer kunt inschrijven voor een groentepakket of als oogstgenoot bij een pluktuin. Verschillende tuinen in de regio hebben nog plek voor nieuwe deelnemers. Schrijf je snel in voor een seizoen vol verse, lokale oogst.

GROENTEPAKKET

De Biesterhof
Millingen - Zelf afhalen

Kleverland
Ooij - Thuisbezorgd of bij een ophaalpunt

Lekker Lokaal
Thuisbezorgd

Versfabriek (paddenstoelen)
Nijmegen - Zelf afhalen

Herenboeren
Lingezen of Grootstal
Zelf afhalen

ZELF OOGSTEN BIJ EEN PLUKTUIN

Het Heerlijke Land
Nijmegen

Waalgaard
Weurt

Hof Bredelaar
Elst

Het Vormer
Wijchen

Eetmeerbosch
Nijmegen

Gelukkige Groentes
Malden en Ooij

Oogsttuin Element
Lent

Waalwortel
Nijmegen

Sfeer van Willems
Wijchen

Meer informatie



Nieuwe website sport.nijmegen.nl officieel gelanceerd!

De Veelhoek is een overleg van wijkprofessionals die zich bezig houden met wat er voor volwassenen nodig is aan welzijnsaanbod en -activiteiten.

In januari 2025 werd het nieuwe sportplatform sport.nijmegen.nl feestelijk gelanceerd. Met dit online platform wordt sport en bewegen toegankelijker voor iedereen in Nijmegen. De lancering is onderdeel van een speciale campagne die heel Nijmegen uitdaagt om het nieuwe jaar fris en sportief te beginnen én het platform te ontdekken. De website sport.nijmegen.nl draagt bij aan de ambitie om iedere Nijmegenaar de kans te bieden om te sporten en te bewegen. Tot nu toe was het lastig om een overzicht te vinden van alle mogelijkheden in de stad. Dit terwijl de vraag naar informatie groeit, zowel vanuit inwoners als vanuit professionals en samenwerkingspartners. Met sport.nijmegen.nl komt daar nu verandering in.

Waarom sport.nijmegen.nl?

Het nieuwe platform biedt een duidelijk en compleet overzicht van het sport- en beweegaanbod in Nijmegen. Het doel is om de drempel te verlagen en inwoners te helpen sneller een passende sport of activiteit te vinden. Naast het aanbod van verenigingen en (informele) sportgroepen bevat de website informatie over financiële ondersteuning, openbare beweeglocaties, wandelroutes en mogelijkheden om een gratis beweegadviesgesprek aan te vragen met een buurtsportcoach.

Bekijk het zelf!

Met sport.nijmegen.nl zet de gemeente Nijmegen een belangrijke stap in het bevorderen van sport en bewegen voor iedereen. Neem een kijkje en ontdek wat er in jouw buurt mogelijk is.

Heb je je aanbod nog niet gedeeld?

Wil je dat ook jouw vereniging, club of activiteit op het platform wordt vermeld? Vul dan snel het webformulier in. Zo zorgen we ervoor dat jouw aanbod zichtbaar is voor iedereen in Nijmegen.

Samen bouwen we aan een sportief en gezond Nijmegen!

buurtsportcoach
Martijn van Rumond



Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com



"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



COACHING LENT

als je het anders wil 💪 coachinglent.nl



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



De dametjes van Loes de Kort

Lentse Liefverdies

Deze keer zijn we op bezoek bij strandpaviljoen Baiana, om meer te weten te komen over de Wyandottekrielkippen die vrolijk hun kostje bij elkaar scharrelen tussen de gasten die de strandterrassen bezoeken. We worden hartelijk ontvangen door Loes (34) die samen met haar man Mark (45) eigenaar is van Baiana én van de kippen.

Wanneer kreeg je de kippen?

“Dat was op 14 december 2023. Ik kreeg ze voor mijn verjaardag van Mark. Hij was de hele dag op pad om ze ergens in Zeeland te halen. Hij was ze via Google op het spoor gekomen. Ze waren net uit het ei gekropen en dus nog piepklein. Ze konden vanwege de kou nog niet naar buiten en we hebben ze toen tot het voorjaar binnen in ons appartement gehad. We hielden ze warm met een warmtelamp en zo kwamen ze de winter door. In het voorjaar, toen ze voldoende veren hadden, mochten ze naar buiten. Ze begonnen al snel eitjes te leggen. Omdat ze overdag vrij rondlopen, vonden we de eieren overal. We vonden er ooit 25 tegelijk onder een struik. Ik was eens een kip kwijt. Ze kwam 's nachts niet binnen. We hielden ons hart vast en we sliepen niet helemaal lekker. Gelukkig kwam ze de volgende dag weer tevoorschijn. 's Nachts opsluiten is noodzakelijk in verband met steenmarters en vossen die hier voorkomen.”

Toen ik ze kreeg, dacht ik niet dat het houden van kippen zo leuk zou zijn

Hoe vinden je kinderen de kippen?

“Onze kinderen Sam en Bo (beiden 5) reageren verschillend op de kippen. Sam vindt het leuk de kippen te voeren en aait ze graag. Bo vindt de omgang met kippen spannend. Ze kunnen soms dwingend achter de kinderen aan lopen en Bo vindt dat minder prettig. Alle kippen zijn verschillend van kleur en daarom zijn ze goed uit elkaar

te houden. Vanaf dag één hebben we ze namen gegeven. De eerste drie kregen de naam Bowie, Sammie en Baya, naar onze kinderen en ons bedrijf. De andere twee kregen in het voorjaar een naam toen wij op vakantie waren. Onze medewerkster Lindy paste op ze en de resterende twee kipjes kregen de naam van haar kinderen: Saar en Fief. Helaas is Sammie er niet meer. Ze is doodgebeten door een loslopende hond die

met zijn baasje hier op het terrein liep terwijl we gesloten waren. Het baasje maakte zich uit de voeten zonder iets te zeggen. Het drama is gefilmd door onze camera. We weten dat de boosdoener *Guus* heet.”

Hoe reageren de kippen op de bezoekers?

“De kippen zijn helemaal gewend om tussen het publiek door te lopen. Kippen om je heen is gewoon heel gezellig. We praten vaak tegen de kippen. Door ons team worden ze ‘de chicks’ genoemd, ik noem ze liever ‘mijn dametjes’. Toen ik ze kreeg, dacht ik niet dat het houden van kippen zo leuk zou zijn. We denken er wel over om een buitenren voor ze te bouwen. Sommige gasten stellen kippen niet op prijs en met loslopende kippen loop je kans in de poep te trappen.”

tekst Joop Koopman • beeld Jorg Verweij

Oeps, foutje!

Dit zijn de plastic+missers



VOLLE VERPAKKINGEN



Maak volle verpakkingen eerst leeg.

HARD PLASTIC



Breng naar:



milieustraat

PIEPSCHUIM



Breng naar:



milieustraat

www.dar.nl/plastic



erloskundigenpraktijk **Partus**

Tweede locatie per mei geopend in
Lent Living-Inn

Truus Gelsingstraat 213
6663 RE Lent

L: Carbatinastraat 3 6515 GM Nijmegen • T: 06 40 18 16 44 • E: info@verloskundigenpraktijkpartus.nl • W: verloskundigenpraktijkpartus.nl



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove
Uitvaartverzorgers



Meijer en ten Hove Uitvaartzorg

Steltsestraat 1, Lent

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl





Kikkergat Carnavalsoptocht 2025



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

VERGADEREN
BORRELEN
HEIDAG

WWW.DEWARMOES.NL



Een uniek stukje Nijmegen...

Welkom voor koffie, lunch, borrel en ijs! Ook voor koffie to go tijdens je wandeling.

www.cafedezonlent.nl

kom van wo t/m zo
ook lekker bij ons
dineren!

Ik kijk met een compleet andere insteek naar het probleem van je kind.

*"Het komt recht je hart binnen
want het gaat over jou!"*

Als **Kindertolk** vertaal ik dat wat je zo bezig houdt bij je kind. Ik haal liefdevol en nauwkeurig boven water wat je kind je over jezelf wilt laten zien.

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

Niet lekker in je vel?

Praktijk Mindfulkompas in Bemmelen biedt op maat begeleiding vanuit een fijne mix tussen nuchterheid en spiritualiteit.

Ervaren GZ-psycholoog en mindfulness trainer Gitta helpt jou om stappen te zetten naar een gelukkiger en gezonder leven.



www.mindfulkompas.com

Door een combinatie van mindfulness, inzichtgevende gesprekken en praktische oefeningen krijg je meer grip op stress, angsten en negatieve gedachten.

Plan nu je gratis kennismakingsgesprek (zonder verwijzing of wachttijd)



Vergoeding is mogelijk via aanvullende verzekering.

De Gemeente doet Betweterig



Boaz doet
Betweterig

Hallo hallo, mijn lezers, welkom bij mijn stuk van het blad. Ik heb vorige keer geholpen voor mensen in Lent die dit jaar een keuze voor de middelbare moeten maken. Ik zou ook willen helpen voor mensen die dat volgend jaar, in 2026, moeten doen, maar dat wordt moeilijk. Waarom, vraag je je misschien af?

Omdat de gemeente de brug wil sluiten voor scholieren uit Lent in 2026.

Dat is niet alleen irritant voor mensen die nog een school moeten uitkiezen, maar ook voor mensen die dat al hebben gedaan.

Ze hebben hier twee redenen voor:

1. De ruimte in Nijmegen raakt op, dus dit zou wat meer ruimte overlaten in scholen en op de straat. Dat is wel een beetje aso, want waar moeten wij dan heen? Dat vertel ik later wel...
2. Veiligheid. Er komen ongelukken voor en dat wil de gemeente voorkomen. Dat waardeer ik wel, maar moeten kinderen niet ook leren fietsen heen en weer naar school?

Maar dus, om op de vraag terug te komen van "waar moeten wij naartoe?":

De gemeente gaat een nieuwe middelbare school maken in Lent. Het is niet bekend hoe die gaat heten. Ik heb een suggestie: De OverBRUGging(weg).

Je merkt dat ik hier best boos over ben.

Gelukkig zijn er nog scholen in Bommel en Elst, maar het is nog steeds best stom.

Ik weet niet wat ik verder moet zeggen, ik wou dit gewoon delen. Dit is dan ook het einde, dus...

Tot later, snater, blater, krater, kater, flater!

(Heb je door dat ik niet weet hoe ik dit stukje moet afsluiten? En dat ik niet weet hoe ik dit stukje moet vullen? En dat ik probeer jouw tijd te verspillen?)

tekst en beeld Boaz

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

De fietsendokter

Robbert Baggerman
Weverstraat 11, 6663 AV Lent
Di, Woe, Vrij 09.00 tot 12.00
13.00 tot 17.00
Donderdag 13.00 tot 17.00
18.00 tot 20.00
Zaterdag 09.00 tot 12.00
Zondag en maandag gesloten

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



FRUITBEDRIJF - LANDWINKEL
CADEAUS - BOERDERIJTERRAS
VERGADEREN - CAMPERS

dewoerdt.nl - Ressen



Wijkkliniek CWZ Waalsprong

Spreekuren van bijna alle specialismen bij jou om de hoek. Makkelijk en vertrouwd.



EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

het Gymlokaal



We zijn open in Nijmegen!

Onze nieuwe locatie op de Houtwerf in Nijmegen is officieel geopend. Bij MMfysio en Het Gymlokaal combineren we fysiotherapie en fitness om iedereen te helpen gezond en in beweging te blijven.

Met 500 m² aan ruimte, moderne apparatuur en een breed aanbod aan trainingen en programma's is er voor iedereen een passende manier om aan gezondheid te werken.

Kom langs en ervaar het zelf. Je vindt ons op de Houtwerf aan de Hatertseweg 23b in Nijmegen.

Samen maken we Nijmegen gezonder!

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT | WWW.GYMLOKAAL.COM

ESPÉRANCE

ECHOCENTRUM

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-espérance.nl



Zilveren Waalbrugspeld voor bestuursleden Judovereniging Lent

sport

Op 12 februari jl. kregen twee bestuursleden van de Judovereniging DVO-Lent uit handen van burgemeester Bruls de Zilveren Waalbrugspeld. Voorwaarde voor deze onderscheiding is dat je je minstens tien jaar op bijzondere wijze hebt ingezet voor de Nijmeegse samenleving. Daar voldoen bestuurslid Mieke van Kempen (84) en oud-bestuurslid Joan Gommans (78) ruimschoots aan. Joan was 35 jaar penningmeester en daarnaast trainer. Mieke was maar liefst 46 jaar bestuurslid, waarvan lange tijd voorzitter.

Politieagent en kapelaan

Ik spreek beide bestuursleden in de knusse huiskamer van Mieke en haar man Wim, waar de haard een aangename warmte verspreidt. Het wordt een gezellig gesprek, waarin veel herinneringen aan de Judovereniging worden opgehaald. De vereniging werd op 1 januari 1963 opgericht. Initiatiefnemers waren vermoedelijk een politieagent en een kapelaan, die graag een eind wilden maken aan de problemen met de opgroeiende jeugd in de straten van Lent. Het idee sloeg aan. Jongens en meisjes werden lid, wat aanmerkelijk scheelde in

het kattenkwaad. Ook vaders sloten zich aan, terwijl moeders hand- en spandiensten verleenden en graag kwamen kijken bij de judolessen. De judoleraren waren daar niet blij mee. Als een jong kind tijdens de training een beetje hard op de grond terecht kwam, rende hij of zij meteen huilend naar mama. Toen moeders niet meer welkom waren bij de trainingen, reageerden de judoleerlingen flinker op een val.

Voorzitter en penningmeester

Joan was van 1989 tot 2024 penningmeester en daarnaast trainer. Normaal gesproken besteedde hij één avond in de week aan het penningmeesterschap, maar bij wedstrijden en toernooien kostte dat al gauw 3 à 4 avonden. Daarbij was ondersteuning van het thuisfront erg belangrijk; de vereniging had dan ook de gewoonte de aanhang zoveel mogelijk bij haar activiteiten te betrekken. In zijn jaren als penningmeester heeft Joan heel wat financiële veranderingen meegeemaakt. In de begintijd moest de contributie bij de leden thuis worden opgehaald. Nu gaat dat via automatische incasso. Door in 1978 bestuurslid te worden, hebben Mieke en haar gymmaatje Sylvia de vereniging gered. Mieke combineerde haar

bestuurswerk met haar werk in gezinnen en later in de huishoudelijke dienst van een ziekenhuis. Ook had ze samen met haar man Wim een kwekerij. Daarnaast was het druk met kleinkinderen die kwamen logeren. Het bestuur was zo blij met haar, dat er vanaf 2003 jaarlijks een Mieke van Kempen-toernooi werd georganiseerd. Nu er jongere bestuursleden beschikbaar zijn gekomen, waarbij het voorzitterschap door de zoon van Joan wordt vervuld, kan Mieke het rustiger aan doen.

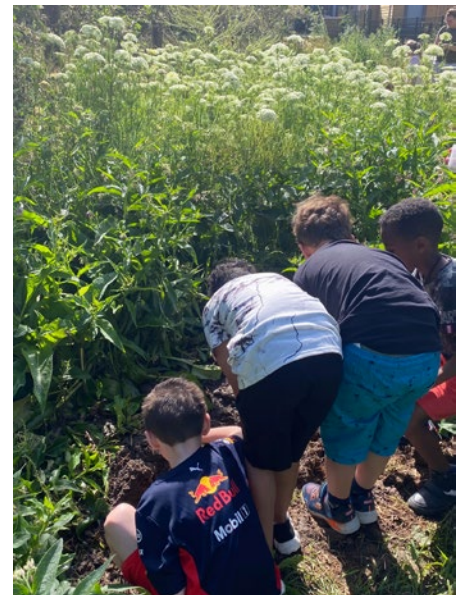
Woensdag 12 februari

En toen werd het woensdag 12 februari. Mieke en Joan waren uitgenodigd om te komen kijken in de gymzaal waar ze om 17 uur aanwezig moesten zijn. Bij binnenkomst in de zaal viel op dat de tribune, die tijdens lessen altijd leeg is, mudvol zat. Toen ze burgemeester Bruls zagen, begon er iets te dagen, zeker toen de beide partners een bos bloemen kregen. Even later werden Mieke en Joan vereerd met de Zilveren Waalbrugspeld, compleet met oorkonde. Deze eer was voor beiden een complete verrassing. Toch voelde het wel als verdiend voor al die jaren dat ze bestuurswerk deden. Met veel plezier, dat wel.



Educatie bij de Warmoes: hoe groeit een krop sla eigenlijk?

Een heerlijke, zonovergoten ochtend in maart. Ik zit samen met Marlies van Loon, coördinator, en Jos Houben, vrijwilliger, aan een ruwhouten tafel in de boomgaard van de Warmoes. Iets verderop is het een en al bedrijvigheid: spelende kinderen, koffiedrinkende volwassenen, vrijwilligers die rondlopen en met van alles en nog wat in de weer zijn. Na maanden regen is het onverwacht voorjaar. We praten over het educatieprogramma van de Warmoes voor kinderen in de onderbouw van de basisschool.



natuur

Geschiedenis tastbaar maken

Hoe lang doet de Warmoes al aan educatie voor kinderen in de basisschoolleeftijd? Marlies: “Best al lang. Ruim vijftien jaar geleden kwamen hier al basisschoolklasjes. Maar we willen er graag wat meer bekendheid aan geven, zeker nu er zoveel kinderen bij komen in Lent.”

Wat is de gedachte erachter? Marlies: “We willen de geschiedenis van Lent als warmoezeniersdorp levend houden en tastbaar maken. Zo leren kinderen over hun geboorteplaats en de grond waar ze wonen. Het is ook belangrijk dat kinderen weten hoe aardbeien en boontjes groeien. Doordat veel groente en fruit jaarrond in de supermarkt ligt, zijn kinderen zich niet meer bewust van wat in welk seizoen groeit.” Jos: “Kinderen leren hier hoe alles groeit. Ze mogen rondrennen in de boomgaard, kijken, voelen en proeven. Vooral dat proeven vinden ze fantastisch. Ik heb een mes bij me en alles wat ik afsnijdt aan groente en fruit mogen ze proeven. Ook de ouders, hoor.” Ouders zijn erbij? “Ja, die worden gevraagd de groepjes kinderen te begeleiden, naast onze vrijwilligers die de les verzorgen. Die ouders leren er trouwens ook een hoop van, die hebben ook allerlei vragen. En er zijn juffen bij, die lopen nu eens met de ene groep mee en dan weer met de andere.”

Verdwenen kennis

Marlies: “De ouders zijn vaak van de generatie die er ook niet veel van heeft meegekregen. Ik heb ouders meegemaakt die niet wisten dat aardappels onder de grond groeien, daar hebben ze gewoon nooit over nagedacht. In de supermarkt

ligt alles voor het grijpen. We zouden eens in kaart moeten brengen wat er allemaal moet gebeuren voor je een krop sla hebt. In twee generaties is die kennis helemaal verdwenen. Als ze alleen groenten kennen uit de supermarkt, weten mensen niet dat er grond aan de sla kan zitten. Ze leren hier hoe dat gaat, wat er nodig is voor je een krop sla hebt, maar ook dat het soms gewoon niet zo goed lukt. We hebben hier eens een groepje jongens gehad, die kwamen aanfietsen en hadden zin in kersen, het was maart. Ze kwamen hier binnen van: ‘Hallo, wij komen even kersen kopen.’ We namen ze mee de boomgaard in en legden uit dat er helemaal geen kersen waren, dat die kersen eerst nog moesten groeien. Op zich wel leuk hoor. Ze zijn ieder geval wijzer weggegaan dan ze kwamen.”

Wormenhotel

Hoe groot zijn de groepen bij de rondleiding? En wat is er allemaal nog meer behalve groenten en fruit? Jos: “Een groepje telt meestal zo’n zes tot acht kinderen. En we hebben ook kippen, bijen en een regenwormenhotel met verschillende verdiepingen.” Mogen ze de wormen vastpakken? “Ja hoor. Als je acht kinderen hebt, stormen er vijf op af die wel een worm willen vasthouden, twee houden er afstand, en eentje moet er absoluut niets van hebben. Ik doe het voor en we hebben loepjes waarmee we de wormen goed kunnen bekijken. Ik leg uit wat die wormen eten en waar ze voor dienen. En ik laat ze ruiken aan ons vloeibare goud (wormenmest), dat ruikt heerlijk.” Hoe lang duurt een rondleiding en hoe vaak doen jullie dit? Jos: “Een rondje duurt meestal zo’n anderhalf uur. We doen

dit momenteel op maandag en vrijdag en we hebben twee groepen op zo’n ochtend. De een begint dan bij de groente, de ander bij de wormen. En het is elke keer weer anders!”

Plannen voor de toekomst?

Marlies: “We hebben plannen voor een nieuw gebouw en dan willen we ons programma uitbreiden. Met rondleidingen voor andere leeftijden bijvoorbeeld. We hebben hier wel eens leerlingen gehad van de koksopleiding, die vonden het heel leerzaam. We kunnen dan ook in de winter dingen aanbieden. Bijvoorbeeld hoe je fruit en groenten bewaart, hoe je moet inmaken. Daar heb je een goede keuken voor nodig en dan kunnen we ook oudere groepen hebben. We gaan er nu van uit dat dat volgend jaar zomer wordt.” Jos: “We hebben soms leerlingen van het ROC, die vinden dit heel erg leuk. We hebben ook contacten met het Citadel College. Maar momenteel is er alleen voor de onderbouw een regulier programma.” Marlies: “We willen het liefst alle onderbouwleerlingen van Nijmegen Noord hier in de Warmoes hebben!” En op de valreep: “We kunnen trouwens ook nog wel wat vrijwilligers gebruiken!”

Het inplannen van de educatieve lessen voor basisscholen bij de Warmoes wordt gecoördineerd door De Bastei; informatie hierover is te vinden op de website van de Bastei. Alle Nijmeegse scholen kunnen inschrijven voor de rondleidingen van de Warmoes. Maar natuurlijk vind je ook alle info op de website van de Warmoes zelf: www.dewarmoes.nl.

tekst Marijke Munnichs • beeld De Bastei



ZOEVERS

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

GRIFTDIJK ZUID 137
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



OEFEN KRACHT BALANS MILDHEID

2 weken introductie: 25 euro

Gerard Noodtstraat 40 | 06-25234724 | www.almahotyoga.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

Pasen

Open lucht

Waarom Kerst altijd op een vaste datum valt en Pasen niet, is een veelgestelde vraag. Kerst valt ongeveer op de zonnewende, die officieel op 21 december is. Op die dag is de nacht het langst en de dag het kortst. In de voorchristelijke tijd werd deze dag ook al gevierd, vanwege de hoop die gloorde na een lange donkere winter. Kerst heeft dus oorspronkelijk alles met de zon te maken, terwijl Pasen gerelateerd is aan de maan. Pasen wordt gevierd op de zondag na de eerste volle maan in de lente. En dat is altijd ergens tussen 22 maart en 25 april. In 2023 viel Pasen op 9 april, vorig jaar op 31 maart en dit jaar op 20 april. De meest voorkomende datum waarop Pasen gevierd wordt is 19 april, hoewel dit maar eens in de 26 jaar voorkomt.

In de natuur zien we rond de paasdagen veel lentebloeiers met als hoofdkleur geel. Een uitzondering is de pinksterbloem met zijn tere roze bloemetjes. Hij is in ons gazon een waardevolle drachtplant, want hij wordt samen met look zonder look en judaspenning gebruikt als nectarbron door het mooie beweeglijke voorjaarsvlindertje het oranjetipje. Ook de eitjes worden op deze planten gelegd en wij koesteren deze voorjaarsbloeiers dan ook, met als resultaat dat er altijd veel oranjetipjes rondvliegen op ons erf. Vorig jaar zag ik het eerste oranjetipje al op 6 april. Nog niet zo lang geleden vlogen de

eerste oranjetipjes pas omtrent Koninginnedag, die toen op 30 april gevierd werd. Als u nu denkt dat pinksterbloemen vroeger met Pinksteren bloeiden, dan heeft u het mis. De naam is afkomstig uit de agrarische wereld. De bloei viel samen met het moment dat de pinken na de winter de wei weer in mochten.

Zoals gezegd is geel de paaskleur. Denk aan de narcissen, die in vrijwel geen tuin ontbreken. In onze vijver staan enkele pollen dotterbloemen. Weinig bloemen zijn zo geel als die van de dotterbloem. De slanke sleutelbloem in onze bostuin is zachtgeel van kleur. Sleutelbloemen zijn inheemse planten die van een vochtige bodem houden. Een ander geelbloeiend plantje in het voorjaar is het speenkruid. Het speenkruid heeft onze bostuin zo ongeveer overgenomen en vormt samen met de gele dovenetel, maagdenpalm en sleutelbloem een kleurig tapijt onder de nog bladloze bomen. Deze vroegbloeiers worden benut door voorjaarsinsecten,

waar-
onder
veel kever-
tjes. In ons

gazon hebben we
honderden bolletjes
geplant voor onze bijen en
wildlevende insecten. Op veel

landgoederen en kastelen is dit ook gebeurd
en daarvan kunnen we tot op de dag van vandaag genie-
ten. Ze staan bekend als 'stinzenplanten', genoemd naar
de stenen huizen in Friesland. Ze werden geïmporteerd uit
zuidelijke landen, maar zijn inmiddels zo ingeburgerd dat
we ze bijna als inheems zijn gaan beschouwen. Als de bijen
op een zwoele februaridag naar buiten komen, vinden ze
vlak voor hun kasten al volop nectar en stuifmeel. Zo
leggen we onze insecten in de watten en genieten zelf
misschien nog het meest van de kleurrijke grasmatten als er
verder nog niets bloeit.

tekst Johannes

beeld Marieke van Stippent en Teun Berkelmans

*Het speenkruid heeft
onze bostuin zo
ongeveer overgenomen*



Marijke Eggink en Brechtje Fleuren

In beeld

Marijke (70) is de geestelijke moeder achter *Het Heelhuis*. Brechtje (35) werkt als vrijwilliger bij *Het Heelhuis* in de functie van Heelgids. *Het Heelhuis* is een holistisch gezondheidscentrum waarbij de mens als geheel gezien wordt. Er wordt zowel curatief als preventief gewerkt. Het centrum is inmiddels in gesprek met drie huisartsen die zich verbonden voelen met het gedachtegoed van *Het Heelhuis*.

Nu zeven jaar geleden is *Het Heelhuis* opgericht. Het was een initiatief van een aantal patiënten uit Lent die de behoefte hadden aan een integratieve huisartsenpraktijk. De

meesten waren patiënt geweest bij Hypericon, een integratieve huisartsenpraktijk in Nijmegen. Door verhuizing naar Lent was het niet meer mogelijk bij Hypericon te blijven. Marijke: "Wij timmeren aan de weg door lezingen te geven op het gebied van gezondheid. Zo organiseren we bijvoorbeeld op 10 april een lezing gegeven door Anouk Bindels bij de Warmoes over de *Wijsheid van trauma*."

Holistische aanpak

Marijke heeft vanaf haar zestiende al belangstelling voor gezondheid. Ze volgde een opleiding voor holistisch ontspanningstherapeut en was haar hele leven

actief als massagetherapeut en coach. Marijke: "Vooral de holistische aanpak sprak me aan. We hebben in *Het Heelhuis* een groot netwerk met 18 verschillende behandelaren waar we patiënten naartoe kunnen doorverwijzen. Voorbeelden zijn: een fysiotherapeut die met meridianen werkt, een elektro-acupuncturist, een nachtsjamaan die zich met slaapstoornissen bezighoudt, een hypnotherapeut en een dansdocent."

Heelgids

Sinds begin dit jaar is Brechtje, opgeleid als wijkverpleegkundige, actief bij *Het Heelhuis* als Heelgids. Ze heeft één keer per week spreekuur. Haar taak is drieledig. Brechtje: "In de eerste plaats bieden we ruimte voor iemands verhaal. Vragen als: 'wat betekent gezondheid voor je' en 'wat versta je onder kwaliteit van leven' komen aan de orde. Samen reflecteren is een belangrijk onderdeel. Het tweede deel van mijn taak gaat over het nemen van verantwoordelijkheid, over eigenaarschap van je aandoening. We weten dat medisch ingrijpen nodig kan zijn. Dat is de reden dat we ook met artsen samenwerken. Als derde taak zie ik mezelf als brug tussen patiënt en behandelaar. Soms zien patiënten door de bomen het bos niet meer. Door het gesprek aan te gaan kijken we samen welke behandelaar het meest passend kan zijn voor iemand."

Droom

Marijke ziet als in een droom een duidelijk toekomstbeeld voor zich: "Ik loop als patiënt via een oprijlaan naar een gebouw met links een groentetuin en rechts een tuin met medicinale kruiden. Daar werken mensen met een beperking. Er is een balie en een café waar koffie of thee geschonken wordt. Je wordt opgehaald en er volgt een intakegesprek. De situatie wordt in een team besproken en volgende stappen worden voorgesteld. In het gebouw is een herstelcentrum, een geboortecentrum, een hospice en er wordt onderwijs gegeven. We werken er hard aan om dit centrum te realiseren. We kunnen nog vrijwilligers gebruiken op het gebied van websitebeheer, administratie en financiën." Meer weten? Zie: www.heelhuislent.nl.

tekst Joop Koopman • beeld Lenny Rijken