

Lentse Lucht

Maandelijks uitgave
voor en door Lentenaren

jaargang 23 • februari 2020

№

2

CWZ

WAALSPRONG

Een klein ziekenhuis
dichtbij

CARNAVAL 2.0

**HET VOORMALIGE
POMPSTATION**

Keizerrijk van de
familie Heesen

HET SPROKKELBOS

Droom werd werkelijkheid



Carnaval

Volgens Mark van Gisteren van Carnavalsvereniging 't Durstige Bluumke leeft het carnaval niet onder veel (nieuwe) Lentenaren, zo lezen we in deze editie. De Durstige Bluumkes laten het er echter niet bij zitten en zetten vol in op activiteiten voor de jeugd, zodat carnaval niet alleen een feest van gisteren is, maar ook een mooie toekomst heeft.

Maar waar komt carnaval eigenlijk vandaan? Waarom vieren mensen het van Kloosterburen tot Rio? Al ver voor Christus waren er tal van feesten die elementen bevatten van het latere carnaval. De Romeinen vierden de 'saturnaliën', een met drank overgoten feest waarbij mensen zich vermomden, er optochten waren en slaven hun meesters voor gek mochten zetten. De feesten waren een uitlaatklep, waarbij de rigide maatschappelijke verhoudingen voor één keer werden losgelaten op alle terreinen. De term 'saturnaliën' werd in het Latijn dan ook een synoniem voor orgie. Het middeleeuwse christelijke carnaval vond plaats vlak voor het begin van de vastentijd, de veertig dagen voor Pasen waarin christenen geen vlees mochten eten. Mogelijk stamt de naam van het feest dan ook af van het Latijnse carne vale dat 'vaarwel aan het vlees' betekent. Ook bij het christelijke carnaval speelt de omkering van waarden een grote rol. Zo werden er tijdens deze 'narenfeesten' bijvoorbeeld 'nepmissen' opgedragen. Zogenaamde priesters voerden een parodie op de kerkelijke eredienst op, waarbij na elk gedeelte het gehele kerkvolk een harde boer liet horen. Zij droegen daarbij maskers en



Irene Smolders'20

aten zwarte pudding en vette worsten op het altaar. Met de komst van het protestantisme kwam de carnavalstraditie onder druk te staan. In Nederland verdween deze ten noorden van de grote rivieren

De carnavalstradities zoals wij die kennen stammen grotendeels uit de negentiende eeuw. Met de oprichting van carnavalsverenigingen kreeg het feest een meer georganiseerd karakter. De optochten, confetti, verkleedpartijen en de figuur van Prins Carnaval dateren uit deze periode. Door het karakter

van het feest, dat gepaard gaat met overvloedig drankgebruik, bleef er lang een spanningsveld bestaan tussen feestvierders, kerk en overheid. Zo werd in Tilburg pas in 1965 toestemming verleend voor de eerste officiële openbare Carnavalsoptocht.

Historisch gezien heeft carnaval veel gezichten gekend. Verdwenen is het echter nooit. 't Durstige Bluumke zal er ongetwijfeld voor zorgen dat ook de Lentenaren nog lang carnaval zullen vieren.

TEKST: MARTIN BOS; ILLUSTRATIE: IRENE SMOLDERS

INFORMATIE & COLOFON

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

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

REDACTIE: Alphons Backx, Martin Bos, Jolanda Brunnekreef, Gerco Hiddink, Sjaan Huisman, Henry Jansen, Mirre Janssen, Marijke Munnichs, Lenny Rijken, Léonie Schuijt-Overgoor, Hans Spaans, Marieke van Stippent, Jorg Verweij, Marion Zwart
WEBREDACTIE: Rein Koning, Marc Jeuken, Joop Koopman
DRUKKERIJ: Van der Weerd **OPLAGE:** 4.200 ex.

SLUITINGS-
DATUM KOPIJ:
DINSdag
11 FEBRUARI



Een klein ziekenhuis dichtbij: polikliniek CWZ Waalsprong

Lang niet iedereen kent de Polikliniek CWZ Waalsprong, een buitenpoli van het CWZ, met bijna alle specialismen in huis en sinds 2007 gevestigd in een nieuw gebouw aan de Carbatinastraat 3 in Nijmegen-Noord. Een verslaggever en fotograaf van Lentse Lucht gingen op bezoek.

“Wij zijn veel meer dan een afdeling van het CWZ Nijmegen. Met vrijwel alle specialismen aan boord zijn wij eigenlijk een grotendeels zelfstandig, volwaardig ziekenhuisje,” vertelt Gé Verbeet, hoofd van de buitenpoli Waalsprong. “ Patiënten uit de Waalsprong die zich bij de huisarts melden en doorverwezen worden naar een specialist, kunnen ervoor kiezen om dicht bij huis behandeld te worden. We hebben hier alle mogelijke specialisten, van cardiologen tot dermatologen. Bijzonder is ook dat wij alle apparatuur in huis hebben voor radiologie. Zo kunnen hier echo's en MRI's gemaakt worden. Verder hebben we een prikpost die elke dag geopend is en er kunnen hier zelfs kleine operatieve ingrepen gedaan worden.”

Toch hangt er absoluut geen ziekenhuissfeer in de poli, merkt de verslaggever op. “Nee, dat is het grote voordeel van zo'n kleinere locatie. Het voelt niet als een ziekenhuis en we proberen bewust de huiselijke sfeer te behouden. Een ander groot voordeel is natuurlijk dat mensen niet de brug over hoeven voor een behandeling. Bovendien is parkeren hier gratis!” Verbeet steekt zijn enthousiasme niet onder stoelen of banken, en terecht, blijkt tijdens de rondleiding. De behandelkamers en wachtkamers zien er spic en span uit en de sfeer onder het personeel is voelbaar positief. “We vormen samen één team en voelen ons verantwoordelijk om een zo goed mogelijk lopende organisatie neer te zetten voor patiënten. Onze doktersassistenten hebben kennis van zaken over meerdere disciplines. Dat is heel anders op een af-

deling van een groot ziekenhuis”, zegt Verbeet. Doktersassistente Ellie Thuis bevestigt dit: “Wij zijn multifunctioneel. Wij doen samen eigenlijk alles zelf. Inclusief het koffieapparaat en sneeuwuimen, maar dat laatste komt gelukkig niet vaak voor.” Juist het saamhorigheidsgevoel en de creativiteit die regelmatig aangesproken moet worden, maakt het werken in de buitenpoli zo leuk, vinden Thuis en Verbeet. “Zo gaat mijn kantoor omgebouwd worden tot ruimte voor de trombose-dienst. Dan moet ik opnieuw kijken waar ik zelf kan zitten,” lacht Verbeet. Die gedeelde verantwoordelijkheid met een klein, multifunctioneel team plus specialisten bevorderen een hoogwaardige zorg, vindt Verbeet. “Daar ben ik juist zo trots op! Bovendien hebben we geweldige apparatuur.”

Op de tweede verdieping huizen aanvullende diensten, los van het ziekenhuis, zoals fysiotherapie, logopedie, Arbo en verloskunde. “En er zijn twee huisartsen in het gebouw gevestigd, Bast en Van Damme. En we hebben uiteraard een apotheek, voor de poli en de huisartsen, maar ook openbaar. Veel mensen weten dat misschien niet. Op de Open Dag afgelopen oktober hadden we ontzettend veel bezoek, en we hebben gemiddeld 250 patiënten per dag, maar onze bekendheid mag best nog wat groter,” zegt Verbeet. Meer informatie:

www.cwz.nl/patient/polikliniekenteams/waalsprong-polikliniek

TEKST: JOLANDA BRUNNEKREEF; BEELD: MIRRE JANSSEN

VAN DE KINDERREDACTIE



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

Voor 2020 heeft de Kinderredactie al veel nieuwe onderwerpen bedacht om over te schrijven en te tekenen. De redactie bestaat nu uit Jesse en Jonah (echte voetballiefhebbers), Mia (filosoof in de dop), Sabirin (verhalenverteller en dichter), Noa (illustraties) en Janne.

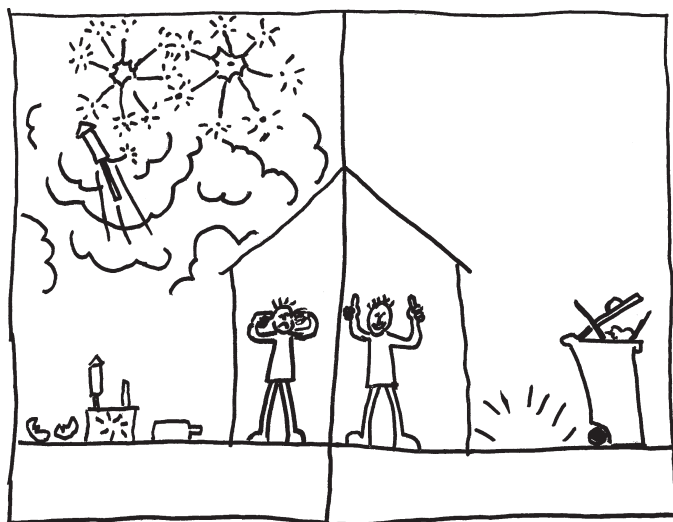
Janne is nieuw en zit in groep 7 van de Verwondering. In dit nummer schrijft zij samen met Sabirin over mindfulness voor kinderen. Een hele uitdaging, want dit onderwerp is niet gemakkelijk.

Jammer dat Neele en Sofie, die bijna heel 2019 een maandelijkse bijdrage hebben geleverd, hebben besloten te stoppen. We zullen deze twee talenten missen. Dank voor jullie bijdrage in de Kinderredactie.

LÉONIE SCHUIJT-OVERGOOR

Van vuurwerk tot vervuiling door Mia

Wat betekent vuurwerk voor het klimaat? Iedereen weet natuurlijk dat vuurwerk gevaarlijk is voor mensen, maar het is ook gevaarlijk voor het klimaat, want in vuurwerk zit fijnstof en dat is nogal vervuilend, niet alleen voor de lucht, maar ook voor ons (drink)water en voor de grond. Dat komt doordat de fijnstofdeeltjes naar beneden vallen.



Je moet je eigen troep gewoon opruimen

Ik vind dat je als je vuurwerk gaat afsteken, je voorzichtig moet zijn en het op moet ruimen. Ik heb op internet gekeken en hier volgen een paar tips:

1. Doe het zo min mogelijk, regel samen met de buurt een bepaalde hoeveelheid die je mag afsteken.
2. Ruim je vuurwerk op.
3. Koop geen vuurwerk waarbij plastic uit elkaar spat. Bijvoorbeeld knetterballen.
4. Koop geen illegaal vuurwerk. Maar deze had je waarschijnlijk zelf al bedacht.
5. Als je last hebt van de luchtvervuiling blijf dan een paar uren na middernacht binnen.

Misschien heb je wel gehoord van de vraag om een vuurwerkverbod. Zelf vind ik dat het moet kunnen, behalve het illegale vuurwerk dan, al is het wel erg vervuilend. Je moet je eigen troep gewoon opruimen.

TEKENING: NOA

Mindfulness voor kinderen

door Janne en Sabirin

Wij (Janne en Sabirin) hoorden toevallig dat Ellen Budding, die ook foto's voor de kinderredactie heeft gemaakt, een mindfulness-praktijk heeft met de naam 'De Geluksvogels'. Wij wilden hier wel meer over weten en zijn met Ellen om de tafel gaan zitten. We hebben van alles aan Ellen kunnen vragen.

Wat is mindfulness?

"Mindfulness is een manier van leven waarbij je oefent om alle aandacht te hebben voor je gedachten, gevoelens, lichaam en omgeving. Je zit stil als een kikker (mediteren) en dat geeft mentale kracht. Kort gezegd: het is een training voor je aandachtspier."

Welke opleiding moet je doen om trainer te worden?

"Ik ben orthopedagoog, dat is iemand die een studie heeft gevolgd om kinderen en jongeren te begeleiden die extra aandacht nodig hebben, omdat ze een beperking of stoornis hebben of in een moeilijke situatie zitten. Ook heb ik de opleiding tot trainer mindfulness voor kinderen, jongeren en ouders gedaan aan de Academie voor Mindful Teaching."

*Het is een
training voor je
aandachtspier*



Stilzitten als een kikker (mediteren) geeft mentale kracht.

Welke mensen volgen de training?

"Er komen kinderen en pubers, maar ook ouders. Ouders doen de training 'Mindfulness in opvoeding'. Allemaal willen ze meer ontspannen zijn en energieke in het leven staan. Ook willen ze graag meer zichzelf kunnen zijn."

Waarom zouden kinderen willen meedoen aan een mindfulness training?

"Kinderen en pubers volgen de lessen omdat ze bijvoorbeeld veel piekeren, extra gevoelig zijn of zich moeilijk kunnen concentreren. Ouders om ontspannen samen te kunnen opvoeden en om goed om te kunnen gaan met (opvoed)stress. Bijvoorbeeld door te kijken en te luisteren naar je kind, van elkaar te genieten en niet te snel ongeduldig of boos te worden."

Heet de training daarom 'De Geluksvogels'?

"Ja, ik hoop dat ik kinderen en ouders kan helpen om de gelukkige momenten te zien en dat ze zich zo vrij als een vogel kunnen voelen."

TEKENING: NOA

Voetballen in de kerk!

door Jonah en Jesse

Omdat het winter is zijn de Nijmeegse Winterweken weer geweest met allemaal leuke activiteiten in de Stevenskerk. Wij zijn bij de opening geweest. Er was een kerstboom van 8 meter hoog en daar kon je wensen in hangen. Er waren ook NEC-spelers. Met hen mocht je voetballen in de kerk! En ze hielpen de kinderen ook om hun wensen in de kerstboom te hangen.

We maakten ook een praatje met NEC-speler Bart van Rooij en Jonah mocht op de nek bij NEC-speler Jozef Kvída om zijn wens



op te hangen. De foto die daarvan is gemaakt stond ook in de Gelderlander en in het krantenartikel stond dat Jonah (11 jaar) de zoon van Jozef Kvída was en die is pas 22 jaar. Dat was wel grappig!



Op 5 januari werden de winnende wensen gekozen. Jonah had ook gewonnen. Hij mag binnenkort met een NEC-speler een ritje in zijn auto maken.



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



van Schie advocaten
www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers mr. S.T.W. Verhaagh mr. D.W. Beemers mr. S. van Oers mr. H.M. Schurink - Smit mr. B. Klomp - de Wijk mr. L.I. Siers	voor: - echtscheiding - alimentatie - arbeidsrecht en uitkeringen - vreemdelingenrecht - strafrecht - jeugdrecht Berg en Dalseweg 15 6521 JB Nijmegen Tel 024 - 323 88 44
--	--

FIETSENWINKEL - FIETSENMAKER VAKMANSCHAP SINDS 1985



ST. ANNA STRAAT 42 NIJMEGEN WWW.WHEELSTWEEWELERS.NL

450 m2 nieuwe & gebruikte fietsen: SENSEA, BSP, TARGET, WELLINGTON



VANNATURE
NIJMEGEN

Duurzaam, biologisch en fairtrade winkelen op twee locaties in Nijmegen

Van Nature | Hét duurzame warenhuis
Burchtstraat 126 Nijmegen

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

www.vannature-nijmegen.nl



Aangekocht
Groot-Brittanniëstraat 116



Verkocht onder voorbehoud
Gilbert Becaudstraat 35 Lent

Buiten
meer dan makelaars

Edith Piafstraat 110, 6663 MA Lent
T: 024-3888958
I: info@buiten.nu
W: www.buiten.nu



DE DIERENDOKTER

Een rustige zondagsdienst?

We hadden weekenddienst. Omdat wij dat samen met zeven andere praktijken in Nijmegen doen betekent dit gemiddeld één weekenddag in de vier weken, naast één dag en avond in de twee weken. Het was half januari, meestal een rustige periode, het zou dus wel een gewone, rustige zondag worden...

Om 9.30 uur kwam het telefoontje, een Duitse herder die tijdens het wandelen in een greppel was gevallen was daar hevig bloedend uitgekomen. Ons advies: "Kom zo snel mogelijk met de hond hierheen, maar duw eerst wel stevig iets op de wond en wikkel er iets omheen." De beide dames, buurvrouwen, hadden de helderheid van geest om vliegensvlug iets om de wond te wikkelen en reden zo snel mogelijk naar de praktijk. In de praktijk druppelde het bloed al door de vele keukendoekjes heen, dit was een serieuze bloeding. Ellen en ik namen de hond mee naar achteren en de dames vertrokken weer. We gaven de hond een rustgevend injectie en legden hem op de operatietafel. Vervolgens haalden we voorzichtig alle keukendoekjes, werkelijk in alle kleuren en maten, van de wond. Het bloed spoot er letterlijk uit, een echte slagaderlijke bloeding. We legden snel een ouderwetse tourniquet aan met behulp van een katoenen windsel en een potlood. Op die manier werd de bloedtoevoer naar de poot afgeknelde.

Terwijl ik langzaam de tourniquet losser draaide bekeek Ellen met haar loepbril de wond. Zodra ik de tourniquet maar even losser draaide spoot het bloed er weer uit. Ik moest als assistent de poot in de juiste positie houden en de tourniquet



'bedienen', soms iets vaster en dan weer ietsje losser, zodat Ellen diep in de wond kon zien waar de bloeding precies vandaan kwam. Ik ben een hopeloze assistent, want regelmatig draaide ik de poot een beetje om zelf mee te kunnen kijken, waardoor Ellen weer niet goed kon kijken. Het is behelpen met een man als dierenarts, dat zijn vaak niet de beste assistenten.

Na dertig minuten zoeken, draaien aan de tourniquet en deppen had Ellen twee slagaders diep in de wond afgebonden en was het bloeden gestopt - het was gelukt!

Bij het ophalen vertelden de opgeluchte buurvrouwen, dat toen ze weer thuis kwamen nadat ze de hond bij ons hadden achtergelaten, er twee politiemannen bij hun voordeur stonden. De burens hadden grote plassen bloed voor hun voordeur gezien en vertrouwden het niet...

TEKST: HANS DEKKER; ILLUSTRATIE: HANS SPAANS

ZORG EN WELZIJN

Meedoen in je eigen wijk

We rijden onze kinderen al op jonge leeftijd naar voetbalclub, muziekles en zwembad. Meedoen, op wat voor manier dan ook, is belangrijk. Meedoen heeft een groot sociaal aspect. Meedoen bij een club of vereniging brengt mensen bij elkaar en draagt bij aan een leefbare, gezellige buurt. Door meedoen leren jonge mensen zich te binden en vriendschappen op te bouwen.

Maar meedoen is niet altijd voor iedereen weggelegd. Aan meedoen hangt vaak een prijskaartje. Voor huishoudens met een minimuminkomen zijn er gelukkig (gemeentelijke) regelingen. Denk aan de Meedoenregeling, waarmee volwassenen een vergoeding kunnen aanvragen voor contributie voor (sport) verenigingen of cursussen. Dit kan weer vanaf februari 2020.

Voor kinderen van 4 tot en met 17 jaar is er Stichting Leergeld. Hier kunnen ouders met een lager inkomen voor diverse zaken een bijdrage aanvragen. Denk aan een sportclub, een laptop voor een brugklasser of een bijdrage in de schoolkosten.

De medewerkers van de Stip (Stedelijk Informatie Punt) kunnen je helpen bij de aanvraag voor de Meedoenregeling of voor Stichting Leergeld.

Naast meedoen bij een club of vereniging zijn er nog tal van manieren waarop je iets kunt betekenen voor de wijk. Zo zijn er vele groepen en activiteiten die zitten te springen om extra hulp.

Zo is de Wijkraad Lent nog op zoek naar nieuwe leden voor het bestuur. Geïnteresseerden kunnen een mail sturen naar info@wrlent.nl. Misschien wil jij hieraan je steentje bijdragen? Zie de website: lentselucht.nl/groep/wijkraad-lent

Daarnaast is er elke woensdagochtend, in voorzieningshart De Ster, een taalcafé. Onder begeleiding van enthousiaste vrijwilligers oefenen mensen de Nederlandse taal. Er is nog plek voor een nieuwe vrijwilliger. Vind je het leuk om samen met anderen deze bijeenkomsten te organiseren? Kun je op de woensdagochtend (1 tot 2 keer per maand)? Neem dan contact op met de Stip. Zij kunnen je meer vertellen. Ervaring is niet nodig!

Loop eens binnen bij de Stip en doe mee!

Thermionpark 16 6663 MM Lent
Ma: 9.30-12.30 uur
Di: 13.30-16.30 uur
Do: 13.30-16.30 uur
E-mail: noord@stipnijmegen.nl





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



praatjuf

praktijk voor logopedie
oplossingen voor stem, spraak en taalproblemen

0316 - 225612

Angeren
Bemmel
Huissen
Lent
Didam
Oosterhout



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



RUPS DESIGN

Geboortekaartjes door Rupsdesign.
Een heel bijzonder geboortekaartje
voor een heel bijzonder moment.

WWW.RUPSDESIGN.NL - INFO@RUPSDESIGN.NL - 06 164 54 235 - SMELTKROES - NIJMEGEN



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Stef de Grood
Leon Pennings
Annemieke de Grood

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

www.tandarts-villawesthof.nl

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Steltsestraat 1, 6663 BM Lent

(in de oude Bibliotheek)

Uitvaartcentrum Lent



06- 34045001 024-7508465

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

www.uitvaartverzorgersnijmegen.nl

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

Uitvaartverzorging, Thanatopraxie, Overledenenzorg

Carnaval 2.0

Achter de schermen is CV 't Durstige Bluumke al tijdens bezig om de 2020-editie van carnaval in goede banen te leiden. Lentse Lucht sprak met Mark van Gisteren, president van de vereniging.

Carnavalsdagen:

In de week van 10 t/m 16 februari: carnavals collecte

21 februari:

In de ochtend: bezoek van het kabinet aan de Lentse scholen
In de middag: kindermiddag jeugdcarnaval 't Knupke
In de avond: tienercarnaval

22 februari: de Lentse optocht met aansluitend het na-optochtbal

23 februari: carnavalsmis in de kerk in Lent

24 februari: borrelen bij café de Zon

Het motto van dit jaar is...

Mark vertelt dat carnaval lang niet meer bij iedereen leeft. 't Durstige Bluumke wil hier verandering in brengen en zoveel mogelijk mensen bereiken. Veel ouders weten niets meer van carnaval. Daarom probeert de carnavalsvereniging vooral via verenigingen en scholen de jeugd enthousiast te krijgen. Binnen de vereniging zelf is een jonge generatie opgestaan die het carnaval echt 'anno 2020' wil maken. Prins Geert-Jan de Gangmaker 2.0 heeft er zijn motto van gemaakt en zal dat uitdragen. Mark is, met raadsleden en commissies, meer op de achtergrond aanwezig. Zij zorgen er samen voor dat ook de jeugd flink aan bod komt.

Echt een jeugdfest

Vorig jaar kwamen er ruim 300 kinderen op de activiteiten af. Vroeger was de jeugd vertegenwoordigd via CV 't Knupke, nu zijn ze onderdeel van 't Durstige Bluumke. Voor de jongsten wordt vrijdagmiddag, nadat de raad 's morgens op schoolbezoek is geweest, een oergezellige kindermiddag georganiseerd in De Spil. Jeugdprins Jonathan de Hengelaar komt langs en regelmatig wordt er een polonaise ingezet. Het is een echte familiemiddag. Kinderen, ouders, opa en oma en ook de burens zijn van harte welkom. De toegang is gratis.

Voor de oudere jeugd is er vrijdagavond een tieneravond waarbij een dj de sfeer maakt en iedereen, verkleed of niet, de dansvloer op probeert te krijgen. Dit onderdeel van het carnaval is echt 0.0, daar wordt op toegezien door de vereniging! Het geheim van deze avond is overigens dat drie enthousiaste Lentse meiden een superleuk programma samenstellen. Dan heb je die procenten helemaal niet nodig!

Op zaterdag is er natuurlijk de grote optocht. Er doen waarschijnlijk ook dit jaar weer veel wagens mee uit de wijde omgeving. En Lent is maar wat trots dat het voor Nijmegen het



carnaval opent op zaterdag. Toch vormen juist die wagens een moeilijk punt. Vroeger kon overal in de kassen ongestoord aan de wagens gebouwd worden, maar die locaties zijn schaars geworden. Een wagen bouwen kost al wat, maar ook nog moeten betalen voor een locatie doet menige vereniging de das om. Sommige verenigingen besluiten daarom samen een wagen te bouwen of een locatie te delen.

Wat 't Durstige Bluumke ook doet

Terwijl Prins Carnaval Geert Jan de Gangmaker 2.0 en Jeugdprins Jonathan de Hengelaar hun scepters over Lent zwaaien, houden de raadsleden zich vooral met de regie bezig. Carnaval is ook: verantwoordelijk zijn voor je omgeving en je gasten. Tijdens de optocht moet er soms wat bijgestuurd worden en, zoals eerder vermeld, het familie-, kinder- en tienerfeest moeten vooral een familie-, tiener- en kinderfeest blijven.

Lentse Lucht wenst iedereen een 2.0 versie van carnaval toe! Op de toekomst!

Kijk voor meer informatie op www.durstigebloomke.nl en op sociale media van 't Durstige Bluumke en 't Knupke

**DE
FIETSENDOKTER**

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

Robbert Baggerman
Weverstraat 11, 6663 AV Lent
Reparatie op afspraak! 06 1853 8212

goedrecht
advocaten

"uw goed recht!"

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



Kapper de Krul

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

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

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

**Kom sporten bij
Laco sportcentrum Bemmél!**

 **FITNESS**

 **KNUFFELZWEMMEN**

 **ZWEM-ABC**

 **RECREATIEF**

Laco sportcentrum Bemmél
v. Nijperlaan 2, 6681 CZ Bemmél | telefoonnummer: (0481) 461687
www.laco.eu/bemmel



Duurzaamheidscafé

Vorig jaar startte Mijn Groene Wijk in Nijmegen. In 9 wijken in Nijmegen bedachten bewoners in 9 maanden tijd 9 Challenges. Die wijkprojecten laten op 31 maart van zich horen. Voor de allermooiste, duurzaamste initiatieven zijn aantrekkelijke geldprijzen te winnen. Een jury bepaalt wie de eerste en tweede prijs krijgen. Het publiek kan stemmen voor de publieksprijs. Aanmelden kosteloos via www.duurzaamheidscafenijmegen.nl. Zoals bij elk Duurzaamheidscafé is er live muziek en de avond wordt aan elkaar gepropt door Margot Ribberink, bekend van televisie als weervrouw. Locatie: Kolpinghuis, Smetiusstraat 1, 6511 ER Nijmegen. Tijd: dinsdag 31 maart, 19.30 - 21.30 u.

Bridgen voor het goede doel

Op zaterdag 14 maart organiseert de Lions Club Nijmegen haar zilveren jubileum bridgedrive 2020 voor alle bridgeliefhebbers van Nijmegen en omgeving! De opbrengst van deze dag wordt gebruikt voor de 45e editie van het jaarlijkse Lions Concert voor ruim 1000 ouderen en mindervaliden in concertgebouw De Vereniging. U kunt zich inschrijven op www.waalsstadbridge.nl. Voor € 55 per paar speelt u een hele dag bridge, onder het genot van koffie met gebak en een (h)eerlijke lunch. Als klap op de vuurpijl sluiten we de drive af met een mooie prijsuitreiking in de Lindenberg!

Opbrengst inzameling koffiepunten

Bedankt Lentenaren. Er zijn in Lent 145.690 waardepunten van koffie en thee ingeleverd bij de kerken en de supermarkt. Hiervoor krijgt de voedselbank bijna 300 pakken koffie. De totale opbrengst voor Nijmegen en Overbetuwe is nog niet bekend. Geïnteresseerd? Houd dan onze website in de gaten: www.voedselbanknijmegen.nl



Plantjevlag trots op AED en buurtgenoten

Sinds voorjaar 2019 hangt in de Duitslandstraat een AED, een initiatief van Mieke Fleuren, bewoonster van het Eikpunt in Plantjevlag Zuid, met dank aan Assurantiekantoor GHW in Nijmegen. De lopende kosten worden ondersteund door de omliggende buurtverenigingen: Eikpunt, Iewan, bewoners van Plantjevlag Zuid en Noord. De AED hangt in een inbraakwerende kast en is aangemeld bij Hartsag.nu. Burgerhulpverleners die bij een reanimatie worden ingeschakeld ontvangen via de meldkamer de code van de kast. Bij rondvraag bleek dat veel mensen geïnteresseerd waren in een reanimatie- en AED-scholing en dat veel buurtgenoten al kunnen reanimeren. In oktober en november volgden twaalf buurtbewoners van plantjevlag Noord een reanimatie- en AED-training; nu zijn ze gecertificeerd. Het waren spannende en hartverwarmende ochtenden.

Geloof in mij

Interactieve MindMix-theatervoorstelling over geloof en spiritualiteit & seksuele diversiteit. Donderdag 13 februari 2020, 19.30-22.00u. Stadsklooster Mariken / de Boskapel, Graafseweg 276 Nijmegen.

Thema: Geloof en spiritualiteit & seksuele en genderdiversiteit.

Voor wie: Iedereen die zingeving, geloof of spiritualiteit belangrijk vindt, binnen of buiten een geloofsgemeenschap en ongeacht geartheid of identiteit.

Wat: Een programma waarin geloof en seksuele diversiteit centraal staan, met als doel om open en positief met elkaar in gesprek te gaan. We gebruiken theater om pijnpunten bespreekbaar te maken, zonder ze te problematiseren. Info en aanmelden: www.stadskloostermariken.nl/week-van-de-liefde.



Ben je tussen 6 en 11 jaar oud? Laat je uitdagen bij Scouting Lent!

Vanaf 7 maart komen de welpen (6 tot 11-jarigen) van Scouting Lent weer bij elkaar. Met een heel nieuw programma en nieuwe, enthousiaste leiding. De opkomsten zijn zaterdag van 09.30-11.30 uur. Soms starten we bij onze blokhut aan de Parallelweg 28A in Lent, maar soms beginnen we ook bij het Sprokkelbosje, in Park Lingezen of in de uiterwaarden. Lijkt het jou leuk om mee te doen? Kom dan een keertje vrijblijvend kijken! Meld je wel van tevoren aan via info@scoutinglent.nl of 06-34528418.

Flexibele helpende handen gezocht

U wordt vrijwilliger, maar niet op een vaste dag of vast tijdstip. U wilt die verplichting niet. U werkt in een flexpool van beschermd wonen Campanula. Onze woonbegeleiders organiseren groepsactiviteiten. Zij bellen u wanneer uw hulp nodig is. Bent u beschikbaar? Dan danst u bijvoorbeeld met een bewoner op de georganiseerde dansmiddag, of helpt bij een muziekovertreding. Heeft u geen tijd? Geen probleem. Dan bellen ze een andere flexibele vrijwilliger op de lijst. Aanmelden of meer informatie: bel 06-11472150 of mail m.brouwer@zzgzorggroep.nl

Verzamelbundel van de columns van Anna & Gé is nog te koop!

Deze bundel is voor slechts €10 per exemplaar te koop bij het postkantoor in Lent, Lentse Schoolstraat 20. Wilt u nog eens nalezen wat Anna & Gé in Lents dialect elke maand schreven over het Lentse leven in de periode 1999-2018? Wees er dan snel bij, want op=op!

Tip: het is ook een mooie bundel om cadeau te geven.

Relatietherapie in Nijmegen

Onder begeleiding van een stel

Bel, app of mail voor een afspraak

www.maakpositiefverschil.nl

fenno@maakpositiefverschil.nl

06 - 336 761 65



fenno
meijer
coaching & therapie

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



Stip Noord (Thermion Lent)
www.stipnijmegen.nl/noord

Maandag: 09:30 - 12:30 uur

Dinsdag: 13:30 - 16:30 uur

Donderdag: 13:30 - 16:30 uur



INTUÏTIEF TRAJECT

SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

In januari, april en september kun je bij ons starten met een cursus. 11 lessen met meditatie, mindfulness, visualisatie, energie- en lichaamswerk. Meer informatie op www.intuitiesftraject.nl

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

JEUGDTANDARTS WAALSPRONG



COME
AND FLY
WITH
US!

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

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

Meer weten of inschrijven? Kijk op onze website www.jeugdtandarts.nl of bel 024 - 324 6324

M A A N D A G E N D A

Vrijdag 31 januari

Contactimprovisatie & Acro-yoga. Locatie: De Kleine Wiel, Karl Marxstraat 101 in Lent. Aanvang 19.00u.

Zaterdag 1 februari

Men In Black – Swingnight. Rock-, funk- en soulmuziek Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang 21.00u. Entree €10.

Maandag 3 februari

Leven in je Lijf: Proefles lichaamswerk. Locatie: De Kleine Wiel, Karl Marxstraat 101 in Lent. Aanvang 19.00u.

Woensdag 5 februari

Let's make comedy. Stand-up comedy-festival voor talent. Meedoen? Kijk op www.letsmakecomedy.nl. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang 20.00u. Entree €10.

Donderdag 6 februari

Mary Queen of Scots. Prachtige kostuumfilm. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang 20.00 uur. Entree € 7.

Vrijdag 7 februari

Simon Keats - TLC Sessions. Musicus, talkshow-host en schrijver. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang 21.00u. Entree €10.

Zaterdag 8 februari

Maarten Spanjer: Geluk is een herinnering. Een Amsterdamse jeugd in de jaren vijftig en zestig, gezien door de ogen van een Amsterdams jongetje. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang 20.30u. Entree €17,50.

Donderdag 13 februari

La Quietud. Als de vader van Mia en Eugenia een beroerte krijgt en in een coma terechtkomt, keert Eugenia terug naar La Quietud, het landgoed van haar familie vlakbij Buenos Aires. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang 20.00u. Entree €7.

Vrijdag 14 februari

Theatersport: Binnenste Buiten vs De Meneertjes. Locatie: De Kleine Wiel, Karl Marxstraat 101 in Lent. Aanvang 20.00u. Entree €5.

Zaterdag 15 februari

Nieuw Nijmeegs Kamerorkest. Het hoofdwerk dat het orkest ten gehore zal brengen is de befaamde symfonie nr. 6 'Pathétique' van de Russische dirigent Pjotr Iljitsj Tchaikovsky. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang 20.30u. Entree €15.

Donderdag 20 februari

Queen of Hearts. Anne lijkt haar leven op orde te hebben. Ze is getrouwd met Peter, heeft twee dochters, een goede baan en een mooi huis. Het leven van de familie wordt echter verstoord wanneer Gustav, Peters tienerzoon uit een eerder huwelijk, bij hen intrekt. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang 20.00u. Entree €7.

Donderdag 27 februari

Tintoretto, a rebel in Venice. Een schitterende kunstdocumentaire over de laatste grote kunstenaar van de Italiaanse Renaissance. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang 20.00u. Entree €7.

Vrijdag 28 februari

Vintage vinyl met de dj's van de platenbus. Locatie: Brebl, Honig-terrein. Aanvang 20.30 u. Entree gratis.

Zaterdag 29 februari

Daniëlle Schel: Patroon. In 2017 won Daniëlle Schel de publieksprijs op het Amsterdams Kleinkunst Festival, waar ze opviel met haar typetjes en thematiek. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen. Aanvang 20.30u. Entree €17.

EVENEMENT

De Lentse Markt

Drie Lentenaren zijn een nieuw initiatief gestart, De Lentse Markt. "Met veel plezier wonen wij in Lent," zegt Lindi, "omdat er ontzettend leuke mensen in Lent wonen. Maar we misten iets: een activiteit waarvoor Lentenaren de agenda vrij houden." Verschillende brainstormsessies en gesprekken met ondernemers en bewoners hebben geleid tot dit nieuwe concept.

Met De Lentse Markt willen Lindi, Eveliene en Niek zorgen voor nog meer leven in de brouwerij, een plek waar iedereen samen kan komen én waar je leuks en lekkers kunt kopen bij lokale ondernemers. "Het lijkt me fantastisch als we een plek kunnen creëren waar iedereen, zowel jong als oud, zich kan vermaken! Een heerlijk middagje uit met de hele familie," aldus Eveliene. Het doel is om elk kwartaal een seizoensmarkt te organiseren, met Lentse producten en verschillende activiteiten voor jong en oud.

De datum is al bekend. Op 19 april van 12.00 tot 18.00 uur zal de eerste Lente-editie plaatsvinden. "Het is nog even afwachten op welke locatie," zegt Niek, "maar we hopen dat we het park rondom De Verwondering mogen gebruiken. De buurt is al geïnformeerd, het is nu afhankelijk van de vergunning."

Het is een laagdrempelig bewonersinitiatief, voor en door Lent. De Lentse Markt is dus op zoek naar kraamhouders, activiteiten, hulp en feedback. Of je nu ondernemer bent of niet, een kraam kan altijd. Heb jij een product dat je wilt verkopen? Maak jij iets dat iedereen wil? Wil jouw vereniging een leuke activiteit verzorgen? Ben je muzikaal? Of wil je gewoon graag helpen? Neem dan contact op met De Lentse Markt.

Op de hoogte blijven kan via de website: www.delentsemarkt.nl of via facebook: [facebook.com/DeLentseMarkt](https://www.facebook.com/DeLentseMarkt). Meer informatie over een kraam kan via info@delentsemarkt.nl of 06-41770421 (Lindi).



Als een keizer

Het is een stralende zondagmiddag in november wanneer ik met drie nazaten van de familie Heesen door de tuin wandel van het huis naast restaurant Stroom. Opgegroeid op deze unieke plek in Lent kijk ik met hen naar de mensen die op het terras genieten van de najaarszon. Het onderkomen van het restaurant deed van 1935 tot en met 2004 dienst als pompstation voor waterzuivering. Met Marcella, Theo-Jan en Frank Heesen kijk ik terug op deze voor Lent bijzondere plek, waar zij zijn opgegroeid en waar hun vader jarenlang als beheerder werkzaam was.

Het gezin Heesen

Mijn vader zei altijd: "Ik woon als een keizer, alleen is het niet mijn keizerrijk", vertelt Frank, de jongste van de vier kinderen Heesen. "Mijn vader kwam in 1963 naar Lent. Hij was opgeklommen tot eerste machinist, zo noemde men vroeger de hoogste onderhoudsmedewerker in functie. Geboren in Dinxperlo en werkzaam in Driel werd hij door Waterleiding Maatschappij Gelderland gevraagd om beheerder te worden van het pompstation in Lent. Hij was altijd zo ontzettend trots op deze plek. Hij voelde zich echt als een keizer. Maar het huis bleef altijd eigendom van de maatschappij en daarom zei hij dat het niet zijn keizerrijk was." Vader Theo Heesen (1927-2004) was tot aan zijn vervroegde pensionering in 1988 werkzaam bij de WMG. In 1950 ontmoette hij in Eibergen Adri Wabeke (1932-2019). Zij werden verliefd, trouwden in juli 1955 en verhuisden bijna direct naar Driel, waar hij zijn werk voor de watermaatschappij startte. Daar kregen zij drie kinderen, Marcella (1956), Constantia (1958) en Theo-Jan (1963). In september 1963 kwam het gezin naar Lent, waar Frank (1964) werd geboren in het huis aan de Vossenpelssestraat.

De Lentse glijbaan

In 1935 werd het waterpompstation gebouwd en op 22 augustus van dat jaar officieel in bedrijf genomen. Naast en achter het pompstation, tot in het nabij gelegen bosje van Park Lingezegen, zijn zes putten geboord. Daar werd het water vanaf wel 80 meter diep opgepompt. Het water werd vervolgens in het station gezuiverd en op het water-

netwerk gevoed. Theo-Jan: "Het water in deze omgeving is van nature al erg zuiver. Het belangrijkste was dat het werd ontdaan van ijzer. Het ijzergehalte is namelijk op sommige plaatsen erg hoog. De twee flinke silo's achter het station dienden voor het ont-ijzeren van het water. Eens in de zoveel tijd werden de filters teruggespoeld. Het water met ijzer werd dan geloosd op de kolk achter het station. De kolk kleurde daardoor oranje, dat kon geen kwaad en het was een mooi gezicht." Achter het Speelbos is nog steeds de plek te zien waar het water werd geloosd. Via een dikke buis met uitlaatklep stroomde het ijzerhoudende water de kolk in. De betonnen plaat ervoor werd na het lozen spiegelglad en werd door de kinderen van Lent gebruikt als glijbaan. Menig kind is daar op zijn billen de kolk ingegleden.

Ontmoetingsplaats

Hoewel de familie nieuw was in het dorp, hadden ze geen moeite hun draai te vinden op deze mooie plek. Marcella: "Toen wij kinderen nog klein waren was er niet veel contact in de buurt, maar iedereen was erg aardig. In de zomer deed mijn moeder verstelwerk zittend op een kleed aan de kolk, terwijl mijn broers pootje baadden. Ze zwaaide dan altijd naar mevrouw Disveld aan de overkant van de kolk. Daar bleef het vaak bij. Zij waren druk op de kwekerij en mijn ouders druk op het station." Net als in de rest van Nederland was de verzuiling in die tijd ook in Lent nog merkbaar. Sommige verenigingen in Lent waren in de jaren zeventig al wel gemengd, andere niet. Tot 1990 konden protestantse kinderen als de kinderen Heesen onderwijs volgen in de protes-

tantse school aan de Weverstraat. Marcella: "Wij zaten op de Wouter Isaac Reijnders School. Het was een kleine school. We zaten soms met drie klassen in één lokaal. Wij hebben altijd veel vriendjes en vriendinnetjes van beide geloven gehad. Dat kwam vooral door de voetbal- en judoclub, maar ook doordat wij dicht aan de kolk woonden. De kolk was immers lange tijd een ontmoetingsplaats voor de Lentse gemeenschap. In de zomer kwam iedereen er zwemmen, er werd gevist en in de winter diende de kolk als schaatsbaan. De kolk vervulde een sociale functie en iedereen was welkom, katholiek of protestant. En mijn vader? Mijn vader was in de zomer badmeester en in de winter ijsmeester. Hij hield altijd een oogje in het zeil."

Ons keizerrijk

Theo-Jan: "De plek waar wij woonden voelde ook voor ons als ons keizerrijk. Als niet-tuindersfamilie pasten wij prima tussen al die tuinders in de Vossenpels. Het was toch een beetje eenzelfde situatie. Mijn vader was namelijk ook een beetje eigen baas. Zijn baan was deels technisch, deels administratief, maar voor een groot gedeelte deed hij het onderhoud en beheer. We mochten vaak met hem mee als hij metingen in de Betuwe moest doen. Dan ging hij grondwaterstanden opnemen. Wij zaten dan achter in zijn auto en tuften de hele Betuwe rond." Marcella: "Mijn moeder was vooral huisvrouw en zorgde voor iedereen die het station bezocht. In de ochtend en in de middag kwam het dienstdoende team koffiedrinken. Dat gebeurde, na een seintje van mijn moeder, bij ons in huis. In die zin leek ons gezin dus best veel op een tuindersfamilie. Daarnaast was mijn moeder diaken in de kerk. Zij heeft op die manier veel mensen bijgestaan, wat haar altijd veel voldoening heeft gegeven."

Schuilkelder

Het pompstation heeft bijna zeventig jaar lang dienst gedaan. Het opgepompte water werd er gezuiverd en ging daarna het netwerk op, om naar de huizen getransporteerd te worden. Tijdens de Koude Oorlog werd er een schuilkelder onder gebouwd. Deze kelder was gasdicht, zodat men eventuele aanvallen met gifgas kon overleven. Frank en Theo-Jan: "Er werd veel bij ons gespeeld, natuurlijk in het bos en bij de kolk, maar ook in het pompstation. In de werkplaats onder het station, waar nu de toiletten zijn, hebben wij als kinderen veel getimmerd en gesleuteld aan zeepkisten. Er stond een tafeltennistafel waar we veel op speelden en is er ook menig klassenfeestje gevierd. Inmiddels zijn wij allemaal uit Lent vertrokken. Met broers en zussen vierden we ieder jaar de verjaardag van mijn moeder aan de kolk. Dat was op 5 juli en meestal konden we dan heerlijk zwemmen in onze geliefde kolk. Helaas is mijn moeder afgelopen februari op 86-jarige leeftijd overleden. Zij heeft van die bijeenkomsten altijd enorm genoten."

Inmiddels zien we dat de sociale functie van de kolk terugkomt. Met de aanleg van het Speelbos en de opening van restaurant Stroom wordt het weer een plek waar mensen uit Lent elkaar kunnen ontmoeten. Een plek waar we zuinig en trots op mogen zijn.

TEKST: HENRY JANSEN; BEELD: FAMILIEARCHIEF HEESSEN, JORG VERWEIJ



Frank, Marcella en Theo-Jan

bij de uitlaatklep waar vroeger het spoelwater met ijzer door werd weggespoeld (2019)



Het verlaten pompstation dat in definitief 2004 werd gesloten (2017)



De betonnen plaat die door de kinderen van Lent werd gebruikt als glijbaan (2019)



De Lentse kolk samen met het speelbos terug als ontmoetingsplaats (2019)



Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

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

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

Ook vestigingen in
Nijmegen/Oosterhout, Bommel en Gendt



ESENSA | Saskia van Leendert

Natuurgeneeskunde
Lichaamsgerichte Therapie
Mindfulness

GESPECIALISEERD IN:

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



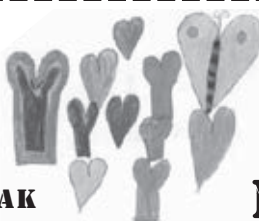
Schoolstraat 25, Lent
024 - 388 88 02
06 - 16 64 27 89
WWW.ESENSA.NL

BAKKER AREND

LANGE HEZELSTRAAT 31 NIJMEGEN



024 - 3220652
BIOLOGISCH BROOD EN GEBAK



WAARDEBON VOOR EEN GRATIS

MUESLIBOL!

Uw woning verkopen?

Kies voor zekerheid en expertise van
Strijbosch Thunnissen makelaars

024 365 10 10 | stmakelaars.nl

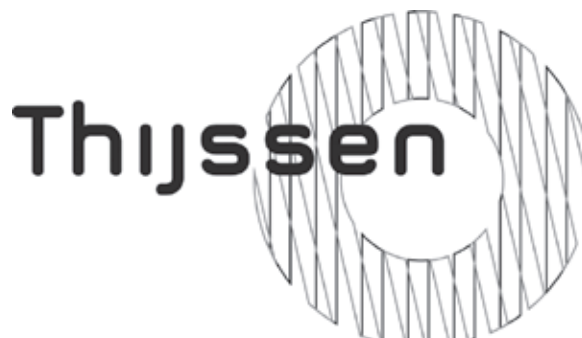
Al ruim 85 jaar uw specialist op het gebied van

Verkoop
Aankoop
Taxaties
Hypotheken
Verzekeringen



Strijbosch Thunnissen
DYNAMIS Makelaars

Welkom... in de Wereld van



Brilmode

Markt 53/55

Contactlenzen

Bommel

Optometrie

0481-470490

www.oogzorginbommel.nl



Goede voornemens

Een nieuw jaar begint met de beste wensen voor iedereen, maar ook met goede voornemens. Iedereen kent ze wel: minder eten, meer bewegen, minder alcohol, stoppen met roken, maar ook iets meer zelfreflectie wordt vaak genoemd. Jezelf een spiegel voorhouden, kijken naar jezelf en kijken naar wat er beter kan. Proberen je leefomgeving beter te maken. Dat zijn ook de goede voornemens van de wijkraad. In 2020 willen wij, samen met u, nieuwe plannen maken om te zorgen dat Lent véél groener wordt. Meer (grote) bomen, bloemenweides, insectenhôtels, stenen eruit en groen erin! Goed voor de luchtkwaliteit, gezondheid, leefbaarheid, biodiversiteit en natuurlijk ook om Lent een stuk gezelliger te maken.

Dorpsplein Lent

In het verleden was hier de weekmarkt, nu wordt dit plein hier niet meer voor gebruikt. Ook de kermis is verleden tijd. Het plein ligt er troosteloos bij en kan wel een boost gebruiken. Wat zou het mooi zijn als het versteende terrein omgetoverd werd in een heus park, met meer bomen, gras, bloemenperken en een wandelpad! Eventueel met

een paar speelplekken voor de kinderen. In de zomer zorgt zo'n park voor verkoeling en het dient als ontmoetingsplek voor jong en oud. Ook bijen, vlinders en vogels zullen er blij mee zijn! Het Dorpsplein is één van de locaties in Lent die wij willen aanpakken. Het wijkpark van Meijhorst is een goed voorbeeld. Ook het Maasplein in Nijmegen heeft een opknabbeurt gekregen. In 2019 veranderden omwonenden dit plein, samen met de gemeente en Operatie Steenbreek, in een prachtige groene oase! Dat kan hier ook!

Meedenken/meedoen

Wijkraad Lent wil samen met omwonenden, gemeente en organisaties kijken naar de mogelijkheden. Heeft u goede voornemens en wilt u meedenken/meedoen? Deel uw ideeën met ons in de enquête via de link op onze website www.lentselucht.nl/groep/wijkraad-lent of stuur een mailtje naar info@wrlent.nl. Ook kunt u in een vergadering van de wijkraad uw mening laten horen. Alle informatie over de wijkraad, zoals de agenda, vindt u op onze website. Het thema 'groen' zal dit jaar extra aandacht krijgen.

Brigitte Rutten, voorzitter Wijkraad Lent

VAN DE WEBREDACTIE

De beheerder van het platform **lentselucht.nl** krijgt regelmatig statistische overzichten over het gebruik van de site. Dat kan handig zijn in het kader van een subsidieaanvraag, maar vooral ook geeft het inzicht in het gebruik van de site, de meest bezochte pagina's enzovoort.

Soms echter stellen die cijfers ons nog voor een raadsel, zoals bijvoorbeeld bij de rubriek 'elkaar helpen'. In het afgelopen jaar werd die rubriek op lentselucht.nl nauwelijks tot niet gebruikt.

De rubriek is eigenlijk een samenvoeging van de vroegere rubrieken 'gevraagd' en 'aangeboden'. Met deze functie kan de gebruiker op eenvoudige wijze hulpvragen en vrijwilligersvacatures vinden en deze filteren op thema, frequentie en tijdstip van de gewenste hulp. Afgelopen maand is daar nog aan toegevoegd dat aan hulpvragers automatisch via mailnotificaties wordt gevraagd of de hulpvraag inmiddels is beantwoord. Hieraan gekoppeld krijgt de beheerder

van de site dan een beter overzicht van de hulpvragen die beantwoord zijn en die nog open staan.

Zou het nu echt zo zijn dat gebruikers van de site tot nu toe worden afgeschrikt door de term 'elkaar helpen'? Of gebruikt de Lentenaar voor het gebruik van de functies 'vraag' en 'aanbod' liever één van de andere platforms in Nijmegen-Noord? Alle tips in dit verband ontvangen we graag via webredactie@lentselucht.nl.



Nieuw, maar toch ook niet!!

Wij gaan gewoon door, maar onder een andere naam.

In de toonbank van Slager Traiteur Yvo Mulder is de liefde voor het vak te zien en te proeven.
Kom kijken, proeven en overtuig uzelf!

Slager Traiteur Yvo Mulder, niet zó maar een slager...
Fagelstraat 2 – Nijmegen – 024-3225553

H INSTALLATIETECHNIEK
HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

Persia atelier

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

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



Heeft uw hond kiespijn ?



Wist u dat :

- * 80% van de honden en katten gebitsproblemen hebben.
 - * Honden en katten pijn niet duidelijk aan kunnen geven
 - * De meeste eigenaren niet goed in de bek kunnen kijken
- Aktie in Februari:
Gratis gebitscontrole.
€ 10,- korting op tandsteen verwijderen.



bel even, voor een afspraak.

Laauwikstraat 20 Lent T. 024 360 64 22



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 1e Lent

‘Fijn nu te horen dat mevrouw het heel fijn heeft. Dit geeft voldoening in mijn werk. Hoe moeilijk het ook was, we hebben met elkaar iets goeds gedaan.’

Jeanne is wijkverpleegkundige in het team Wijkverpleging Nijmegen Noord. Jeanne: wij werken met negen collega's vanuit ons kantoor in Thermion in Lent en zijn 'thuis in Nijmegen-Noord'. We kennen de wijk en werken nauw samen met de huisartsen en andere professionals. Daardoor kunnen we de cliënt zo veel mogelijk dicht bij huis verder helpen met vragen over gezondheid, zorg, wonen en welzijn. Samen met de cliënt kijken we wat zij nog kan en waar de mensen om haar heen kunnen helpen en waar wij professionele ondersteuning kunnen bieden.

Ans en Mark van Eldonk vertellen over hun (schoon)moeder. De moeder van Marc is lang bij de wijkverpleging in zorg geweest. Zij woonde jaren zelfstandig en sinds 2011 alleen thuis. Tot oktober jl.

Marc: mijn moeder heeft dementie. We merkten met elkaar dat haar gezondheid achteruit ging. De wijkverpleging kwam in eerste instantie 2x per dag voor medicatie. Later had mijn moeder meer hulp nodig met lichamelijke verzorging en maaltijden en kwam de wijkverpleging 4x per dag. Jeanne vult aan dat we met elkaar deze zorg op ons hebben genomen. De gezondheid bleef wel achteruit gaan. Haar mobiliteit ging achteruit, zij viel wel eens. Ook was mevrouw in het dorp aan het dwalen. Gelukkig zijn dorpsbewoners alert genoeg en hebben de huisarts gebeld.

Je voelt je gesteund, want het is nogal wat
Uiteindelijk waren er zoveel mensen bij deze zorgsituatie betrokken en vonden we allemaal dat het niet zo heel goed ging. Jeanne geeft aan dat zij met Marc en Ans besprak dat mevrouw een gevaar voor zichzelf en voor haar omgeving was. Ans: we wilden heel graag met mijn schoonmoeder de situatie bespreken, maar dat kon ze niet. Ze wilde niet weg. Ook niet naar een woonzorglocatie hier in de buurt. Marc, mijn moeder had nog meer hulp en ook veel sociale ondersteuning nodig.

Met Marc en Ans, de huisarts en de zorgtrajectbegeleider concludeerden we dat het niet meer ging. We hebben toen met elkaar de nodige stappen gezet. Ans: als je er samen over kunt praten voel je je gesteund. Want het is nogal wat. Marc: mijn moeder is opgenomen en woont in Bosrijk en ze heeft het nu goed naar haar zin. Er zijn bijvoorbeeld meerdere bewoners waar

mijn moeder mee aan tafel zit. Ze wordt hierdoor gestimuleerd met eten en met bewegen. De geruststelling dat ze naar buiten kan is goed voor haar. We vinden het een fijn idee dat ze niet alleen is.



Voldoening in mijn werk

Marc en Ans geven aan zeer tevreden te zijn over de zorg die zijn moeder ontving van de wijkverpleging en de manier waarop ze met elkaar gehandeld hebben om goed voor zijn moeder te zorgen en een goede plek voor haar te vinden. Het gaat perfect nu in Bosrijk. Jeanne vult aan dat ook zij deze samenwerking prettig vond. We hebben heel intensief met elkaar samengewerkt. Ik vind het prettig nu te horen dat mevrouw het heel fijn heeft. Dit geeft voldoening in mijn werk. Hoe moeilijk het ook was, we hebben met elkaar iets goeds gedaan.

 **ZZG zorggroep**

Op zoek naar zorg die u dicht bij huis verder helpt? Onze medewerkers van de teams wijkverpleging staan voor u klaar. Maak gerust een afspraak voor een kosteloos huisbezoek, bel de Zorgcentrale: 024 - 366 57 77. Wil jij net als Jeanne ook in de wijkverpleging werken? Neem een kijkje op werkenbijzzgzorggroep.nl voor de actuele vacatures.



GROEN LENT

Trots op het Sprokkelbos: droom werd werkelijkheid!

Lent is een bijzonder stukje bos rijk dat luistert naar de sprookjesachtige naam 'Sprokkelbos'. Direct achter restaurant Stroom, ter hoogte van de wijk Plant-je-Vlag aan de ene kant, en Sprok en Fort Sprokkelenburg aan de andere kant, ligt een terrein dat omgetoverd is tot een speelbos. Lentse Lucht sprak met drie vrijwilligers, Marcel Budding, Elowy Groot en Marcel Flendrie, en met twee enthousiaste gebruikers van het speelbos, Aniek Groot (tien jaar) en Rens Groot (acht jaar).

Een bleek zonnetje schijnt door de bomen en struiken van het Sprokkelbos, dat er in dit jaargetijde kaal en enigszins treurig bij ligt. Maar dat kan Aniek en Rens niet deren: uitgelaten klimmen ze op de houten bouwwerken die her en der tussen de bomen te vinden zijn. Bij een boom die op de grond ligt, legt vader Groot uit dat deze is doodgegaan door zwammen. Waarop hij aan zijn kinderen mag uitleggen wat zwammen zijn. Educatief, zo'n bos!

Al wandelend door het bos vertellen Budding, Groot en Flendrie over het vergeten bos dat een succes werd. "Op de valreep werd het bos vijf jaar geleden gered van de kap, door enkele oplettende, betrokken inwoners die een andere en veel betere bestemming voor ogen hadden: een speelbos voor het groeiend aantal kinderen in de omgeving", vertelt Marcel Budding, mede-initiatiefnemer en voorzitter van het bestuur van het Sprokkelbos. "Het plan van de gemeente was om alle populieren te rooien, omdat ze al meer dan 70 jaar oud waren. Bij een eerste informatiebijeenkomst over onze plannen voor een speelbos kwam er aanvankelijk veel weerstand van omwonenden. Die zagen allerlei beren op de weg. Maar toen we een boswandeling hielden en enkele omwonenden meekregen, konden we de bezwaren wegnemen en ging het plan in samenwerking met de gemeente door."

"Een stuk grond met bos van ongeveer 7000 m2 groot werd onder handen genomen om het geschikt te maken voor spelende kinderen. De bomen werden door de gemeente geïn-

specteerd en veilig gemaakt door de toppen te verwijderen. De gevaarlijke plant Berenklauw werd weggehaald. 'Geknipt voor uw Tuin' en vele anderen werkten belangeloos mee om van het ruwe bos een toegankelijk speelterrein te maken", voegt Elowy Groot toe. Hij is vrijwilliger van het eerste uur en vader van Aniek en Rens.

We staan bij een open plek in het bos met krukjes van boomstammen. "Dit is een vertelplek en er zijn optredens, meestal in de zomer", zegt Budding. "Dat is ook heel leuk aan dit project: niet alleen wij, ook allerlei organisaties maken gebruik van deze plek, zoals Struin, de scholen in Lent, KION, IVN, Festival de Oversteek en Beleef de Natuur."

"De vaste kern van vrijwilligers bestaat uit acht mensen. Maar veel mensen kennen ons inmiddels en werken mee. Aan de boomplantdag bijvoorbeeld die we twee keer georganiseerd hebben", vertelt Budding. "Kijk, daar staat de boom die ik met mijn gezin heb geplant afgelopen jaar", wijst Marcel Flendrie, werkzaam als reumatoloog bij de St. Maartenskliniek, opgetogen. "En aan het begin van het jaar houden we een vrijwilligersdag waar inclusief kinderen gemiddeld zo'n veertig personen op afkomen. Vooral het verversen van de houtsnippers op de paden vinden veel mensen leuk om te doen", vertelt Groot. "Ja, want die zijn dan zo lekker warm!" valt zoon Rens hem bij. "Klopt!", legt zijn vader uit, als hij het verbaasde gezicht van de interviewer ziet. "Nieuwe houtsnippers zijn nog warm!"



Het Sprokkelbos is een plek waar kinderen - en hun ouders - hun fantasie en creativiteit kunnen uitleven

We bewonderen de nieuwste aanwinst van het bos, een waterpomp waaraan veel sponsors hebben meebetaald. "Geweldig natuurlijk. Spelen met water en zand, in het bos. Beter kan het niet voor kinderen.", zegt Budding enthousiast. Als de vraag gesteld wordt of de vaders soms ook stiekem meespelen, komen er weinig overtuigende ontkenningen. Aniek zwaait intussen aan een lange tak rond, als Tarzan aan een liaan. "Een schommel mocht hier niet, maar dan maken we er gewoon zelf een!", lacht ze ondeugend. En daarmee slaat ze de spijker op de kop: want het speelbos is geen speeltuin, maar een echt bos waar kinderen - en hun ouders - hun fantasie en creativiteit volop kunnen uitleven. Twee jongens even verderop tonen zich wat dat betreft van hun beste kant: ze zijn een hut aan het bouwen die uitkijkt over het water waar het Sprokkelbos aan grenst. Aan de overkant van het meertje zien we Zijdewinde liggen. "Misschien kunnen we ooit nog wel een oversteekpunt maken over het water, als alle partijen het goed vinden!", droomt Budding alvast richting toekomst.

Bij koffie en warme chocomel met slagroom praten we in Stroom verder over die toekomst. "Er gaat op korte termijn een wisseling van enkele bestuursleden plaatsvinden. Mensen die al vanaf het begin betrokken zijn, willen plaatsmaken voor anderen", vertelt Budding. "Ik ben er zelf één van, want Marcel Flendrie gaat mijn rol als voorzitter overnemen." Flendrie knikt instemmend. Hij heeft zin in de uitdaging: "Het is een bijzonder ijkpunt in Lent, dat best bekender mag worden. De dialoog versterken met de gemeente om een kindvriendelijke, groene omgeving te behouden en te blijven creëren, daar wil ik graag mijn steentje aan bijdragen. We kunnen nog veel mooie plannen realiseren, zoals een pad om de kolk en misschien een verbinding naar de dijk. En we willen uitbreiden aan twee kanten van het bos." Op een kaartje wordt de plek aangewezen waar over een tijdje een fruit- en notenbos aangelegd zou kunnen worden. "Een soort plukveld dus. En we denken aan picknickplekken."

Op de vraag wat de lezers van Lentse Lucht moeten weten over het Sprokkelbos, geeft Aniek zonder aarzeling antwoord: "Iedereen moet erheen gaan! Sponsors zijn altijd welkom en nieuwe vrijwilligers zijn ook nodig. Drie uur per jaar is al genoeg! Bij het bord achter Stroom kunnen mensen een folder pakken voor meer informatie. Of ze kunnen op onze website kijken en we hebben op Facebook al 1100 volgers! Oh ja, ook belangrijk om te weten: je wordt wél vies van spelen in het bos... Vaders en moeders ook!" Meer info: www.sprokkelboslent.nl



Word de mooiste
versie van jezelf

**Coaching voor
kinderen, jongeren
en volwassenen voor:**

*Mooi
talent*

- gelukkiger leven;
- wijsheid en plezier in opvoeding;
- een passende studie en beroepskeuze;
- passie in je werk en liefdevolle relaties.

Bel Marion van Diemen op 06 13397954
of mail naar info@mooitalent.nl
Praktijk: Annabellastraat 26 6515 CH Nijmegen
www.mooitalent.nl

landwinkel®
De Woerd

Altijd wat te beleven:
Fairs - Appelplukdagen
Klompenpad - Excursies



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



studiekunst
huiswerk- en studiebegeleiding

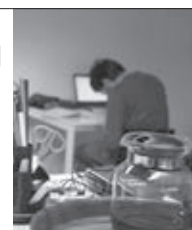
www.studiekunst.nl



Huiswerk – en studiebegeleiding

Griftdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059



Van Anken
makelaardij
onroerend goed

Thuis in het Rijk van Nijmegen

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

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



Pontanusstraat 1 | 6524 HA Nijmegen | 024 - 322 36 26 | info@vananken.nl | www.vananken.nl

LENTSE WOLKJES

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

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

Zoekt u een DJ die **wel** van Donna Summer heeft gehoord, maar ook muziek van nu draait? Kijk op www.muziquest.nl voor een **swingend feest** in 2020!

Druk en tóch lekker, gezond en verantwoord eten? Om de twee weken op dinsdagavond is er huiskamerrestaurant op woongemeenschap Eikpunt. Schuif gezellig aan (**ook alleen**) of **neem** je portie(s) mee! Kosten € 7,-/9,50. Kind 50%. di 4/25 febr. www.lovinglywholesome.nl/huiskamerrestaurant

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

Er zijn nog enkele plekken vrij bij de **Rots en Water weerbaarheidstraining door DROOM kindercoaching**. Dinsdagavond voor kinderen groep 8 en middelbare school, woensdagochtend voor volwassenen en donderdagmiddag voor kinderen groep 4-7. Meer informatie: www.droomkindercoaching.nl of via 06-20604655

Mijn werk is... 'heel de dag complimentjes geven'. Gastouderopvang 'Bij Tanne' heeft een plekje vrij. Zeer kleinschalige gastouderopvang met maximaal 3 kindjes. Iedere dag gaan we op pad met de bakfiets. Annelies Schalkwijk www.bij-tanne.nl of mail naainfo@bij-tanne.nl

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

Ook **lekker buiten sporten**? Elke donderdag 19.30u en vrijdag 10.00u lekker een uur buiten training. En meer dagen komen eraan, dus hou ons in de gaten. Meer informatie op www.ptpepijn.nl of info@ptpepijn.nl

Heb je altijd al **Italiaans** willen leren? Schrijf je dan nu in voor Italiaanse les voor beginners onder leiding van een ervaren docent met start half februari in Lent. Voor meer informatie over tijden en prijzen: italiaanspertutti@gmail.com

Guur weer? Met een massage bouw je weerstand op. Goed voor het zelfherstellend vermogen. Maak een afspraak voor een heerlijke massage en je zit weer vol energie. www.massagepraktijkpantarhei.nl, voor sport-, intuïtieve- en ontspanningsmassage. Info, liefst per mail, mieke@massagepraktijkpantarhei.nl of 06-37471979.

Wit u meedenken? Woningcorporatie Talis is **sociale huurappartementen voor senioren** aan het ontwerpen. We gaan graag in gesprek met potentiële bewoners. Hoe zouden zij prettig wonen in het nieuwe appartementencomplex in Lent? Interesse om mee te denken? vera.dewildt@talis.nl of (024) 352 3911.

Zangles net even anders. Proefles in februari voor €10! Zoek je wat meer durf en vrijheid in het zingen? Of heb je moeite met goede ademverdeling, hoge noten, of last van heesheid? Kom eens langs en ontdek je mogelijkheden. Anne-Marie ter Beke, 06-23136576, www.zangschoolzingjezelf.nl

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

15.000 m² woonplezier onder één dak



OPENINGSTIJDEN:

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

Jansen

EST. 1966
totaal wonen

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

jansentotaalwonen.nl  

✓ Karstraat 95 Huissen

✓ 7 dagen per week open!

✓ 026-326 99 00

★★★★★ 9.1/10 klantwaardering



OSTEOPATHIE

LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



**id by
aimee**

interieuradvies op maat

-  ontwerp
-  kleuradvies
-  lichtplan
-  meubelplan
-  styling
-  maatwerk

Neem vrijblijvend contact op

info@idbyaimee.com 06 - 42 30 13 16

www.idbyaimee.com



Albert Heijn Bemmelland

Ruim 150 parkeerplaatsen,
gratis en overdekt

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

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

OPEN LUCHT

Muizen

Binnen één week hadden we twee ervaringen met muizen binnenshuis. Het eerste geval deed zich voor op een vroege zondagmorgen in december. Ik wilde de houtkachel aanmaken, toen ik een klein muisje zag rennen langs de randen van de zitkuil. Een beproefde methode om een muis binnenshuis levend te vangen is een laars strak tegen de muur aan te leggen. Hij rent er dan zomaar in. Zo ook in ons geval. Ik schudde het muisje in een oude glazen snoepjespot waar ik wat houtkrullen en bladeren in gedaan had en zag dat het een dwergmuis was. Een dwergmuis is een kleine kopie van de huismuis met pientere zwarte oogjes. Het is ons kleinste inlandse muisje, behorend tot de knaagdieren. Dat hier dwergmuizen voorkwamen wist ik, want jaren geleden vond ik al eens een klein bolrond nestje van dwergmuizen, kunstig gevlochten van lange grassprietten, in onze frambozenstruiken. Veldmuizen huizen liever onder de grond en zijn daar veiliger voor roofdieren. Alleen de hazelmuis, voorkomend in Zuid-Limburg, maakt ook een bovengronds nest. Ik vermoed dat dit muisje zich verstopt had in een houtblok voor de kachel en zo in onze zitkuil is terechtgekomen.

In de pot kon ik het muisje mooi observeren. Ik voerde het met stukjes appel, kippenvoer en vogelvoer. Zo te zien

voelde het muisje zich op zijn gemak. Mijn gezinsleden vonden de muis in de pot maar zielig en na een week heb ik hem weer losgelaten. Ik had een stokje in de pot gezet zodat hij naar boven kon klimmen. Dit deed hij met behulp van zijn staart en op de rand bleef hij nog enige tijd zitten terwijl hij zijn snorharen poetste. Toen sprong hij naar beneden en verdween onder het afgefallen blad. Ik keek hem met een dubbel gevoel na, want ik weet dat de natuur behoorlijk wreed kan zijn. Op de dag dat ik dit schrijf zag ik een torenvalk nog een veldmuis verschalken op het dijktaalud vlak bij ons huis. Zo gaat dat in de natuur.

Het tweede contact met een muis was enkele dagen later. Toen we 's avonds na het eten wilden gaan afwassen vonden we een dood muisje in het afwasteiltje. Het was in dit geval een huismuis en nog maar enkele weken oud, zo te zien. Er was iets merkwaardigs aan de hand: de staart was doormidden gebeten. Toen ik nog wat beter keek zag ik dat beide voorpootjes tot aan de basis waren afgeknaagd. Ze waren niet meer aanwezig terwijl het stukje staart er nog wel was. Wat zou hier gebeurd zijn? Zouden soortgenoten dit gedaan hebben, zoals ze wel eens doen bij een dode muis in een klapval? Dat was niet waarschijnlijk, eigenlijk hebben we nooit muizen in



huis. Zou hij het dan zelf gedaan hebben? Mij leek dit het meest aannemelijk. Eenmaal in het teiltje kon hij er niet meer uit en moet volslagen gek geworden zijn en als gevolg daarvan zichzelf verwond hebben. Op zich waren de verwondingen niet dodelijk, maar kennelijk was de stress zo groot dat hij in ons keukenkastje het leven liet.

TEKST: JOHANNES; ILLUSTRATIE: MARIEKE VAN STIPPENT



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024 - 309 45 03



Ben jij een Zelfstandige Zonder Personeel (ZZP'ers) en op zoek naar een flexplek in Lent om te vergaderen, mensen te ontvangen of gewoon lekker te werken? Dan zijn er per direct een 4-tal flexplekken beschikbaar aan de Frankrijkstraat 141 Lent. Er is een uitstekende internetverbinding, een grote vergaderruimte, 2 toiletgroepen (1 voor mindervalide) airco en keuken. Het pand wordt wekelijks schoongemaakt. De maandelijkse kosten zijn € 175,- excl. servicekosten van € 70,-

Voor meer informatie neem contact op met
Remco van den Brink: 06-23500123



CLUBSPORT.NL



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

Mieke Stapelkamp

Fysiotherapie
Oedeemtherapie
Bowen
Fascietechnieken

De combinatie van Oost en West

Het Buske 79 Lent 024 3882882 www.miekestapelkamp.nl

VERBINDEN VERVULLEN VERRASSEN VERWENNEN



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

EVENEMENTENLOCATIE | TROUWLOCATIE

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

FORT LENT
Bemmelsedijk 4
6663 KZ 024 3231746

Lent (Nijmegen)
www.fortlent.nl
info@fortlent.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



1933 – 2018

85 jaar

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

Dichterbij dan u denkt!



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



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

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

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT

 DE OPSTAP	 BEWEGING	 COMPUTER	 CREATIVITEIT	 INTUITIEVE ONTWIKKELING	 KENNIS & CULTUUR	 TALEN	 MEER CURSUSSEN
---	--	--	--	---	---	---	--

www.deopstap-nijmegen.nl

BY ILSE

SCHOONHEID OP MAAT

PRAKTIJK VOOR
HUIDVERZORGING & HUIDVERBETERING



**HEEFT U UW
AFSPRAAK AL
GEMAAKT?**

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

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

info@schoonheidopmaat.nl
www.schoonheidopmaat.nl



mansan
natural health & beauty

ZWANGER+ONGEMAKKEN?
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



I N B E E L D

Oma Disveld-Berkien



Ze is moeder van een dochter en vier zonen, en heeft dertien klein- en zeven achterkleinkinderen. Iedere dag, zeven dagen in de week, fietst ze rond 7 uur naar restaurant Zijdewinde om daar bij een van haar zonen te poetsen. Tegenover mij aan de huiskamertafel zit Anny Disveld (86).

Dan maakt u het hele restaurant schoon?

"Nee hoor, tegenwoordig zijn er wel hulpjes voor het zwaardere werk. De laatste jaren zorg ik voor de dieren, de planten, de was en voor een gezellig bloemetje op de tafels. Meestal ben ik drie, vier uurtjes bezig. Voor de weekenden is het lastig om een hulpje te vinden; ze willen allemaal uitslapen. Dus dan doe ik wat meer, maar dan krijg ik assistentie."

De familie Disveld is een kwekersfamilie?

"Ja, we woonden eerst nog op Boonekamp (buurtschap aan de Laauwikstraat), maar hadden de kwekerij aan de Waaldijk al, waar nu Zijdewinde is. Mijn man runde die samen met iemand anders. We kweekten voornamelijk geraniums, fuchsia's en tuinplantjes, zoals afrikaantjes. Onze zonen (Geert, Frans, Pierre en Erik) hebben uiteindelijk ieder een kwekerij gehad; Pierre nam die aan de Waaldijk onder zijn hoede. Hij heeft altijd gezegd dat hij iets anders wilde, zoals de verpleging ingaan. Uiteindelijk is hij van de kwekerij overgestapt naar de horeca. Pierre was de enige die op Bemmelse grond woonde en dus niet uitgekocht is. Het heeft toch nog vijf jaar geduurd voor de vergunning voor het restaurant rond was. Toen heb ik veel geholpen met het opzetten van het restaurant, zoals het schilderen van de muren."

U bent nog steeds een bezige bij?

"Ach ja, ik word altijd om half 6 wakker - dat is nu eenmaal een ingebouwd klokje - en dan fiets ik rond 7 uur naar Zijde-winde om daar te helpen. Ik ben lid van het Damesgilde en de Zonnebloem, en op maandagavond ga ik naar yoga in De Ster. Dinsdagmiddag is de kaartclub en ik heb heel wat jaren gebreed voor Polen. Daar hadden we als kwekers een speciale band mee. Toen de kinderen van mijn dochter Helma nog klein waren, paste ik daar iedere week op; zij wonen in Wijchen. Twee kleinkinderen wonen tegenwoordig verder weg: Amsterdam en Haarlem, dus daar ga ik ook regelmatig heen."

Het is meer dan een elftal, die kleinkinderen...

"Over een elftal gesproken: ieder jaar in juni is er het Disveld-toernooi. Dan doet de hele familie mee. In februari is het verdrietig genoeg alweer twee jaar geleden dat mijn man Chris overleed. Het voetbaltoernooi daarop hadden ze een boeket voor mij gemaakt en droegen ze allemaal een speciale rouwband om de arm, heel bijzonder. Chris deed altijd de aftrap, maar nu doet oma dat. Ze zorgen allemaal goed voor mij. Eén keer per jaar ga ik met de (achter)kleinkinderen uit eten, bij de Chinees of bij Zijdewinde. Voorheen ging ik elke zondagmiddag met Chris bij Zijdewinde wat drinken en eten, maar ja, dat kan niet meer. We hebben altijd veel gereisd: naar de Canarische Eilanden en Indonesië. En in juni ga ik naar Ibiza!"