

LENTSE



LUCHT



Carnaval in Kikkergat

Caribische ritmes van Aguanilè

Ontmoetingen bij de Nieuwjaarsduik

Orkest Music & More

Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart

omslagbeeld *Carnavalsoptocht in Lent 2023* (Marion Zwart).

Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl

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



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

In de Spotlights

Sluitings-
datum kopij
donderdag 1
feb. 2024

Uit de Lucht

Meniggeen koestert als kind de droom om later een beroemde zanger(es) te worden, à la Beyoncé of Ed Sheeran, of wellicht een befaamd cellist als Yo-Yo Ma. Ik herinner me hoe ik als achtjarig meisje, zonder ooit een viool te hebben aangeraakt, kon dagdromen over een toekomst als wereldberoemde violiste. Op een groot podium, alleen, waar ik een enthousiast publiek ontroerde dat me na mijn virtuoze optreden overlaadde met applaus en gejoel...

Er zijn maar weinigen die zo'n jeugddroom werkelijk najagen. Begrijpelijk, gezien de enorme toewijding en discipline die het vraagt. Ik heb in mijn leven geen enkele vioolles gevolgd, dus in mijn geval is het niet verwonderlijk dat mijn fantasie geen werkelijkheid werd.

Maar er zijn ook mensen die wel hun droom verwezenlijken! In deze editie, in de rubriek 'Nomaden in Lent', leest u het inspirerende verhaal van Olivia Vermeulen. Zij besloot op jonge leeftijd dat ze zangeres wilde worden. Nu reist zij de wereld over, treedt op voor uitverkochte zalen en droomt er daarnaast nog van om de wereld te verbeteren.

En er valt nog meer te ontdekken over thema's als muziek, zang en dans. Deze vormen van zelfexpressie brengen niet alleen vreugde, maar ook sociale verbondenheid, zo ervaren Juan en Danielle Salas Sotero van dansschool Aguanile. Zij namen in de coronaperiode café Waalzicht over als nieuwe locatie voor hun dansschool. Hun doel: mensen samenbrengen.

Ook in het artikel over het orkest Music and More zien we de vreugde en verbinding die mensen kunnen ervaren door muziek. Het orkest is voortdurend op zoek naar nieuwe zielen om nog meer vreugde te brengen. En uiteraard sluiten de enthousiasmerende ervaringen uit het interview met drie organisatoren van carnavalsvereniging "Het Durstige Bluumke" hier naadloos bij aan.



En tot slot, al is het wat vergezocht, zie ik ook in het spannende vervolgverhaal over de geschiedenis van Huize Doornik een link naar muziek en verbinding. Het feit dat Wilhelmina van Oranje toondoof was (wat erfelijk is), werpt licht op een mogelijk verband met vroegere eigenaren van Huize Doornik...

Hopelijk leest u deze mooie verhalen en alle andere boeiende stukken met plezier, en wie weet wordt u geïnspireerd om zelf iets aan expressie te doen. Bijvoorbeeld door een dansles te nemen, muziek te maken, aan te haken bij een polonaise of misschien door gewoon een liedje te zingen tijdens het koken...

tekst Anouk de Graaf • illustratie Janneke Jansen

Colofon

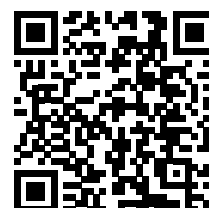
Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht? Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar bezorging@lentselucht.nl. De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

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

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



Steun jij ook
Lentse Lucht?





Olivia Vermeulen

Nomaden in Lent

Je komt ze overal tegen. De één komt hier graven naar oorlogstuig of treedt op met een rariteitenkabinet. De ander is simpelweg op doorreis of komt hier zijn hond uitlaten. Deze keer betrapten we klassiek zangeres Olivia Vermeulen (43) uit Zürich, die op bezoek was bij haar moeder in Lent.

Je groeide hier in de buurt op?

“Dat klopt. Ik ben geboren in de oude pastorie in Slijk Ewijk naast het witte kerkje aan de dijk. Ik ging naar de Vrije School in Nijmegen. Muziek speelde altijd een grote rol in mijn leven. Op mijn school

nam muziek een centrale plaats in en mijn vader speelde piano. Hij stierf helaas toen ik pas zes jaar oud was. Op een dag werd ik wakker en dacht: ik wil zingen. Ik ging naar beneden en zei tegen mijn moeder: “mama, ik wil zingen”. “Waar dan?” vroeg mijn moeder. “In mijn leven,” was mijn antwoord. Ik was op dat moment 17 jaar. Ik ging op zangles bij mijn toenmalige muzieklerares van school. Toen ik mijn middelbare-schooldiploma had, wilde ik verder met mijn zang en meldde me aan bij verschillende conservatoria in Nederland en Duitsland. Ik werd steeds afgewezen, mogelijk omdat ze me te jong vonden. Ik heb toen een jaar rondgereisd en daarna nog een jaar muziekwetenschappen gestu-

Hoes van cd Dirty Minds



deerd. Ik was inmiddels 22 jaar en meldde me aan bij het conservatorium in Detmold in Duitsland. Deze keer werd ik wel aangenomen. Later heb ik mijn studie voortgezet in Berlijn en na zeven jaar haalde ik mijn diploma, vergelijkbaar met de huidige masteropleidingen in Nederland. Al tijdens de studie kreeg ik een baan bij het radiokoor van Berlijn. Daar heb ik drie jaar gezongen. Na mijn afstuderen solliciteerde ik bij de Komische Opera in Berlijn en werd aangenomen. Ondertussen won ik een concours en werd geboekt door grotere festivals en operahuizen. Het waren allemaal mooie aanbiedingen van goede theaters, orkesten en dirigenten.”

Is jouw zangkunst vastgelegd op cd's?

“Ik heb tijdens mijn zangcarrière meegewerkt aan vele cd's. In februari 2020 vielen alle optredens weg vanwege Covid. Toen ben ik aan de slag gegaan met het bedenken en uitbrengen van een eigen cd. Het is een bonte verzameling geworden van liedjes met een erotische lading van bekende componisten zoals Purcell, Schubert en Mozart. De titel is *Dirty Minds*. Samen met pianist Jan Philip Schulze ging ik met het programma langs de theaters toen het weer kon. Ook was ik te zien op tv, onder andere bij Podium Witteman, en te horen op NPO 1 in het programma Nieuwsweekend. De cd won verschillende prijzen, waaronder een Edison. In dezelfde Covid-periode maakte ik nog een cd met als thema de dood.

Hello Darkness is de titel. Niet alleen klassieke muziek, ook muziek van eigentijdse componisten zoals Randy Newman en Billie Eilish heb ik hiervoor gebruikt. Hoewel de titel misschien wat depri overkomt, zit de cd vol humor en is hij daardoor ook aantrekkelijk voor mensen die wat minder thuis zijn in de klassieke muziek. Ook deze cd was succesvol. Eind 2022 kwam hij terecht in een lijst van de veertig beste cd's van dat jaar, gepubliceerd door de Volkskrant."

Waar treed je zoal op?

"Meestal treed ik op in het buitenland, in Japan, China, het Midden-Oosten, Dubai, Abu Dhabi, Moskou en Israël. Ook in Nederland ben ik regelmatig te horen. Al meer dan twintig keer zong ik in het Concertgebouw in Amsterdam. Begin november heb ik er nog opgetreden. Een dag later stond ik in de Vereeniging in Nijmegen in een uitverkochte schouwburgzaal. Daar bracht ik muziek van mijn laatste cd *Hello Darkness* en werd ik begeleid door mijn vaste pianist Jan Philip Schulze. Een agentschap dat wereldwijd actief is regelt mijn optredens."

Hoe zie jij je toekomst?

"Toen ik net begon met optreden dacht ik wel eens dat het me nooit zou lukken. Daarom nam ik alles aan wat op mijn pad kwam. Achteraf had ik daar wel profijt van, want hierdoor ben ik nogal veelzijdig geworden. Ik heb altijd sterk de ambitie gehad om dingen te doen die ik leuk vond. Daarnaast heb ik net zo'n grote ambitie om dingen te doen om de wereld te redden. Ik weet in ieder geval wel, dat ik niet tot mijn zeventigste wil blijven zingen. Het werk dat ik doe lijkt mooi en glamoureus aan de buitenkant, maar is ook jachtig en stressvol. Ik heb een gezin met twee kinderen van vijf en elf jaar waar ik me ook voor inzet, maar vind dit soms lastig te combineren. Het lijkt of je in twee werelden leeft. Het ene moment zing ik in een concertzaal met drieduizend mensen die ook nog eens een handtekening van



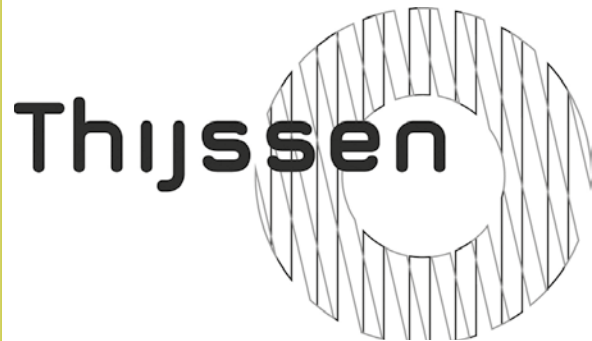
Op een dag werd ik wakker en dacht: ik wil zingen

me willen en het andere moment ben ik in Zürich bij mijn gezin. Dit heeft me wel leren relativeren. Muziek maken is mooi, maar er is altijd prestatiedruk en concurrentie. Veel van mijn collega's hebben geen werk. Omdat ik altijd werk met goede orkesten is de vol-doening ook groot. Ik realiseer me dat veel beroepen die voldoening nauwelijks of niet geven. Ik zet me voor meer dan honderd procent in voor mijn optredens en heb me altijd sterk geïdentificeerd met mijn werk. Toen dit

in de coronatijd helemaal wegviel, vroeg ik me af of het allemaal wel zo belangrijk was wat ik deed. Voor mijn man gold dat ook. Hij is naast theaterregisseur ook directeur van het theater in Zürich. Steeds meer denk ik erover na hoe ik mijn ambitie om de wereld te verbeteren kan waarmaken. Mijn plannen zijn nog niet concreet, maar ik weet zeker dat er een moment komt dat ik me hiermee ga bezighouden."

tekst Joop Koopman
beeld Marlou Bervoets

Welkom...
in de Wereld van



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl



"uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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

School voor
intuïtieve
ontwikkeling

JE INTUÏTIE VERTELT JE ALLES WAT JE MOET WETEN

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

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

”

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

VANNATURE
fair, biologisch, lokaal

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



mét Gratis
Parkeer
Plaatsen

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

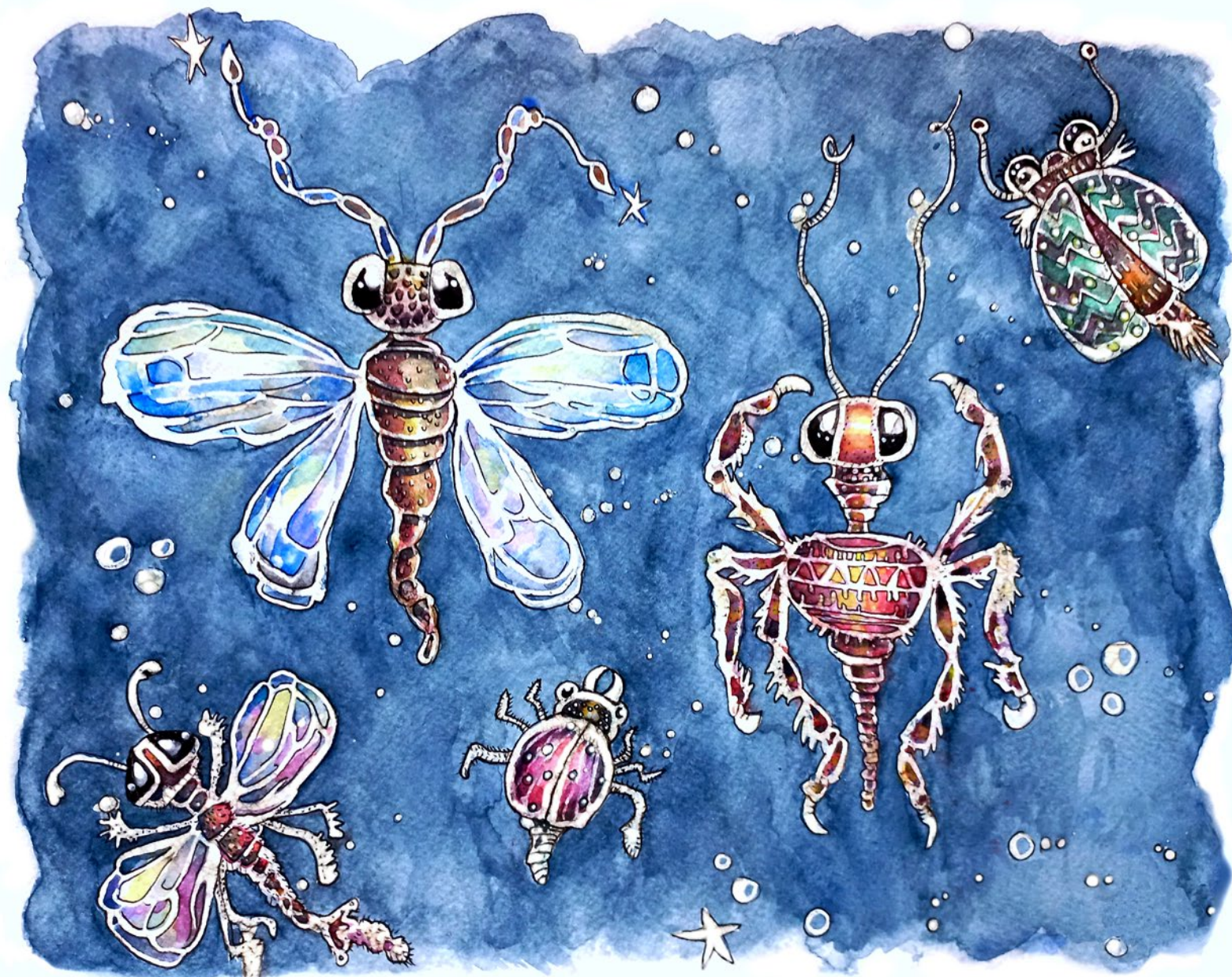
www.VanNature-Nijmegen.nl

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

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

vrienden van
verandering

www.vriendenvanverandering.nl/coaching



Deze keer geen column van de dierenarts. Maar gelukkig wel deze mooie en kleurrijke insecten die illustrator Marije Braakman los in de ruimte laat zweven.



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion
Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef
Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

Locatie de Boog
Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503



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



Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20
024 3606422

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

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

Als **Kindertolk** laat ik je zien dat jij de sleutel bent in wat je bij je kind zo lastig vindt. Je kind spiegelt je namelijk een blinde vlek van jezelf door je te raken. Ik kan je helpen door deze spiegel van je kind op te helderen, zodat je weet wat er bij jezelf in beweging wil komen.

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



Anke Zegers

jezelfgeheelinbeeld.nl

**Eerst telefonisch
kennismaken?
06 19 21 43 45**



Jezelf
GEHEEL IN BEELD



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Al meer dan 40 jaar een
begrip in Nijmegen Oost**



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

☎ 024 323 33 66

🏠 Berg en Dalseweg 172,
6522 CC Nijmegen

www.tandartsnijmegenoost.nl

Ontmoetingen bij... de nieuwjaarsduik

Leeste mensen

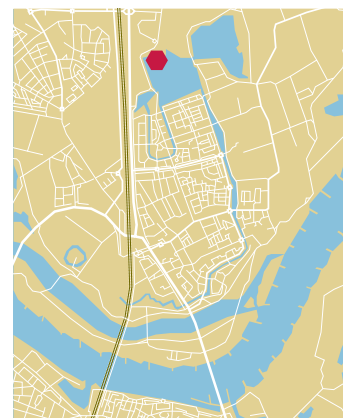
Zo tegen het einde van januari zijn vele voornemens alweer vervlogen, als ze überhaupt al waren gemaakt. Maar er zijn mensen die het jaar starten met een krachtige daad als kickstart: de nieuwjaarsduik. De duik die voor de één symbool staat voor een hoop gezelligheid met een tikkie krankzinnigheid, maar voor de ander een bewuste daad is om het jaar (of iedere dag) goed te beginnen. We gingen op pad. Vanwege het hoge water was de nieuwjaarsduik ditmaal niet bij de Spiegelwaal, maar het was zeker zo gezellig op het strandje bij Moeke. Wie komen we tegen en wat willen ze kwijt?

Het begon bij het kerstdiner

Als eerste spreken we Ralph Verhoef (47) uit Leiden. Hij was op bezoek bij Arjan (44), Marleen (43) en Daan Kralt (8) in Bemmeloort. Samen met Roger Nassau (49) besloten ze op oudejaarsavond om een nieuwjaarsduik te maken. Bas Schraven (49): "Ik bood me liever aan voor de catering, haha!" Eigenlijk was het plan al spontaan op kerstavond bedacht door Roger en Marleen. "Gewoon als gek idee." Voor Ralph was het helemaal niet zo'n gek idee: "Ik ga het hele jaar door regelmatig het koude water in en hoop met deze ervaring dat mijn 'koudwatervirus' toch verspreid wordt onder mijn vrienden." Daan zegt er nog even over na te denken of hij dit nog eens wil doen...

Soms moet je gewoon gaan

We zien verderop Nicolette Spaargaren (40) nog snel haar voeten drogen om de warme laarzen weer aan te trekken. Samen met vrienden en de kinderen hebben ze de duik genomen. Aurelie (7) en Quirine (5) staan nog rustig op haar te wachten. Ze was zo slim om een badjas mee te nemen voor wanneer ze eerst de kinderen zou helpen afdrogen en aankleden. "Ik had al wel wat ervaring van een ijsbad een paar jaar geleden; dat hielp ook om mijn adem goed te houden, waardoor het me nu meeviel." Op de vraag of deze duik nog iets symbolisch betekent voor het nieuwe jaar, zegt ze: "Eigenlijk wel, ik wil vaker gewoon doen, gewoon in actie komen als ik iets wil. Net zoals ik nu gewoon even moest doorlopen, ook al is dat koude water zelf niet heel uitnodigend, het gevoel daarna was het wel (weer) waard!"



Vlnr Daan, Arjan, Ralph, Marleen, Roger, Bas



Nicolette met Aurelie en Quirine



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

dewoerdt.nl - Ressen

RUW BEELD
www.ruwbeeld.nl



**CREATIEF TRAININGSBUREAU
IN PERSOONLIJK LEIDERSCHAP**

Così
Trattoria & Pizzeria

Thermionpark 30
6663 MM Lent
T 024 2001300

woensdag t/m zondag
17:00 – 22:00

EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

**het
Gymlokaal**



Wie zijn wij?

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

Onze diensten

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

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

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

ESPÉRANCE
ECHO CENTRUM

In het prachtige Thermion gebouw in Lent bevindt zich Echocentrum Espérance.
Al ruim 15 jaar specialist in medische echo's tijdens de zwangerschap zoals de 20-weeken echo.

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog



Thermionpark 11 in Lent
www.echocentrum-espérance.nl

Warme choco met rum

Wanneer ik de volgende groep het water in en uit zie rennen, weet ik al dat ik niet hoeft te vragen naar de symboliek achter deze nieuwjaarsduik, want de gezelligheid druipt er vanaf. Dat blijkt dan ook de belangrijkste reden dat Stef (42), Marjolein (42), Bram (35), Jacob (36), Floor (9), Milan (7) en Daan (6) dit al vijf jaar op rij doen. Het zijn burens en er zijn nog meer burens bij, die iedereen voorzien van warme choco (met rum voor de liefhebber) en droge handdoeken. Als dit geen mooi voorbeeld van 'een goede buur' is... Bram vertelt dat ze begonnen zijn bij de Spiegelwaal, maar nu voor de tweede keer hier zijn op 1 januari. "Destijds begon het eigenlijk met stoere praatjes tijdens Oud en Nieuw," zegt Jacob. Stef vult aan: "Sindsdien doe ik wel actief aan koud afdouchen, best lekker!" Ze zijn het er in ieder geval over eens dat het goed werkt tegen een kater.

Kopje onder als reporter

Een beetje reporter doet natuurlijk als het even kan onderzoek door zelf te ervaren waar ze de ander over interviewt... Geen probleem, want ook al liep het aantal koudwaterbezoekjes in 2023 behoorlijk achteruit, al jaren ga ik, Marije Brand (39), met veel plezier in de winter kopje onder. Het begon als iets om aan de *mindset* te werken, eerst was er de kick, de adrenaline en later het besef dat wanneer je hierin de weerzin kunt overwinnen, je dat op andere vlakken in je leven ook aan kunt. Je rekt je comfortzone op. Zoals velen ontdekte ik de methode van Wim Hof, en zo groeide de motivatie om door te zetten als onderdeel van een gezonde leefstijl. Het meest interessante dat ik leerde was de ademhaling, die de ervaring makkelijker maakt. Vooral de focus op verlenging van de uitademing. Zo, lieve lezer, activeren we namelijk ons 'para-sympathische systeem'. Ons watte?? Het systeem dat als het ware je lijf een signaal geeft dat je oké bent. Het is de ontspannen tegenhanger van het gespannen 'sympathische systeem'. Dit laatste kan uitkomst bieden door in geval van nood extra energie en kracht te geven, maar het is ook het systeem dat in onze moderne wereld onnodig vaak geactiveerd wordt, waardoor veel mensen vandaag de dag stress ervaren. Niet iets om op deze plaats verder uit te leggen in een paar woorden, maar voel maar eens wat er gebeurt na een paar lange rustige uitademingen...

Warme wensen

Een ontspannen 2024 wensen we toch iedereen toe?! Of je je nu iets voorneemt voor het gezonde effect, puur voor de gezelligheid of voor je mindset... een koude duik is het proberen waard. En met al dat water om ons heen heb je ook geen excuus, toch? Niet dat we in 2024 via deze rubriek iedereen de kou in willen jagen, integendeel, het ging ook nu weer om het warme gevoel van de ontmoetingen. Het voornemen is dan ook om komend jaar weer veel mensen te ontmoeten en jou als lezer daar deelgenoot van te maken. Gewoon omdat het kan en omdat het ons mooie Lent een beetje menselijker maakt als we elkaar beter leren kennen. Wie zullen we de volgende keer ontmoeten? Waar zou jij wel eens iemand willen ontmoeten? Mail je suggesties naar Lent@marijebloei.nl.

tekst en beeld Marije Brand



Als burens samen het water in



Uw reporter geniet ervan

Luiercontainer openen met jouw afvalpas!



Vanaf 1 februari 2024 open je de luiercontainer met jouw afvalpas. Hiervoor vraag je digitaal toegang via www.dar.nl/luiers.

De gemeente en Dar gaan samen met jou voor minder restafval. Hoe beter jij jouw afval scheidt, hoe minder restafval je overhoudt. Van vieze luiers en incontinentiemateriaal maken wij nieuwe producten. Bijvoorbeeld autobumpers en plastic straatmeubels. Ook winnen we energie.

Zo worden vieze luiers,
frisse winst!

Meer weten?
www.dar.nl/luiers



www.dar.nl    

Dar
...is met jou!

Retraite &
vakantie in 1!

Puglia Retraite

7-12 oktober 2024
Puglia, Italië

Kom mee op een volledig
verzorgde trip met alles om je
lichaam, hart & brein te
vervullen:

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

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



Een positieve test in handen? Bel Verloskundigenpraktijk partus waar:

- jouw wensen serieus worden genomen;
 - er tijd voor jullie is;
 - je de verloskundigen goed leert kennen;
 - er flexibele spreekuren zijn
 - en
 - je elke controle een gratis pretecho krijgt?
- Neem dan contact met ons op!



erloskundigenpraktijk **Partus**

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



Meijer en ten Hove

uitvaartverzorgers 06 340 450 01
www.uitvaartverzorgernijmegen.nl

Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl





Orkest Music & More

Musiek in Lent

In deze muziekrubriek besteden we aandacht aan het orkest Music & More, dat zijn wortels in Lent heeft. Lentse Lucht vraagt Rob Kuhlmann (64), voorzitter, en Ron Willems, klarinetspeler (50), naar het reilen en zeilen van het orkest.

Het orkest werd in 2020 opgericht en is ontstaan door een fusie van het Lents Orkest (voorheen Harmonie St. Theresia) en de Nijmeegse Post Harmonie. Rob: "Deze fusie was nodig omdat beide orkesten kampten met een teruglopend ledental. Zonder fusie waren beide orkesten omgevallen. Op dit moment hebben we 27 leden, maar we kunnen zeker nog nieuwe leden gebruiken. We hebben recent enkele optredens af moeten zeggen omdat we te weinig musici hadden. Als we er zeven leden bij krijgen, kunnen we alles uitvoeren wat we willen. De leden hoeven niet per se uit Lent te komen. Ook belangstellenden uit andere regio's zoals Nijmegen, Elst en Bemmelen zijn welkom. We kunnen nog spelers van allerlei instrumen-

ten gebruiken, maar vooral spelers van drums en bas zijn hard nodig. De basspeler mag ook een blaasbasspeler zijn."

Als we er zeven leden bij krijgen, kunnen we alles uitvoeren wat we willen

Spelplezier

Het spelplezier staat voorop bij het orkest. Mensen van alle niveaus zijn welkom. Ron: "De bedoeling is dat mensen met verschillende niveaus op een fijne manier kunnen samenspelen. Als mensen interesse hebben kunnen ze vrijblijvend komen kijken en meedoen met één of meer repetities." Het repertoire is nogal breed. Ron: "Ons repertoire varieert van serieuze harmoniestukken tot pop en jazz. Ook klezmer en marsmuziek staan op het repertoire. Verder spelen we medleys van de muziek van ABBA en Michael Jackson. Na de vakantie is er een nieuwe muzikant

bijgekomen die weer thuis is in egerländermuziek. Zo is er voor elk wat wils en is het orkest aantrekkelijk voor iedereen.

Momenteel werken we aan drie nieuwe stukken: *Red Rock Mountain* van Rossano Calante, *Ross Roy* van Jacob de Haan en de musicalmuziek van *Soldaat van Oranje*. Dat zijn mooie pareltjes, die ons repertoire verrijken."

Optredens

Rob: "We mikken op vier à vijf optredens per jaar. Jaarlijks wordt een optreden met een ander combo of orkest verzorgd. Er wordt dan gezamenlijk een repertoire ingestudeerd. Vandaar de naam van het orkest: Music & More. Het mooiste optreden tot nu toe was op 14 mei in Nijmegen op het Nijmegen Klinkt Festival. We speelden op het Valkhof. Het was gezellig en de sfeer was gemoedelijk. Het was zo'n zeldzaam moment dat alles op zijn plaats viel."

Meer weten of aanmelden?

Zie: www.orkestmusicandmore.nl

tekst Joop Koopman • beeld Jorg Verweij



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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

**NU VERKRIJGBAAR
IN ONZE WEBSHOP**

www.studiohartebeest.com



Het oudste verhaal ter wereld in muziek en beeld

**STUDIO
HARTEBEEST**

IDENTITEIT, INTERIEUR EN BEELDVERHAAL



**OSTEOPATHIE
LENT**

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

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

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

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

**WINNEN MET
PLASTIC+
SCHEIDEN DUS!**

Dar®
...en 't is weer fris!

www.dar.nl/plastic

f i X y

De Wijnspecialist in Nijmegen Noord

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



RED TEMPLE WINE
WINKOPERIJ SINCE 2007

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

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

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

Salute!
René Thijssen Register Vinoloog

Volg ons op    Red Temple Wine | www.redtemplewine.nl | René Thijssen | Tel. nr +31652983824

WORK IT MAMA!

VERANTWOORD FIT
NA JE ZWANGERWSCHAP




MOMMYJIM
ESTD 2014

**ZIEN WIJ JOU IN
ONZE MOMMYJIM?**
Scan de QR code
voor meer informatie of
om je aan te melden.

WWW.MOMMYJIM.NL




eco-architecten.nl



Wienen
accountants en adviseurs

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



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

**Wools
Bloemen
van Schaijk
Advocaten**

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

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



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

Een kleine geschiedenis van Huize Doornik

Historie Dit is deel 21 van de serie over Huize Doornik achter de Waaldijk. Ooit stond hier de gelijknamige burcht. Lentse Lucht duikt in de geschiedenis van Huize Doornik. Een verhaal dat leest als een spannend boek.

Nadat Huize Doornik in 1859 verkocht was aan de Amsterdamse koopman Gerrit Johannes van Dijk, kwam er een eind aan de bewoning van het huis door de familie De Ranitz. In deze aflevering onderzoeken we hoe en wanneer de familie De Ranitz in het bezit kwam van de burcht en de omliggende landerijen en wat de band was met het koninklijk huis.

Familie De Ranitz

De stamhouder van de familie was Johann Sigismund Ulrich Ranisius (1646-1724), ook wel Ranisch genoemd. Hij werd geboren in Duitsland en gedoopt in Elten. Hij vestigde zich in Nederland en werd in 1688 tot ritmeester benoemd. Een nazaat van hem, Johan Hendrikus de Ranitz (1700-1767), werd in Doetinchem geboren. Hij trouwde in 1730 met Baronnesse Candace van Sevenaer, vrijvrouw van Wolferen, vrouwe van Doornik en Groote Loght. Haar vader had Doornik, een allodiaal goed, uit een boedel gekocht. Bij zijn overlijden ging het goed over naar zijn dochter Candace. Toen zij in 1740 stierf, kwam de familie De Ranitz in het bezit van Doornik en bleef dat 119 jaar lang. Het echtpaar kreeg drie kinderen, onder wie Johan Bernhard Sigismund (1731-1811). Hij beleefde zware tijden op Doornik, zoals we zagen in vorige afleveringen. Hij trouwde met Anna Margaretha Martini. Zij kregen vier kinderen, onder wie Jacob Frans (1773-1838), de volgende bewoner van Doornik. Na de vroege dood van Candace trouwde Johannes Hendrikus met Joanna van Vinceler, met wie hij nog eens negen

kinderen kreeg. De jongste, Sebastiaan Mattheus Sigismund (1757-1819), was werkzaam in Groningen bij de belastingdienst en daar werd ook Sebastiaan Mattheus Sigismund junior geboren. Deze Sebastiaan junior trouwde met Anna Margaretha de Ranitz, dochter van de eerder genoemde Jacob Frans de Ranitz en achterkleindochter van Johannes Hendrikus de Ranitz, die dus tevens de grootvader was van haar man. Wel stamden ze af van verschillende (over) grootmoeders: Candace en Joanna.

Koninklijk huis

Anna Margaretha en Sebastiaan junior kregen een zoon, die ook weer de naam Sebastiaan kreeg. Hij bekleedde de functie van particulier secretaris van koningin Emma. Het verhaal gaat dat hij met haar een geheime relatie kreeg, waaruit de latere koningin Wilhelmina geboren werd. De echtgenoot van koningin Emma was koning Willem de Derde. Hij was op dat moment 61 jaar oud en onvruchtbaar vanwege een syphilusinfectie. Vreemdgaan was in die kringen niet ongebruikelijk, waarbij het risico van een geslachtsziekte altijd op de loer lag. Het was opmerkelijk dat Wilhelmina toondoof was. Toondoofheid is een erfelijke afwijking waarbij de verschillende toonhoogten niet van elkaar kunnen worden onderscheiden. Deze afwijking kwam verder niet bij de Oranjes voor, terwijl secretaris Sebastiaan toondoof was. Binnen het koningshuis werd er openlijk over gesproken. Prinses Juliana en Coen de Ranitz, de latere burgemeester van Utrecht, spraken elkaar naar verluidt aan met neef en nicht tijdens hun studententijd in Leiden. In dit licht gezien is Huize Doornik nog bijzonderder dan het al was.

tekst Martin Bos en Joop Koopman
beeld Ineke Zaalmink

Op dit bord in Park Lingezegeen staan twee namen die refereren aan bewoners van Huize Doornik. De eerste was Jan van Dornick (vanaf 1326). De familie De Ranitz bewoonde Huize Doornik van 1740 tot 1859.



Straatnaambord in de wijk Stelt Zuid, dat herinnert aan Jacob Frans de Ranitz, de eerste en enige burgemeester (1811- 1817) die Lent ooit gekend heeft.



Niet nuilen, maar kwaken!

Carnaval vieren in ons Kikkergat

Dorpsnieuws

Wist je dat in Lent al ruim zestig jaar met veel liefde carnaval georganiseerd en gevierd wordt? Zou zomaar kunnen dat dit voor veel nieuwe bewoners nieuws is. Daarom spraken we met drie enthousiaste mannen die ervoor zorgen dat carnavalsvereniging 't Durstige Bluumke blijft bruisen. Omdat ze het zelf zo leuk vinden, maar vooral in de hoop dat toekomstige generaties ook besmet raken met het goedaardige carnavalsvirus.

Op een grijze ochtend tref ik in Eten & Drinken het olijke en praatgrage trio Rogier Hagendoorn (45), Mark van Gisteren (40) en Rick Ibes (43). Rogier is er als eerste en zit al aan een bakkie koffie. Op de tafel voor hem liggen een paar attributen zoals een houten scepter. Bingo: hierdoor weet ik dat dit Prins Rogier d'n Eerste moet zijn. "Ik ben geboren in Nijmegen en had een paar maanden na mijn geboorte al een boerenkiel aan. Daar ben ik mijn ouders nog steeds dankbaar voor."

Trotse Prins Rogier d'n Eerste

Het virus kreeg deze 61ste Prins dus al vroeg te pakken en hij vierde vele malen carnaval in Knotsenburg (Nijmegen). "Mijn opa was bezeten van carnaval, daar

heb ik het absoluut van. Mijn oom zat in een dweilorkest en is de bedenker van het gevelconcert. Ik was actief bij zeven verschillende verenigingen en was elf jaar geleden adjudant van de Prins. Nu woon ik alweer elf jaar in Lent en vier ik het hier met hart en ziel. Dat ik gevraagd ben als Prins is een hele eer en ik ben er supertrots op. Het is een rollercoaster. In korte tijd moet je een kabinet samenstellen, proclamaties schrijven, een onderscheiding ontwerpen en een motto bedenken."

We hebben dit jaar een ijzersterk programma

Dat motto is dit jaar: 'Niet nuilen, maar kwaken!' Rogier: "Met een knipoog naar alle nuilers in Nijmegen en het Kikkergat, zoals Lent tijdens carnaval heet." Het onderscheidingsteken bevat verschillende persoonlijke symbolen. "Mijn vrouw is heel creatief en ontwierp het. Het Bluumke zit er vanzelfsprekend in, de brug omdat ik de oversteek van Nijmegen naar Lent maakte, de Vierdaagsekleuren oranje/groen, de duivelsoren slaan op een Nijmeegse vereniging waar ik actief was en een hartje voor ons stilgeboren zoontje Valentijn."

Saamhorigheid

Elke Prins maakt het zo gek als hij zelf wil. Rogier: "De kleding krijg je van de vereniging en wordt elk jaar op maat aangepast. Op mijn gympen heb ik zelf 'ZDH d'n 1ste' laten printen: Zijne Dorstige Hoogheid d'n Eerste." Rondjes geven is niet verplicht, dat is een misvatting. "Tuurlijk lusten we allemaal graag een pilsje, maar voor mij is carnaval veel meer dan bier hijsen. Het gaat mij vooral om de saamhorigheid en het beter leren kennen van je buurtgenoten. Plus oude vrienden ontmoeten, want elk jaar schuiven er veel oud-vierders aan. Daardoor is het ook een soort reünie."

Ook Mark is inmiddels aangeschoven. Hij is de man die de feesten coördineert. "Ik ben een carnavalst in hart en nieren. Bij mij is het er echt met de paplepel ingegoten. Na corona heb ik samen met twee anderen de organisatie van de feesten opgepakt en ook het jeugdcarnaval weer opgezet. Superleuk om te doen. En we hebben dit jaar een ijzersterk programma, dus ik hoop dat ook veel nieuwe inwoners bij ons aanhaken in De Spil. Aan de artiesten zal het niet liggen."



Mark (l), Rogier (m), Rick (r)



Spetterend bal na de optocht

Op vrijdagmiddag kan de jeugd in De Spil op een speelse manier kennis maken met carnaval. Vrijdagavond is het feestavond. Mark: "Dit jaar met DJ Barry Fest en Ammar; die krijgen iedereen in beweging, dus dat wordt een knalavond. Ik hoop heel erg dat ook de nieuwe inwoners zich welkom voelen, want carnaval staat voor verbroedering. Dus ik duim dat oud en nieuw Lent elkaar dan ontmoet en vindt, want Lent raakt steeds meer gesegmenteerd. Zaterdag na de optocht sluiten we af met een spetterend bal met feestband Broadway. Uiteraard is ook onze trouwe huisdeejay aanwezig: de enige echte Lentse DJ Jop van Wijk. En niet te vergeten de prijsuitreiking: wie had dit jaar de mooiste wagen in de optocht?"

De beroemde Lentse optocht op zaterdag is een vaste pijler. En de man die hier alles van weet, is geboren en getogen Lentenaar Rick. Hij was al eens Prins en bouwde op zijn veertiende zijn eerste wagen: Thomas the Tank Engine. Niet raar dus, dat hij nu de drijvende kracht achter de optocht is. "Met zo'n negen man starten we in oktober met de voorbereidingen. Er komt enorm veel bij kijken. Vergunningen aanvragen, juryleden vinden, bewoners informeren, publiciteit maken. Er is wel een draaiboek, maar ieder jaar zijn er aanvullende veiligheidseisen, dus het is nooit één druk op de knop en klaar. Je hebt er bijna een dagtaak aan."

Milde spot hoort erbij

Rick vervolgt: "Van oudsher is de Lentse optocht de grootste in de regio en de enige die op zaterdag plaatsvindt. Daardoor kunnen wagenbouwers uit onder andere Gendt, Haalderen en Oosterhout ook meedelen." En vice versa. Fijn, want er wordt vaak maanden aan zo'n wagen gebouwd. "Leuk ook om te zien welk commentaar op de actualiteit of lokale overheid geleverd wordt. Die milde spot hoort bij carnaval: je mag elkaar een beetje op de hak nemen. Het is door al die nieuwe wijken wel steeds meer een puzzel geworden om een leuk rondje te maken. Overal zijn hofjes en liggen drempels. Maar het komt ook dit jaar weer goed hoor, dus kom vooral allemaal genieten van al die creativiteit!"

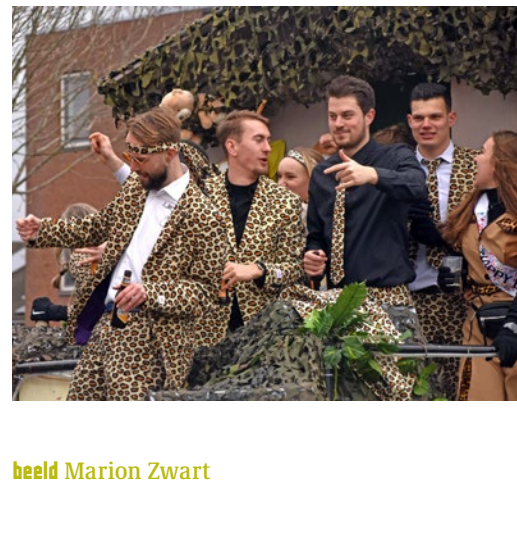
Mark sluit af: "Ik hoop dat over twintig jaar mijn kinderen het carnaval organiseren, zodat ik zelf volop kan genieten. Mocht ik niet meer in Lent wonen, dan kom ik er zeker voor terug. Het zou geweldig zijn als volgende generaties onze stokjes overnemen, zodat carnaval in Lent nooit verdwijnt!" De andere twee heren knikken bevestigend en met deze wens in ons achterhoofd stappen we naar buiten, het gewone leven in.

Meer weten? Lees verder op www.durstigebloomke.nl

Alvast in de stemming komen?
Bekijk het fotoverslag van vorig jaar op de volgende pagina!



tekst Karin Veenendaal
beeld Karin Veenendaal en Fleur Janssen



Lentse Wolkjes

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

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

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.06-42859318.

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

Mindfulness training (MBSR). Malende gedachten? Piekeren? Gejaagd gevoel? Wil je: anders omgaan met stress, bewuste keuzes maken, meer rust, genieten, energie, helderheid en focus, lichter leven? Dan is de **8-weekse Mindfulness training** iets voor jou! **Start 6 maart 19.00 uur.** Info: Mieke 06-37471979 mieke@mindfulness-lent.nl

Coaching in de natuur, voor al jouw levensvragen. In beweging opladen, werken aan verandering en verbinden met je eigen natuur. Of geniet van de **maandelijkse inspiratiewandeling**, waarbij we verstillen, verwonderen en geïnspireerd raken. www.barbara-stevens.nl of bel Barbara 06-40438108.

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!

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

**OUTDOOR
KRACHTTRAINING**

 **MEE DOEN?
SCAN DE CODE**

DOE MEE MET EEN GRATIS PROEFLES. MELD JE AAN!



OUTDOORJIM.NL

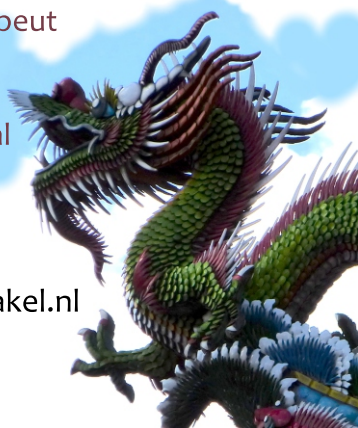
Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar

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



GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl

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

(U kunt zich hiervoor
inschrijven via de
website)

Slaapproblemen?

De beweegpraktijk leert u omgaan met
stress en uw rust te (her)vinden.
De Beweegpraktijk helpt!



De Beweegpraktijk

voorheen Oefentherapie Cesar en Lint

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

scan QR-code
voor contact!



EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

mmfysio

Onze specialiteiten

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



Sammy Tilburgs



Joris Botman



Loes Bons



Kasper Vullings



Luc Eltink

Leefstijlprogramma: de beweegkuur

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

Maak een afspraak

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

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Lents Allerlei



Uniek Sporten Uitleen

Uniek Sporten Uitleen helpt sporters met een fysieke beperking. Sport en bewegen houdt je fit en het geeft plezier. Maar welke sport past het best bij jou? En waar vind je de benodigde sporthulpmiddelen? Uniek Sporten Uitleen zorgt ervoor dat mensen (18+) met een fysieke beperking binnen de regio Nijmegen sporthulpmiddelen gratis kunnen uitproberen. Er zijn verschillende sporthulpmiddelen beschikbaar om uit te proberen. Zo weet je welk hulpmiddel het beste past bij de sport van je keuze.

• Uitproberen wat past

De sportrolstoel of ander hulpmiddel leen je minimaal een week tot maximaal vier maanden. Binnen die periode krijg je een goed beeld of een sport bij jou past. Monique Kalkman van Uniek Sporten Uitleen legt uit: "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. Door je fysieke gesteldheid blijkt basketbal dan geen optie. Wil je daarna bijvoorbeeld rolstoelhockeyen uitproberen, dan heb je daar een andere rolstoel voor nodig. Geen probleem bij Uniek Sporten Uitleen! Je mag meerdere keren een hulpmiddel via onze uitleenservice uitproberen om te kijken wat bij jou past. Zo voorkom je onnodige kosten als je zelf een hulpmiddel aanschaft."

• Gratis advies

De sporter krijgt vooraf advies over het gebruik van het sporthulpmiddel dat ook afgesteld wordt op de gebruiker. Tijdens de uitleenperiode is er technische service en onderhoud beschikbaar. 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.

• Zeven hulpmiddelen te leen

Bij Uniek Sporten Uitleen zijn zeven sporthulpmiddelen beschikbaar: een aankoppelbare handbike, vastframe handbike, running frame, allround sportrolstoel en courtrolstoel. Deze uitleendienst is het resultaat van de samenwerking van Uniek Sporten met Welzorg, NOC*NSF en Fonds Gehandicaptensport.

Heb je vragen over Uniek Sporten Uitleen?

Neem dan gerust contact op via 020-5840751 of met de regiocoördinatoren: Erik Groenen (e.groenen@uniekporten.nl) of Rinske Preijde (r.preijde@uniekporten.nl). Op de website www.uniekporten.nl/uitleen vind je al veel informatie.



Doe mee met voetbal+ bij voetbalvereniging Brakkenstein

Voetbal+ is voor spelers die niet op hetzelfde niveau kunnen spelen als anderen van hun leeftijd in een regulier voetbalteam. Dit kan komen door verschillen in denken, sociale vaardigheden, emoties en/of lichamelijke mogelijkheden. Bij voetbal+ ligt de nadruk op plezier en op een speelse manier te leren voetballen. Doe jij ook mee? Voetbalvereniging Brakkenstein (Heemraadstraat 9, Nijmegen). Vanaf 10 jaar. Elke vrijdagavond Van 19.00 tot 20.00 uur. Voor meer informatie en aanmelden: Diane Hopmans, 06-53552055, secretaris@rksvbrakkenstein.nl. Zie ook: www.rksvbrakkenstein.nl



Kunstroute Lent: verplaatst naar september

In het vorige nummer lazen jullie al een kort bericht over de Lentse Kunstroute die voor dit jaar in de steigers staat. Er hebben zich naar aanleiding van dit bericht al een aantal kunstenaars aangemeld. Helemaal super! Inmiddels hebben we ook diverse andere kunstenaars persoonlijk aangeschreven. Maar wij hebben vast niet iedereen in het vizier. Dus heb je geen mail ontvangen, maak je kunst en heb je interesse in deze nog nieuw op te zetten kunstroute? Mail dan vooral naar kunst@roderegelaar.nl. PS Lezers die 1 en 2 juni al genoteerd hadden, mogen dit doorstrepn. Nieuwe weekend is (i.v.m. deadlines subsidieaanvragen): zaterdag 21 en zondag 22 september!

Ommetje Nijmegen Noord

Binnenkort beginnen weer de eerste voorbereidingen voor de beroemde Nijmeegse Nacht van de Ommetjes. Tijdens de tocht staat het ontmoeten van buurtgenoten en het ontdekken van Lent voorop. Voor de komende editie zoeken we enthousiastelingen die vooraf willen meedenken en/of meehelpen tijdens de wandeling op 5 oktober 2024. Lijkt je dat wat? Laat van je horen via info@denachtvandeommetjes.nl (vermeld er wel duidelijk bij dat het om Ommetje Noord gaat).



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

Kennismaken met HOCKEY?

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




mhcb800.nl/kennismaken



CHIROPRO

gezond in beweging met chiropractie

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

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

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent



Mensen helpen?



Zorg of hulp nodig?



Mensen ontmoeten?



Een idee voor de buurt?



Vragen over regels en papieren?

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



WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord

Agenda

Agenda Theaterkerk Bemmel

- Film: *Napoleon*. Over de turbulente opkomst en ondergang van de beroemde Franse keizer Napoleon Bonaparte
Donderdag 1 februari | 20.00 uur
- Muziek: *Eli Goffa*. Kleinschalig akoestisch concert in de foyer
Vrijdag 2 februari | 21.00 uur
- Cabaret: *Lisa Osterman: Makkelijk in de omgang: de voorstelling die aardig zijn weer sexy maakt*
Zaterdag 3 februari | 20.30 uur
- Muziek: *Koffieconcert Klassiek: het Otilka Quartet*
Zondag 4 februari | 11.00 uur
- Muziek: *Boys Named Sue - Johnny Cash Tribute*. Staconcert.
Zaterdag 17 februari | 21.00 uur
- Theater: *Thomas Verbogt en Beatrice van der Poel - Montere Weemoed II*
Vrijdag 23 februari | 20.30 uur
- Muziek: *The Aretha Franklin Experience*. Staconcert. Met de fantastische leadzangeres Nyjolen
Zaterdag 24 februari | 21.00 uur

Filmvoorstellingen op do 8, 15, 22, 29 februari | 20.00 uur

www.theaterkerk.nl

Kunst in Kas let Peters

'Fifties Ladies jaren 50' in olieverf



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



OPENINGSTIJDEN:

Ma 13:00 - 17:30 uur

Di - Za 10:00 - 17:30 uur

Zo 12:00 - 17:30 uur

Jansen
totaal wonen

EST. 1966

15.000 m²
woonplezier
onder
één dak!

**ELKE
DAG
OPEN!**

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

jansentotaalwonen.nl

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

Plantverkoop

Wij hebben 1000m² aan buitenplanten.

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

Waarvoor kunt u bij ons terecht:

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

Woensdag t/m zondag geopend.

Kijk op onze website voor de openingstijden.

www.gekniptvooruw tuin.nl

Laauswikstraat 3a 6663 CD Lent

geknipt
voor uw tuin

Kom gerust bij ons kijken!

borstcrawl cursussen

privélessen

video-analyses

groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl

info@snellerzwemmen.nl

snellerzwemmen





Winnaar Zonnebloemloterij in de bloemetjes gezet

Dorpsnieuws

Jos Verstappen uit Lent won dit jaar de hoofdprijs in de jaarlijkse loterij van Nationale Vereniging de Zonnebloem. Hij kocht - net als ieder jaar - een lot bij zijn overbuurvrouw Gemma Kuipers en mocht na de trekking in oktober een geldbedrag van €15 000 tegemoet zien. Dit verdeelde hij onder zijn twee kinderen en zichzelf.

"Ik koop geen Zonnebloemlot omdat ik iets wil winnen. Het is voor een goed doel, ik reken niet op een prijs," vertelt Jos. Sterker nog, meestal kijkt hij niet eens of er een prijs op is gevallen. "Toen ik hoorde dat de hoofdprijs in Lent gevallen was, ben ik toch maar eens gaan zoeken in de keukenla. En jawel, ik bleek bij Gemma het winnende lot gekocht te hebben!" Gemma knikt: "Als lotenverkopers bewaren we altijd de lege lotenboekjes met de strookjes waar de lotnummers op staan. Na de trekking zag ik: verhip, ik heb het winnende lot verkocht! Mijn man deelde het nieuws in de buurt-app en korte tijd later meldde Jos zich bij me als winnaar."

'Trots op onze vrijwilligers'

Gemma is al tien jaar Zonnebloemvrijwilliger bij de afdeling Lent. Ze helpt mee bij de uitjes, de zomermarkt en de kerstmiddag. En ieder jaar gaat ze met loten langs de deur. Bestuursvoorzitter

Zonder de reuring in het dorp hadden de loten nog in de la gelegen!

Janneke Bralts is trots op de inzet van Gemma en haar andere Zonnebloemvrijwilligers. "Als de loterij start, geeft iedere vrijwilliger door hoeveel lotenboekjes ze willen verkopen en neemt een stukje van Lent als verkoopgebied. Ook hebben we met een kraampje bij de supermarkt in het dorp gestaan. Hiervoor kozen we drie zaterdagen, omdat het dan lekker druk is." Ook volgend jaar

hopen ze weer veel loten aan de man te brengen, met de nieuwe Albert Heijn XL als mogelijk extra verkooppunt. En Jos? Die doet dan gewoon weer mee. "Ik ga mijn loten voortaan wel online registreren. Dan krijg ik automatisch bericht na de trekking, zodat ik het niet vergeet. Zonder de reuring in het dorp hadden de loten nog in de la gelegen!"

De Zonnebloem

De Zonnebloem verrijkt de levens van ruim 90 000 mensen met een lichamelijke beperking. Al bijna vijfenzeventig jaar maakt de vereniging bezoeken aan huis, dagjes uit en aangepaste vakanties mogelijk. Zo'n 30 000 vrijwilligers zijn actief in vrijwel elke wijk, dorp en stad in Nederland. De vereniging streeft naar een samenleving waar mensen met een lichamelijke beperking zorgeloos en vanzelfsprekend aan kunnen deelnemen. Het motto van De Zonnebloem is niet voor niets: 'Er kan zoveel meer dan je denkt'.

tekst en beeld Inge Schaleven



De verbinding van Juan en Danielle

Bij ons is niets theater

Terugblik

Als je tegenwoordig 's avonds richting Waalzicht loopt, komen de subtropische klanken je tegemoet. Door de ramen kun je zien waar ze vandaan komen: er wordt dansles gegeven in caribische ritmes als merengue, salsa en bachata.

"Niet alles draait om winst"

Midden in de coronatijd waagden Juan en Danielle Salas Sotero de sprong en namen zij café Waalzicht over van de vorige eigenaren. "Het was natuurlijk een groot risico, omdat niemand wist hoe de crisis zou verlopen," vertelt Juan. "Maar we voelden gewoon dat de behoefte er was. En zo'n kans krijg je natuurlijk nooit meer. Het was echt een nu-of-nooit moment."

Toen we Juan vijf jaar geleden interviewden, gaf hij onder andere les in De Ster (zie het artikel hiernaast). Dit doet hij overigens nog steeds, evenals in De Klif of op locatie. Maar de hoofdmoot van Aguanile, de dansschool van Juan en Danielle, speelt zich tegenwoordig af in Waalzicht. Alhoewel 'dansschool' eigenlijk een te beperkt woord is voor wat zij doen en als visie hebben. Het sleutelwoord van waar zij voor staan is 'verbinding'. Danielle: "Waalzicht en Aguanile vullen elkaar in onze visie naadloos aan. Dat je je echt op je gemak kunt voelen en jezelf kunt zijn. Iedereen kan hier komen. Iedereen heeft het gezellig met elkaar op de dansvloer en aan de bar." Juan vult aan: "Ons doel is om laagdrempelig én professioneel te zijn én mensen samen te brengen. Niet alles draait om winst, het gaat ook om de gemeenschap waar je in zit. Daarom staan we er ook voor open om mee te denken over carnaval of Sinterklaas of de bockbiertocht. Of, zoals afgelopen zomer tijdens de Vierdaagsefeesten, Playa Waalzicht-Caribbean Dance Beach."

Ondernemen vanuit passie

De verbinding waar ze over spreken is ook duidelijk te zien tussen Juan en Danielle zelf. Alhoewel ze heel verschillend zijn: Danielle is bruisend en enthousiast, Juan is wat bedachtzamer en 'een man met een plan'. Ze vullen elkaar tijdens het interview naadloos aan. Er is ruimte voor allebei, ze praten met dezelfde glans in de ogen over hun dromen. Het is een soort dans waarin ik word meegenomen.

Aguanile, dat in januari trouwens al tien jaar bestaat, draait dus helemaal om dans op caribische ritmes, maar zoals gezegd, Waalzicht is zoveel meer dan dat. Het grote Sinterklaasfeest vindt er plaats en het ouder-kind-bal met carnaval. In de weekenden zijn er jubileum-, verjaardags- en familiefeesten. En de vrijdagavond is vaste kroegavond, *sigui balia*, wat 'wij blijven dansen' betekent. Men komt voor de gezelligheid, borrelen, spelletjes en natuurlijk om te dansen.

Dan zijn er thuis ook nog drie kinderen die op hen wachten. Zijn ze nooit eens moe? "Natuurlijk wel," geeft Danielle toe. "En dan kiezen we er bewust voor om ons even terug te trekken met ons gezin om op te laden." "Bij ons is niets theater. We ondernemen vanuit passie," vult Juan aan. "Als we er zijn, dan zijn we er ook helemaal. Met hart en ziel."

Dat zij slagen in hun streven, blijkt wel uit het feit dat een aantal van de eerste cursisten (van tien jaar geleden!) nog steeds bij Aguanile dansen, dat mensen uit de wijde omtrek juist bij hen komen dansen en dat steeds meer lokale initiatieven Waalzicht weten te vinden.

Juan en Danielle en waar zij voor staan: een verrijking voor Lent. Ga ook eens langs om de sfeer te proeven!

tekst en beeld Marion Zwart

SALSADANSSCHOOL AGUANILÉ

IN BEELD

Als ik op een woensdagavond De Ster binnenwandelaar, hoef ik alleen maar op het geluid van de swingende salsamuziek af te gaan. Zo'n elf dansparen, van jong tot oud, heupwiegen in de aula op de muziek en de aanwijzingen van docent Juan Salas Sotero.

Wat is salsa?

"Het is niet alleen het dansen op Latijns-Amerikaanse muziek. De gezelligheid, de sfeer zijn net zo belangrijk. Sinds mijn negentiende woon ik in Nederland en deed ik eerst iets heel anders, maar het salsagevoel van Curaçao kon ik niet loslaten. De dansschool Ammané in Nijmegen is van mijn tante geweest en daar heb ik tot na mijn HBO-opleiding lesgegeven. In 2014 ben ik voor mijzelf begonnen. Ik word heel blij van muziek, dans en uiteraard de gezelligheid."

Hoe ziet een cursus eruit?

"Een seizoen duurt twaalf lessen. In de kennismakingscursus leer je de beginselen van de vier stijlen: salsa, merengue, bachata en montuno. Globaal ziet een les er zo uit: je krijgt instructie van ons, die je ter plekke oefent. Wij als begeleiders dansen om de beurt met de cursisten, zodat we tips kunnen geven. We zijn per cursus met twee à drie begeleiders aanwezig."

Terwijl ik vanaf de kant toekijk, is het moeilijk stil te blijven zitten bij deze swingende muziek. Over het algemeen komen er veel stellen, maar solo ben je ook welkom: er is altijd wel iemand om mee te dansen. Zoals bij andere dansen is er ook bij de salsa een leider en een volger. Meestal is de leider de man, maar dat is geen must.

Er zijn ook vrouwen of mannen die samen een danspaar vormen. "Het grappige is dat de vrouwen over het algemeen de initiatiefnemers zijn om een cursus te volgen", aldus Juan. "Maar de mannen zijn veelal degenen die door willen." Er wordt zowel op hakken gedanst als op sportschoenen, dus vraag ik wat het meest geschikte schoeisel is. "Als je begint, raad ik altijd aan om op platte schoenen te dansen: het contact met de vloer is belangrijk. Naarmate je meer ervaring hebt, kun je dan een schoen met hak gaan dragen."



Hoeveel groepen zijn er?

"Aguanilé is van een relatief bescheiden groepje in De Ster, naar een inmiddels dertien groepen tellende dansschool uitgegroeid. Negen in Lent, drie in Oosterhout en sinds kort is er ook een groep in Bemmelen. Buiten de reguliere lessen om zijn er ook doelspecifieke groepen als choreo, comeback en bachata-lessen."

Is iets nog niet aan bod gekomen?

- "Naast cursussen zijn we ook beschikbaar voor workshops en privélessen;
- Vanaf 3 maart start een nieuw concept; Tropikids. Hierbij gaan we de kleintjes onder ons in beweging brengen, terwijl ze kennis leren maken met Caribische ritmes;
- Daarnaast willen we op maatschappelijk niveau meer participeren in Lent, door bijvoorbeeld op locatie workshops te geven of de handen uit de mouwen te steken voor een goed doel;
- Tot slot: ieder jaar organiseren we de zaterdag voor kerst een 'Red Carpet Night' in Sprok. Dan ligt letterlijk de rode loper uit voor alle cursisten. De choreogroep geeft dan een show, er is een liveband en een dj, er zijn bubbels: het is het feest van de verbinding."
- Info: www.aguanile.nl of info@aguanile.nl

TERST Anne-Rie Bus ● BEELD Mirre Janssen



TROPIKIDS
KINDERDANS OP CARIBISCHE RITMES

DANS JIJ MET ONS MEE ?
ELKE WOENSDAGMIDDAG
4 t/m 7 jaar: 15:30 - 16:15
8 t/m 11 jaar: 16:15 - 17:00

LOCATIE: WAALZICHT VEUR LENT
@ /CARIBISHERITMES

Aguanilé
CARIBBEAN DANCE

AANMELDEN VIA AGUANILE.NL



Waalsprong

Gratis 1,5 uur parkeren
op parkeerdek P1

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

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



Den Hartog
TUINCREATIES

**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



superkeukens

8.3 1443 beoordelingen ★★★★★☆

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

Rodez beton terragrau

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

compleet met apparatuur
€ 7.600,-
340 x 186 cm



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

Samen stappen zetten; ook in het nieuwe jaar!

Zorg en welzijn

We kennen het allemaal wel: goede voornemens maken en die na een aantal maanden, weken of soms zelfs dagen alweer vergeten. Bij Buurtteams hebben we daarom geen goede voornemens, maar wij hebben doelen waar we graag in 2024 met elkaar en de wijk aan willen werken.

Al jaren is Nijmegen Noord groeiende en nog steeds niet uitgegroeid. Als Buurtteams Volwassenen groeien we mee en sluiten we aan bij onder andere de behoeften van de bewoners. Voor 2024 staan onder andere de thema's financiële zorgen, het aanbod van de verschillende voorzieningen in de wijk en de mentale en fysieke gezondheid op de agenda. Ons doel is om daarmee aan de slag te gaan.

Nieuwe initiatieven

In 2023 zijn we al begonnen met een aantal leuke initiatieven, 'Aanhaken', 'Nieuwe Kracht' en 'Matchy-Matchy'. Bij 'Aanhaken' in de Boog is de gemene deler haken of breien. Je hoeft het niet te kunnen, er is genoeg ervaring aan tafel! De groep is zo'n succes dat Bindkracht10 de vervolggroep 'Voortborduren' startte. Deze groep wordt begeleid door twee inwoners van Nijmegen Noord.

Nieuwe kracht' gaat over verlies. Je kunt hierbij denken aan het verliezen van een relatie, je werk of het verlies van dromen. In de groep ga je aan de slag met wat het verlies voor jou betekent, hoe ga je ermee om? Maar vooral ook: hoe pak je de draad weer op en wat heb je daarvoor nodig?

Verskil maken door wederkerigheid

En dan als laatste: 'Matchy-Matchy' waar we bewoners aan elkaar koppelen die iets voor elkaar kunnen betekenen. Lotgenoten bijvoorbeeld of mensen met dezelfde interesses. Ook koppelen we vraag en aanbod aan elkaar. We hebben al een aantal leuke matches gemaakt en horen enthousiaste verhalen van bewoners terug. De wederkerigheid maakt dat je het verschil kan maken voor een ander maar ook voor jezelf!

Loop jij ergens vast in je leven, kom je er even niet meer uit en heb je ondersteuning of begeleiding nodig? Wij zijn er voor iedereen in Nijmegen tussen de 18 en 65 jaar zonder thuiswonende kinderen. Samen vinden we een antwoord op jouw vraag, laten we samen het verschil maken! Neem gerust contact op via noord@buurtteams-volwassenen.nl of 024-3030500.

tekst Michelle Janssen en Ellen Hasselbach

PMU NIJMEGEN
PERMANENTE MAKE UP

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

POWDERBROWS
OMBREBROWS
COMBIBROWS
HAIRSTROKES
EYELINER



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

WWW.PMUNIJMEGEN.NL

H **INSTALLATIETECHNIEK**
HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL



CLUBSPORT.NL



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



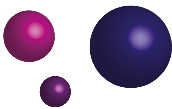
**TANDARTS
LENT**

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



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

Mieke Stapelkamp



Het Buske 79, 6663 KP Lent
06 21 64 86 21

De combinatie van Oost en West

**Praktijk voor Fysiotherapie,
Oedeemtherapie, Acupressuur
Bowen, Fascie Technieken,
Triggerpoint Reset, VIP en
Traject voor Chronische Pijn**
www.miekestapelkamp.nl



Meijer & de Wit

Therapie en coaching

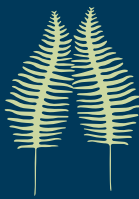
Samen jezelf leren kennen

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

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

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

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

Meijer & de Wit
Therapie en coaching



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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering



Konikpaarden in de uiterwaarden

*Binnen de harem
wordt harmonie
en samenwerking
belangrijk
gevonden en niet
per se hiërarchie*

Open lucht

Sinds enige tijd loopt er een kudde konikpaarden in de uiterwaarden achter Baiana. Konikpaarden zijn afkomstig uit Polen en worden in Nederland al jaren ingezet voor natuurlijke begrazing. Uiterlijke kenmerken en lichaamsbouw doen denken aan het inmiddels uitgestorven wilde paard. Kenmerkend voor konikpaarden zijn de geringe schofthoogte, de 'isabel' ofwel zandkleurige vacht en de zebra-achtige aftekening op de benen. De manen en de staart zijn zwart. Konikpaarden zijn beter aangepast aan overleven in de vrije natuur dan de gedomesticeerde paardenrassen. Door hun natuurlijke levenswijze zijn allerlei oeroude eigenschappen in de konik behouden gebleven. Ze vallen op door hun hardheid, sterke gezondheid en zelfredzaamheid. Ze eten het liefst korte eiwitrijke grassprietten. Het eindresultaat is een gladgeschoren terrein.

De koniks leven in kuddes die meestal harems worden genoemd. Hoe meer voedsel aanwezig is, hoe groter de harems. Een haremgroep bestaat uit één hengst en een aantal merries. De harenghengst zorgt ervoor dat de merries en veulens afgeschermd worden van paarden uit andere harems. De merries binnen een harem werken op een complexe manier samen. Lange tijd dachten men dat één merrie, de zogenaamde leidmerrie, de baas was over de andere merries binnen de harem. Recent onderzoek wees uit dat ook andere merries in de groep bepalen wat er gebeurt. Zo kan het zijn dat een merrie aangeeft te willen gaan drinken, maar dat de groep pas in beweging komt als een andere merrie gaat lopen. Binnen de harem wordt harmonie en samenwerking belangrijk

gevonden en niet per se hiërarchie. De hengst en zijn merries blijven doorgaans een heel leven bij elkaar. Jonge hengsten en merries die in de kudde worden geboren, worden verstoten als ze geslachtsrijp worden. Deze dieren zoeken elkaar op en vormen tijdelijke pubergroepen. Hieruit ontstaan dan op termijn weer nieuwe haremgroepen. Soms bevindt zich een tweede hengst in de harem. Zo'n hengst wordt secondant genoemd en biedt een ondersteunende rol aan de leidhengst. Zo beschermt hij mede de harem en zorgt hij voor een rustige leefomgeving voor de merrie en de veulens. In ruil daarvoor krijgt hij één of enkele merries toegewezen. Ook cirkelen er soms enkele hengsten rond de harem. Ze worden satellithengsten genoemd. Ze proberen in de buurt van de merries te komen, maar spelen geen rol van betekenis in de harem.

Jonge vrijgezelle hengsten verenigen zich een aantal jaren in hengstengroepen. Hier kunnen ze ervaring opdoen voor het toekomstige werk als leidhengst. Inteelt wordt voorkomen door systematisch jonge hengsten en merries uit de harem te zetten. Ook zoeken merries partners met complementaire eigenschappen en veelal zijn dat genetisch onverwante dieren. Bovendien wordt bij alle dieren dna-onderzoek gedaan en wordt op deze manier de genetische variatie nauwlettend in de gaten gehouden. Als het nodig is worden de hengsten verplaatst of verwisseld. Zo blijft de genetische variatie gewaarborgd en kunnen de koniks het landschap optimaal beheren. Wat vervolgens de planten, vogels, zoogdieren en insecten weer ten goede komt.

tekst Johannes

illustratie Marieke van Stippent (referentie Bjorn Peters)



Aniek



Guusje



Lise



Boaz



Lynn



Puck



Rosalie

Van de Jeugdredactie

Weten doen we het nog niet, of het écht winters is als je dit leest. Maar het seizoen inspireert wel! Carnaval komt er weer aan en Noa en Guusje zien Lent veranderen in dansend Kikkergat. Rosalie en Lise zitten knus bij een knapperend haardvuurtje, met een beker chocolademelk in de hand. Boaz gaat lekker naar buiten om een prachtige sneeuwpop te maken. Hands warm in de wanten, zoals in het gedicht van Jaap Robben. Dat las Puck in de kinderpoëziebundel 'Heel de wereld wordt wakker'. Met de mooie illustraties van Sebastiaan van Doninck. Als je dan toch opgekruld op de bank zit..!

Vier vingers en een duim

Mijn duim
Kijkt mijn vingers niet aan

Omdat zijn met z'n vieren
op een muurtje staan
en hij mag er niet tussen.

Kleine dikke broer
en zijn vier pianozussen.

Ze lijken wel een voetbalteam
en hij staat kleumend
langs de kant.

Zij zijn de giraffen
en hij is de olifant.

Maar het eenzaamste zijn de winters.
Alle dagen in z'n eentje
in een want.

Jaap Robben



namens Puck



mixedmedia door Boaz



beeld Lise en Rosalie



illustratie
Guusje en Noa

Het is niet de bedoeling dat mensen afhankelijk blijven van de stichting



Stichting Gast: een nieuw perspectief bieden

In beeld

Wel eens gehoord van Stichting Gast? Dat is een organisatie die zich ten doel stelt om ongedocumenteerde vluchtelingen op te vangen en te begeleiden. Ik praat met Charlotte van Tuyll (50). Zij woont in Lent en is coördinator van de stichting. Zij wil graag vertellen over haar werk en meer bekendheid geven aan Stichting Gast. We praten aan een grote houten tafel in het pand van de stichting in het centrum van Nijmegen.

Een plek om het leven weer op te pakken

Wat zijn 'ongedocumenteerde vluchtelingen'? Een rare term, zegt Charlotte. Het wil niet zonder meer zeggen dat mensen geen documenten hebben. Het betekent dat ze geen verblijfsstatus hebben in Nederland. Ze hebben asiel aangevraagd, werden afgewezen en moesten weg uit het asielzoekerscentrum. En dan? Deze mensen hebben geen toegang tot de daklozenopvang en kunnen vaak nergens terecht. Dan is er Stichting Gast. Voor een veilige plek, om tot rust te komen, om samen te bekijken wat er mogelijk is. Bijvoorbeeld om de procedure opnieuw in te gaan, vaak met resultaat: in de afgelopen tien jaar kreeg de helft van de mensen alsnog een verblijfsstatus. Er zijn ook mensen die naar een ander land doorreizen, ervoor kiezen om verder te leven in de illegaliteit of terug te gaan naar het land van herkomst. Het is niet de bedoeling dat mensen afhankelijk blijven van de stichting; je wordt geholpen om verder te komen, het leven weer op te pakken, hoe en waar dat ook is. En dat kan het beste door actief bezig te zijn, zegt Charlotte. De Stichting beheert onder meer een fietsenwerkplaats, een naaiatelier, een moestuin, elke week is er een eetcafé waar iedereen welkom is, je kunt er je haar laten knippen. "Veel mensen vinden het fijn om iets te doen, het helpt

om je gedachten te verzetten en je leert er vaardigheden die je goed kunt gebruiken bij het zoeken naar een nieuw perspectief."

"Hoe willen wij met mensen omgaan?"

Ik vraag Charlotte wat ze precies doet en wat haar drijfveer is. Als coördinator is zij de enige betaalde kracht en de spin in het web van de stichting. Ze houdt de boel draaiende – met hulp, benadrukt ze –, onderhoudt het contact met de vrijwilligers (momenteel zijn dat er 35), met de gemeente en met alle andere instanties, wordt gebeld bij crisissituaties, wat nogal eens voorkomt. Haar drijfveer? "Een heel groot gevoel voor rechtvaardigheid, ook vroeger al. Er was bij ons dorp een asielzoekerscentrum, dat lag een kilometer ver weg van alles. Ik kwam op een gegeven moment in contact met die mensen, en dat waren gewoon leuke mensen. En ik ben me gaan afvragen: wat voor maatschappij willen we zijn, hoe willen wij met mensen omgaan?"

Charlotte benadrukt dat Stichting Gast maar voor een heel klein deel afhankelijk is van subsidie en voornamelijk wordt gefinancierd door fondsen en particuliere giften. Ook wordt er jaarlijks een collecte gehouden. Het bieden van onderdak en leefgeld kost veel geld. Donaties zijn dan ook zeer welkom. De stichting zoekt daarnaast nieuwe vrijwilligers. En – dat is wel een lastige – er is altijd behoefte aan opvangplekken, aan woonruimte voor de gasten. De stichting zorgt daarbij voor een goede begeleiding.

Graag meer weten? Zie daarvoor de uitgebreide en heldere website van de stichting: www.stichtinggast.nl