

LENTSE

LENTSE

Bewegen in het nieuwe jaar

Feesten met 't Durstige Bloemke

Dansen met Nilda en Stanley

QR Fit met Boaz

Wandelen met Marianne Schulte Kemna

Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Koen Collé



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart

Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

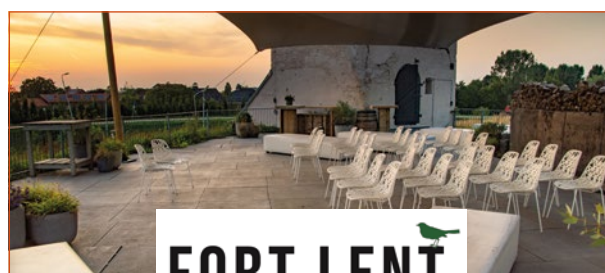
zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

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



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

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 11
feb. 2025

Vrolijk nieuwjaar!

Uit de lucht

Ja, u zag het goed: dit is nummer 2 van 2025. En toch het eerste nummer dat dit jaar in de bus valt. Nummer 1 was het kerstnummer, dat al in december uitkwam. Wij zijn nu eenmaal een beetje eigenwijs. Kun je ook wel zien aan de nieuwjaarsfoto van de redactie.

Wat gaat het nieuwe jaar brengen? Het is op deze plaats al vaker opgemerkt: er gaapt een flinke kloof tussen 'groot' en 'klein' nieuws. En het lijkt warempel wel of die kloof steeds dieper wordt. Laat ik de hoofd- en buikpijn-dossiers in de grote wereld maar niet opsommen, daar worden u en ik niet blij van; we weten het echt wel. We houden het nu even dicht bij huis.

Het vrolijkste feest van het jaar komt er aan: carnaval. In dit nummer van Lentse Lucht is voor carnaval flink wat plaats ingeruimd. Prinses Danielle op d'n Diek en haar kabinet hielden hof in café Waalzicht en vertelden wat er allemaal te gebeuren staat, wat hen drijft en hoe leuk ze het met elkaar hebben bij de voorbereiding en viering van dit – oorspronkelijk heidense – feest.

Er is een nieuwe rubriek: 'vrijwilliger in Lent'. In deze rubriek ontmoeten we telkens iemand die vertelt over haar of zijn vrijwilligerswerk. Het spits wordt afgebeten door de vrouw die als geen ander van het ontmoeten is: Marije (ja, die).

Waar word je nog meer vrolijk van? O ja... dansen! Goed voor lichaam en geest, zouden we vaker moeten doen. Nou, dat kan dus. In De Ster. Daar werden vorig jaar een aantal dansavonden georganiseerd door Nilda en Stanley, en daar hopen ze dit jaar mee door te gaan. Een aanwinst voor Lent. Onze reporter ging kijken en kon niet lang op haar stoel blijven zitten.

Er is weer aandacht voor kunst, er zijn mooie ontmoetingen, er is muziek en nog meer muziek, en Boaz houdt het hoofd koel op internet. En hebt u weleens van laatvliegers (nee, geen spelfout) gehoord? Kortom, genoeg om een beetje blij van te worden. Precies wat de dokter voorschrijft.

'Onze' dierenarts is helaas gestopt met zijn column. Jammer. Ook huisdieren brengen immers vrolijkheid en klein geluk te midden van ... ahhh, nu had ik het er toch bijna weer over! Dat ging maar nét goed...

tekst Marijke Munnichs
illustratie Janneke Jansen



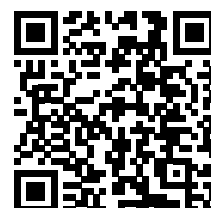
Calafon

Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht? Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar bezorging@lentselucht.nl. De sticker wordt dan zo snel mogelijk bij je bezorgd. Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

Opzegtermijn: 2 maanden. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij niet te plaatsen of in te korten. Een bijdrage is verkregen uit het budget wijkactiviteiten / bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen. Donaties: NL69 RABO 0127 9961 33. Lentse Lucht niet ontvangen? 024-3221076 / bezorging@lentselucht.nl. Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: Nezzo. Oplage: 5.300 exemplaren.



Steun jij ook
Lentse Lucht?



Karen Saaman

“Als ik mijn ogen sluit, zie ik meteen allerlei kleuren”



Kunst

Jaloezie wordt gezien als een negatieve emotie. Ze staat niet voor niets op de lijst van de zeven hoofdzonden. Toch kon ik een licht gevoel van jaloezie niet onderdrukken toen ik de kleurrijke wereld van multitalent Karen Saaman binnenstapte. Wat een weelde om zo creatief te zijn. Om almaar nieuwe dingen te ontdekken en door te ontwikkelen. Gelukkig verdween het groene monstertje al heel snel en maakte het plaats voor vrolijke inspiratie.

Van te voren had Karen laten weten een interview best spannend te vinden. Vooral omdat ze naar eigen zeggen de neiging heeft om haar werk en talent onder te waarderen. Inderdaad betrap ik haar daar – geheel onterecht – tijdens het gesprek af en toe op. Maar ik zie ook dat Karen tevreden kan zijn over haar werk. En dat is zeker niet niks! Van grafische ontwerpen, meubelontwerp, mode en keramiek tot Popje Art en ‘stempelplakunstwerken’ waarin taal een belangrijke rol speelt.

De zon schijnt aan twee kanten naar binnen als we aan de tegen elkaar geschoven tafels gaan zitten waar Karen op het moment vooral te vinden is. Om haar heen dozen met stiften, fineliners, kleurpotloden, letterstempels, gutsen, mesjes. Alles geordend, opgewekt en helder. Net als haar kunstwerken.



Dicht bij mezelf

Karen: “Voor mij is het behoud van plezier in wat ik doe het allerbelangrijkste. En dat raakt ondergesneeuwd als ik te ver verwijderd raak van wat ik eigenlijk wil creëren en vormgeven. Bijvoorbeeld als ik dingen maak waarvan ik vermoed dat ze goed vallen bij het publiek. Dat gebeurde steeds vaker toen ik nog volop actief was met Popje Art. Ik maakte van popjes en ‘piepbeesten’ uit de jaren zestig en zeventig allerlei composities die ik vervolgens close fotografeerde. Die foto’s verwerkte ik daarna met de computer naar ansichtkaarten, posters, geboortekaartjes en zelfs kinderkleding. Het was commercieel heel succesvol en leverde ook veel publiciteit op.”

Maar het succes had ook een keerzijde en trok een behoorlijke wissel op Karens gezondheid. “Het groeide me meer en meer boven mijn

hoofd. Ik ben geen zakelijk wonder, dus het kostte veel energie om alles in de lucht te houden. Dit, in combinatie met mijn neiging om mijn werk aan te passen aan de smaak van anderen, maakte dat het plezier verdween.” Van creatief scheppen was het ‘moeten’ geworden. Met als resultaat dat Karen een aantal jaren geleden kopje onder ging en zelfs helemaal moest stoppen met werken. “Ik heb me laten uitschrijven bij de Kamer van Koophandel en de webshop gesloten. Het was een harde, maar leerzame les: ik weet nu dat ik het klein en dicht bij mezelf moet houden.”

Vrij werk

En juist daarom maakt Karen nu alleen nog vrij werk. Helemaal voor haarzelf en zonder druk. Karen: “Het is heerlijk om grotendeels zonder computer en zonder opdrachtgevers te werken. De mogelijkheden bij grafische vormgeving zijn schier oneindig en dat



gaf mij als perfectionist te veel druk. Die frustratie heb ik pas nog verwerkt in een nieuw met de hand gedrukt werk. Het heet 'Zo kan het ook' en verbeeldt /verwoordt precies wat er dan in mijn hoofd gebeurde."



Karen drukte het met loden letters op een handdegelpers en gekleurde stempels. Ze groeide er na haar burn-out als vanzelf naar toe. "Tijdens corona wandelde ook ik veel. Dat gaf net als yoga veel rust en hielp bij mijn herstel. Op een gegeven moment ben ik weer gaan tekenen: landschapjes met bomen en huisjes." Ze pakt er een prachtig

boekje bij dat ze helemaal met de hand tekende en in elkaar zette. Nu ze het weer in haar handen heeft, lijkt Karen blij verrast. Het is dan ook een schitterende vrolijkheid.

Jongereencentrum

Karen vervolgt: "Daarna ben ik ook gaan stempelen en stencillen. Ik begon met allerlei geometrische vormen. Die knipte ik weer uit om er collages mee te maken. Toen kwam daar vanzelf tekst bij. Eigenlijk keerde ik terug naar vroeger want ik maakte op zestienjarige leeftijd al een gezeefdrukte poster voor een jongereencentrum. En later maakte ik voor poppodium Vera in Groningen ook gezeefdrukte concertaffiches. Ik kom er steeds meer achter dat het geen willekeur is dat ik iedere keer iets anders lijk te doen. Het ligt op een bepaalde manier allemaal in elkaars verlengde."

We dwalen door Vera even af. The Cure, The Smiths, Rats on Rafts, Tramhaus. Karen luistert nog steeds graag naar new wave en punk. "Vroeger zag ik eruit als Siouxsie and the Banshees: helemaal in het zwart en een enorme bos getoupeerd haar. Haha, ook zwart uiteraard."

Kleuren

Terug naar het heden, want Karen is weer toe aan publiek; een groepsexpositie eind februari in het Kerkje van Persingen is in de

maak (zie ook de aankondiging op pagina 27). Bevlogen vertelt ze over de nieuwe mogelijkheden die ze heeft ontdekt. Het verschil tussen houten en rubberen letters. Hoe kleuren over elkaar nieuwe kleuren en effecten opleveren. Het plezier van iets met je handen maken. Dat je soms je lievelingskleuren moet loslaten als je iets lichters, vrolijks wil maken. Gevraagd naar haar lievelingskleur valt het even stil. "Oei, er schieten meteen zoveel mooie kleuren door mijn hoofd. Maar rood en petrol blijf ik altijd mooi vinden. Tegenwoordig zie ik als ik mijn ogen sluit allerlei kleuren; die zuigen zich op een prettige manier vast in mijn ogen. In tegenstelling tot het werken op de computer brengen kleuren rust."

Na ons gesprek krijg ik nog een aantal mails met aanvullende informatie. Haar laatste mail vat het mooi samen. "Ik zal me vanaf nu niet meer afvragen of het wel goed is dat ik aldoor weer wat anders doe. Ik dacht altijd dat dat onrustig zoeken was, want het voelt ook onrustig en verwarrend op het moment dat ik weer iets nieuws wil. Maar het is iets dat ik mijn hele leven al doe. Je kan zeggen dat ik de wereld om mij heen, op alle gebieden, wil vormgeven. Mijn eigen wereld creëren en mooier maken." Beter kan ik het niet verwoorden!

tekst Karin Veenendaal

beeld Karen Saaman en Karin Veenendaal



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

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



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

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

🏠 Berg en Dalseweg 172
6522 CC Nijmegen

www.tandartsnijmegenoost.nl



Waalsprong

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

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

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

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

Plantverkoop

Wij hebben 1000m2 aan buitenplanten.
Bent u op zoek naar bomen, struiken, grassen, planten of bodembedekkers? Bij ons kunt u terecht! Is de plant toevallig niet aanwezig dan kunnen wij die voor u bestellen.

Waarvoor kunt u bij ons terecht:

- 🔍 Professioneel advies
- 🔍 Advies in onderhoud
- 🔍 Levering van planten
- 🔍 Inplanten

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

Kom gerust bij ons kijken!




borstcrawl cursussen
privélessen
video-analyses
groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl
info@snellerzwemmen.nl

snellerzwemmen

[f](https://www.facebook.com/snellerzwemmen) [i](https://www.instagram.com/snellerzwemmen) [y](https://www.youtube.com/snellerzwemmen)

**sneller
zwemmen
.nl**



De redactie en het bestuur
van de **Lentse Lucht** wensen
iedereen veel leesplezier

Boven: Boaz
Staand v.l.n.r. Floris van de Laar, Joop Koopman, Jorg Verweij, Gerco Hiddink, Marije Braakman,
Karin Veenendaal, Marijke Munnichs, Marion Zwart, Marianne van der Pol, Marloes Müller, Tessy Geurink
Knielend v.l.n.r. Marije Brand, Henry Jansen, Mieke Gijzels, Anne-Rie Bus, Lenny Rijken

beeld Marc Jeuken

TOP presenteert:

THE JOHN HAYES PROJECT

Gitarist van Mother's Finest
Zat. 1 febr. '25

Fotografie: Milou Groot

LOTTE VELVET

Carrousel
Cabaret

Zat. 8 febr. '25

Fotografie: Anne van Zantwijk

Zat. 15 febr. '25

BETH & FLO

Ander onderwerp
Cabaret

Tickets: theatorkerk.nl - Markt 5 - Bemmelen

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

1

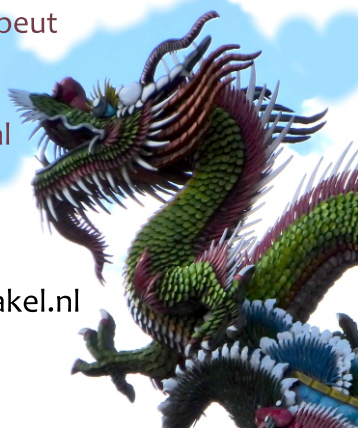
Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief
- klankschalen

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



Volg ons
op instagram
voor tips!



Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar



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

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!



Oefentherapie Cesar en Mensenboek

De Beweegpraktijk

voorheen Oefentherapie Cesar de Lint



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

scan QR-code
voor contact!



EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

mmfysio

Onze specialiteiten

- Sportfysiotherapie (o.a. hardlopen, zwem en balsporten)
- Handtherapie
- COPD
- Manuele Therapie
- Schouderklachten
- Artrose
- Rugklachten
- Leefstijlprogramma de Bewegingkuur
- Knielnetwerk



Sammy Tilburgs Joris Botman



Loes Bons Kasper Vullings



Luc Eltink

Knie expertisenetwerk

Het knie expertisenetwerk is een netwerk in de regio Nijmegen en omgeving waar onze collega's Loes en Kasper bij zijn aangesloten. Het netwerk specialiseert zich middels scholing en gezamenlijke bijeenkomsten in de diagnose en behandeling van verschillende knieklachten. Zowel acuut, denk aan een voetbaltrauma of na een operatie. Bijvoorbeeld een nieuwe voorste kruisband. Heeft u knieklachten?? Neem contact met ons op.

Maak een afspraak

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

Samenwerkingspartner met:

- DVOL
- Tennisschool Slagvaardig
- Tennisvereniging Lent.

GRIETDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Op de dijk

gedachtespinsels
kruipen weg
voorbij
terug
vliegensvlug

voel de adem
van de lucht
de regen wint het
van mijn zucht

naar niets
naar ruimte
naar geluk

trappend metrum
ik ga stuk

verdwijnt dan
in mijn hoofd
laat los
cadansend
op mijn stalen ros

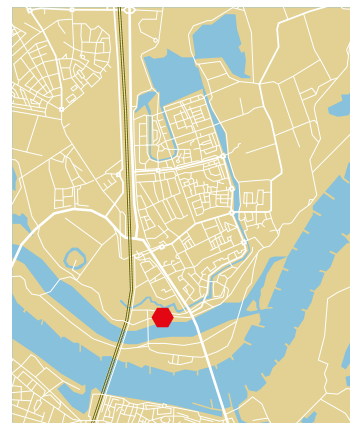


tekst Judith Lammers

illustratie Marije Braakman

[instagram.com/liedjes_van_lammers](https://www.instagram.com/liedjes_van_lammers)

Ontmoetingen bij de Lentse Warande



Lentse mensen

Het nieuwe jaar is van start en de mens is weer op pad, al dan niet met goede voornemens of grote doelen. En bij jullie reporter rees de vraag: waar zoeken we deze maand de ontmoetingen op? Op een mooie avond was er het idee om naar de Lentse Warande te gaan, dan zouden we vast sportievelingen treffen die in januari vol enthousiasme in sportclubjes hun goede voornemens waarmaken. De volgende dag was het koud en mistig, dus kwam er een moment van uitstel. Het voornemen mocht niet verloren gaan, de deadline stond voor de deur. Maar toen de mist niet weg bleek te gaan, bleken de meeste sporters wél al weg; de enkele hardloper kon het zich niet veroorloven om lang stil te staan in de kou. Toch waren er weer genoeg mensen voor mooie ontmoetingen.

Zo doorgaan

Als eerste ontmoeten we Anne-Maaike van Aken (24) en Leandro Loenen (27), wandelend vanuit de stad. Het blijken oud-huisgenoten en ze praten elkaar al wandelend lekker bij. Op de vraag of ze goede voornemens hebben, vertelt Anne-Maaike dat ze daar normaal wel aan doet, maar nu vooral bij zichzelf wil blijven. "Ik ga verhuizen naar Rotterdam en wil me niet te veel op de hals halen. Wat steeds beter lukt." Verhuizen is voor haar niets nieuws. Als kind was ze niet zo bewust bezig met de verhuizing van Delft naar Sittard. Later voelde naar Nijmegen verhuizen gewoon als een logische stap voor haar studie. Naar Rotterdam verhuizen voor een baan voelt wel echt anders, een nieuwe grote stap. Gelukkig wonen er een paar vriendinnen en verder gaan we het wel meemaken. "Ik denk toch ook: ik kan altijd terug." Leandro vult aan: "Als je het niet probeert, weet je ook niet of het iets kan worden." Zelf heeft hij ook niet echt goede voornemens. "Ik was vooral blij met 2024, dus dat wil ik voortzetten." Hij bedoelt gewoon 'houden zo', het hoeft niet per se meer of beter. Geruststellend om te horen, want op sociale media lijkt het bij veel leeftijdgenoten vaak om 'steeds beter' te gaan. Wel wil hij komend jaar meer van de wereld zien. Zo staat er een kleine maand naar Mexico op de planning. "Maar niet op zoek naar mezelf of zo! Gewoon omdat de reis me leuk lijkt."

Ontmoetingen in andere landen

Wanneer ik even later doorloop, tref ik Erna Spitshuis (67). Zij heeft, zo blijkt, al heel wat reizen gemaakt. Ze is sinds een jaar met pensioen en ook al noemt ze zichzelf niet per se sportief, ze voelt wel meer de behoefte om in beweging te blijven. "Om gezond en fit te blijven en gewoon blij met mezelf te zijn." Deze maand nog staat er een reis op de planning naar Sri Lanka, waar ook veel gewandeld

zal worden. Ze vertelt over de reizen die ze maakte, backpackend met haar man naar verre bestemmingen. Nu gaat ze met een vriendin mee met een groepsreis. Iets dat gewoon bij hen opkwam, ze is wel benieuwd naar de dynamiek, die weer anders zal zijn. Van Azië weet ze in ieder geval dat het altijd mooi is. Hoe mensen daar leven, ook met verschillende religies, is erg inspirerend. In India is ze een keer helemaal meegetrokken in een compleet bruidsfeest. De ontmoetingen met mensen zijn echt heel leuk daar! Maar zijn het de mensen in landen die minder ontwikkeld zijn, of is het een kwestie van open staan voor de ander? "Het is ook de tijd nemen voor echte verbinding in plaats van een snel tekstbericht... niet belerend bedoeld, want ik doe daar ook aan mee." Zeker nu polarisatie misschien wel de grootste uitdaging is, zijn we het er over eens dat we naar verbinding moeten blijven zoeken, elkaar echt zien voorkomt dat je tegenover elkaar komt te staan. "En zo'n gesprek als dit is gewoon zo leuk, dat kwam niet tot stand als ik de nieuwsgierigheid niet had laten winnen van de 'angst' voor het onbekende."



Anne-Maaike van Aken en Leandro Loenen



Erna Spijshuis

Zo'n gesprek als dit is gewoon zo leuk, dat kwam niet tot stand als ik de nieuwsgierigheid niet had laten winnen van de 'angst' voor het onbekende

De tijd stil zetten

Wie ook wel open staat voor een ontmoeting is Aletta Janssen (57). Wanneer ik vraag of ze een voornemen heeft, vertelt ze over een borrel met vrienden waar ze dit ook bespraken. Ze stelde daar zelf de vraag "hoe stop ik de tijd?", want haar kinderen doen allemaal leuke dingen en dat wil ze blijven volgen. Het mooie van een vraag stellen is, dat je op een dag een antwoord kunt krijgen - en zo trof ze de quote "Met gezond leven stop je de tijd", die ze inmiddels op een Delfts-blauw tegeltje heeft gezet. En dus zijn het vooral sporten, wandelen en gezond eten, die dit jaar extra aandacht krijgen. Ze vertelt over haar ouders, in de tachtig. "Ze bewegen veel en dat houdt ze jong." Zij zijn dus een mooi voorbeeld, daarom besloot Aletta ook sportief een tandje bij te zetten. Zeker nu de kinderen (18 en 20) nog thuis wonen. "Daar willen we echt van genieten, gezond leven én tijd samen, dat is toch rijkdom?! Daarnaast zijn er ook pittige politieke gesprekken aan tafel, maar dat houdt je scherp." Nu er zoveel aan de hand is, adviseert Aletta om scherp te blijven maar niet depressief te worden. Het helpt te beseffen wat we moeten koesteren en dat er zoveel hoop is; we kunnen nog zoveel doen. "De aarde brandt, maar ik kijk naar wat ik zelf kan doen. Gelukkig kan ik in mijn werk bij *Trees for All* al bijdragen." Omdat we tijdens ons gesprek al wandelend, via de dijk, de wijk weer inlopen, zien we ook in Lent hoeveel we allemaal al doen.



Aletta Janssen

Sociaal of Groen, een kwestie van doen

Als ik dit alles een paar dagen later uittik, voelt het weer als een verrijking. Het was wel weer koud, ik moest mijn verwachtingen bijstellen, maar ik heb genoten. Misschien heb jij ook wel genoten door simpelweg mee te lezen? Hopelijk voelt het alsof je erbij was. Misschien borrelt er bij jou ook een vraag om eens te stellen? Stel hem! Begin met nieuwsgierigheid, ga voorbij de 'angst'. Vul niets voor een ander in, maar vraag door. Ga de verbinding aan. Met een naaste, een buurtgenoot of een vreemdeling. Je mag mij ook altijd mailen op lent@marijebloei.nl. Voel je welkom, je wordt met open armen ontvangen!

tekst en beeld Marije Brand



CLUBSPORT.NL



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

Kennismaken met HOCKEY?

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





www.mhcb800.nl/kennismaken




eco-architecten.nl



Wienen
accountants en adviseurs

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
- Burennrecht



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



Nomaden in Lent

Je komt ze overal tegen. De één komt hier vakantie vieren of wandelaars van drinken voorzien. De ander komt *land art* maken met een groep kunstenaars of de bodem doorzoeken op explosieven. Dit keer betrapten we Teun Wijtman (23) uit Rotterdam, die hier op cultureel festival De Oversteek muziek kwam maken met drie collega's.

“We zijn een band die gitaarmuziek maakt. De band bestaat uit Manoah Deijmann (23), gitaar, Ilja Metsaars (21), slagwerk, Olivier Song (23), gitaar en ikzelf speel bas. Manoah ken ik van de middelbare school en Ilja en Olivier heb ik leren kennen op Conservatorium Haarlem, waar we alle drie de opleiding volgen. We zijn in 2023 begonnen en het viel nog niet mee om een naam voor de band te bedenken. We hadden geen aanknopingspunten op basis van onze teksten, omdat we alleen instrumentale muziek maken. De naam ontstond toen Manoah een keer bij zijn ouders aan de keukentafel zat en op het fornuis een percolator stond te pruttelen. In een flits schoot hem te binnen dat percolator een mooie naam voor de band zou kunnen zijn, en zo geschiedde. De koffie uit een percolator is wat stroperig, er zit wat drab in, het is donker en vooral erg heet. En dat zijn wij ook allemaal.”

Op ons wensenlijstje staat het maken van een vinyl album

Inspiratie

“Toen ik echt van muziek ging houden ging mijn hart open voor oude ska, rocksteady maar vooral voor reggae-muziek. Toots and the Maytals was een van de eerste reggae-bands en de muziek inspireerde me enorm. Samen met Manoah heb ik er in mijn schooltijd veel naar geluisterd. De muziek is rond 1968 ontstaan in Jamaica. Andere bands

en musici die geïnspireerd werden door reggae waren de Police, Jimmy Cliff en de zanger Desmond Dekker vonden we mooi. We brengen alleen eigen repertoire. Het repertoire schrijven we alle vier. We maken eerst een opzettej en als het goed bevalt werken we het uit. Ons eerste optreden was in Schiedam in Bier en Vinyl. We kenden het personeel daar. Sindsdien hebben we steeds meer optredens gekregen. We moeten het vooral hebben van mond tot mond-reclame. Intussen hebben we een eigen website.”

Plaat

“We zijn net klaar met de opnames van een single. Op ons wensenlijstje staat het maken van een vinyl album. Daarna willen we heel veel gaan spelen, liefst ook in het buitenland. Vooral in landen als Spanje en Frankrijk is de muziek die wij maken populair. We willen graag het avontuur aangaan en samen mooie herinneringen maken. In Lent hadden we in ieder geval twee mooie optredens. Beide optredens werden enthousiast ontvangen door het talrijke publiek.”

Meer weten? Zie: www.theperculators.com.

tekst Joop Koopman • beeld Ineke Zaalmlink





OPENINGSTIJDEN:

Ma 13:00 - 17:30 uur

Di - Za 10:00 - 17:30 uur

Zo 12:00 - 17:30 uur



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

INTUÏTIEF TRAJECT

SCHOOL VOOR INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

Je intuïtieve vaardigheden trainen?
Start met de basiscursus in Lent

Je intuïtie vertelt je alles wat je moet weten.

Dieper leren kijken, voelen en luisteren, brengt je bij de bron van wijsheid van waaruit je vragen, uitdagingen en problemen in je leven kunt verhelderen en aanpakken.

proeflessen | 15 & 17 & 25 maart 2025
www.intuïtieftraject.nl

**kijk
voel
beleef
verwonder**



Meijer & de Wit
 Therapie en coaching

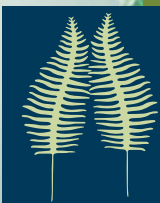
Samen jezelf leren kennen

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

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

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

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



Meijer & de Wit
 Therapie en coaching



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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

Lentgenoten



2025: Welkom in ons wijkraadnetwerk

Januari begon meteen al pittig voor Wijkraad Lent. Na een gezellige nieuwjaarsreceptie van de gemeente moesten we snel uit de feestdagenroes komen en rolden we van de ene vergadering in de andere. Het organiseren van een Platform-vergadering, de 24-uursknip van Griftdijk Noord (waar we een bezwaarschrift tegen ingediend hebben), de contacten met de gemeente; alles leek even tegelijk te komen. En ook andere organisaties werden wakker. Hallo netwerk...

SPINN en hoofdrolspelersoverleg

Nu de nieuwe omgevingswet meer ruimte biedt om mee te denken en te doen bij de vormgeving van omgevingsplannen, hebben de Nijmeegse wijkraden samen de SPINN opgericht. Deze stichting heeft bij het participatiebeleid een adviserende rol in het hoofdrolspelersoverleg van de gemeente. Onze wijkraadvoorzitter, Christa van Suijlen-Verzijl, is ook voorzitter van de SPINN. En spinnen kan ze!

In het hoofdrolspelersoverleg brainstormen vier burgervertegenwoordigers uit verschillende burgerorganisaties, één vertegenwoordiger van woningbouwverenigingen en één namens uitvoerders van bouwprojecten samen met drie ambtenaren, twee betrokken wethouders en twee raadsleden over het Nijmeegse participatiebeleid.

De vragen die spelen, zijn: wat kunnen we verbeteren tijdens het proces, waar lopen we tegenaan en wat is de speelruimte voor verschillende partijen? Hierbij is en blijft de verantwoordelijkheid bij gemeenteraad en bestuurders en stellen zij per project de kaders. Per plan kan de invloed van burgers daarom anders zijn, zowel qua inhoud als het moment. Kernbehoeftes, algemene belangen en financiële haalbaarheid krijgen duidelijke kaders vooraf.



Bij particuliere initiatieven in een buurt of wijk zijn kaders en participatieruimtes vaak heel anders dan bij grote projecten die een breder algemeen belang dienen. Het is dan ook belangrijk dat daar vanaf het begin duidelijkheid over is, anders krijg je informatie die een eigen leven gaat leiden, verschillende verwachtingen en onnodig onbegrip en irritaties. Ook het moment van informatie aan de belanghebbenden en journalistieke publicaties mogen geen verwarring scheppen, want dat doet het vertrouwen in elkaar geen goed.

Mijn Wijkplan

Nijmegen kent een digitaal platform dat MijnWijkplan Nijmegen heet. Dat platform is al een aantal jaren in de lucht en blijkt te beperkt te zijn. Een paar jaar geleden hadden een groep Nijmegenaren en de gemeente een bijeenkomst over een nieuw digitaal platform en naar de gemaakte opmerkingen is serieus gekeken. Nu is de lijn uitgezet. De keuze voor een nieuw platform is gemaakt, maar het kost nog tijd om het voor Nijmegen te implementeren.

Het programma voldoet aan de wensen van gebruikersgemak en innovatiemogelijkheden. Een aantal grote steden heeft al ervaring hiermee en is enthousiast. De overgang zal geleidelijk plaatsvinden. Het kan daarom nog even duren voordat u echt merkt dat het digitale platform is verbeterd. Vindt u dat digitale gedoe helemaal niks. Geen probleem, dan kunt u altijd uw ideeën kwijt bij Wijkraad Lent of bij onze wijkregisseurs van het Wijkteam Noord.

tekst Léonie Schuijt-Overgoor

Platformbijeenkomst

Donderdagavond 20 maart 2025 is de volgende platformbijeenkomst. Tijd 19.30- 21.00. Locatie: Waalsprong Informatiecentrum (WIC); Georgio Vasaristraat 51
Daar wordt u onder andere voorgelicht over de nieuwste ontwikkelingen in Nijmegen Noord.

E-mail info@wrlent.nl

Website www.wijkraadlent.nl

FB www.facebook.com/wijkraadlent

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

Zing, dans en geniet!



V.l.n.r. Adjudant Paul Ibes, hofdame Chantal Schalkwijk, prinses Danielle Salas Sotero, hofdame Marieke Roosen, adjudant Rick Ibes

Vereniging in Lent

Sinds november 2024 is er een nieuwe prinses in Lent: prinses Danielle op d'n Diek. Zij resideert met haar kabinet in café Waalzicht. Graag vertellen zij over hun passie voor carnaval en wat er allemaal bij komt kijken.

Ontspannen groep

Het eerste dat opvalt is dat de groep zeer ontspannen is. Ze maken grappen met en over elkaar en de hilariteit is groot. Tot zover voldoet deze ontmoeting nog aan mijn verwachting. Ik weet niet veel van carnaval (oorspronkelijk kom ik uit Scheveningen) en mijn verwachting was: veel grappen en grollen en veel drank en carnavalsmuziek. Tijdens het interview op zondagochtend zitten we

echter keurig aan de koffie met taart. Natuurlijk is er tijdens de vele feesten en recepties carnavalsmuziek en wordt er een drankje gedronken. Maar tot mijn blijde verrassing is er nog veel meer te ontdekken!

Uitzoekwerk

In de loop van het gesprek bleek ik namelijk tussen een groep zeer bevlogen Lentenaren te zitten. Chef protocol (en, naar ik heb vernomen, showpony) Geert Jan Knipping bijvoorbeeld vertelt over alles wat er komt kijken bij carnaval. Niet alleen de protocollen van de omgangsvormen op bijvoorbeeld recepties. Maar ook hoeveel regelwerk er komt kijken bij alle feesten en de optocht. Vooral bij de optocht zijn er allerlei haken en ogen, vertelt Rick Ibes. "Het is elk jaar weer een heel uitzoekwerk om een mooie route te maken. Hierbij moeten we rekening houden met allerlei gemeentelijke regels en voorwaarden. Daarnaast moeten er ook steeds weer vergunningen worden aangevraagd. Het nieuwste gedeelte van Lent verbinden met de optocht is bijvoorbeeld niet te doen, doordat we met de wagens de grote weg niet over mogen steken." Maar boven de verhalen uit over al het werk dat erin zit, proef ik vooral de wens om mensen bij elkaar te brengen. Om met elkaar te genieten, iets moois op te bouwen. Het motto van dit kabinet is dan ook "Zing, dans en geniet!" En het liefst samen met zoveel mogelijk Lentenaren.

Carnavalsgevoel

Danielle: "Wat ik toen ik in Lent kwam merkte, was dat iedereen terug ging naar zijn eigen dorp om carnaval te vieren. Wat geef je dan mee aan je kinderen? Die bouwen dan niet hun eigen carna-

Wat is er allemaal te doen de komende tijd:

- | | |
|-------------|--|
| 1 februari | Pronkzitting in Fort Lent (als je heel veel mazzel hebt, kun je nog een kaartje bemachtigen) |
| 28 februari | Kindermiddag in de Spil |
| 28 februari | Ekkes veurpruue in de Spil |
| 1 maart | Optocht Lent |
| 1 maart | Na-optochtbal in de Spil |
| 2 maart | Ouder-kindbal in Waalzicht |
| 2 maart | Kikkerkroegentocht, start in Waalzicht |

Voor meer informatie kijk op www.durstigebluumke.nl en [instagram.com/cvtdurstigebluumke/](https://www.instagram.com/cvtdurstigebluumke/)

Danielle: Ik werd gevraagd om dit jaar prinses carnaval van 't Durstige Bluumke te worden, ik voelde me erg vereerd. Ik vierde al mijn hele leven carnaval, was lid van de Raad van Elf, dansmarietje en getuige bij de boerenbruiloft. Hoewel ik even moest nadenken vanwege mijn drukke schema met café Waalzicht, dansschool Aguanile en mijn gezin, overtuigde Juan, mijn prins-gemaal, mij ervan dat ik de perfecte keuze was. Mijn eigen residentie, Waalzicht, was een groot voordeel en mijn passie voor carnaval maakte het ideaal. Ik had nooit durven dromen hoe geweldig het zou zijn om prinses carnaval te zijn en samen met mijn kabinet overal feestjes te bouwen. Ik ben ontzettend blij met de mensen om me heen en geniet volop van mijn rol.

Rick: Ik draag carnaval al jaren een warm hart toe en toen de kans voorbij kwam om samen met mijn broer de rol van adjudant te vervullen dacht ik gelijk: dat gaan we doen!

Marieke: Dat Danielle mij gevraagd heeft als hofdame naast Chantal voelde bijzonder en als een eer. En dat is het nog steeds. Heel gaaf om dit met elkaar mee te maken.



Chantal: Al sinds ik een klein meisje was, vier ik carnaval en droom ik ervan om in een kabinet te zitten. Dat het dit jaar samen met mijn lieve vriendinnen Danielle en Marieke kan, degenen met wie ik al jaren carnaval vier, maakte dat ik er geen moment over na hoefde te denken. Uiteraard wilde ik hofdame van Danielle zijn: honderd procent!

Paul: Doordat mijn partner vorig jaar een van de hofdames was, heb ik het carnaval toen op een andere manier mee mogen maken. Ik heb niet lang getwijfeld toen mij gevraagd werd om samen met mijn broer de functie van adjudant te bekleden.

valsgevoel op, op de plek waar ze wonen.” Om deze reden zetten ze dit jaar dan ook de lijn voort van het vorige kabinet: veel aandacht besteden aan de jeugd. Zo is er dit jaar voor de derde keer een ouder-kindbal. Maar dit jaar zijn ze ook alle scholen af geweest op zoek naar de ultieme jeugdprins en -prinses. Als deze Lentse Lucht uitkomt, zijn die al bekend gemaakt.



Zoals wel te verwachten valt met een residentie als Waalzicht is muziek heel belangrijk en hebben zij dus een eigen lied. Dit lied is geschreven door prins-gemaal Juan en Arjen Steenbakker. Luister via de QR-code naar dit lied dat ons koude Kikergat een tropisch sausje geeft!

Midden in het dorp staan

Rick, tot slot: “Het is belangrijk om tradities voort te zetten, maar het is minstens zo belangrijk om mee te bewegen met waar behoefte aan is en wat mogelijk is. We willen dus graag midden in het dorp staan en zo veel mogelijk mensen bereiken en met elkaar verbinden. Dat is binnen dit kabinet in elk geval al gelukt. De hechte band binnen ons team weerspiegelt de saamhorigheid die we willen uitstralen naar de rest van het dorp. Samenwerken, lachen en vieren zijn de kern van ons carnaval, en we hopen dat dit enthousiasme overslaat op alle dorpsbewoners.”

tekst Marion Zwart • beeld Fleur Janssen

Carnaval is een feest met een rijke geschiedenis die teruggaat tot oude heidense tradities en vroegchristelijke rituelen. Het feest ontstond als een viering van het leven en van vruchtbaarheid, vaak in de periode voorafgaand aan de vastentijd.

Oorsprong

- **Heidense tradities:** Oorspronkelijk waren er in Europa midwinterfeesten waarin men de wedergeboorte van de natuur vierde. Deze feesten werden vaak gekenmerkt door vermommingen en uitbundige vieringen.
- **Romeinse invloeden:** De Romeinen vierden Saturnaliën, een feest ter ere van de god Saturnus, met maskers, feestmalen en tijdelijke sociale omkeringen.
- **Christelijke integratie:** Met de komst van het christendom werden deze heidense feesten geïntegreerd in de religieuze kalender. Carnaval markeert de periode voorafgaand aan Aswoensdag en de vastentijd (veertig dagen vasten voor Pasen).

Tradities

- **Optochten en Vermommingen:** Mensen droegen kleurrijke kostuums en maskers, wat een manier was om sociale normen tijdelijk te doorbreken en iedereen gelijk te maken.
- **Feestmaaltijden:** Traditioneel werd er overvloedig gegeten en gedronken om zich voor te bereiden op de vastentijd.

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



...IN JOUW
PLASTIC+ZAK!

Maak het jezelf makkelijk!

- Is het een verpakking?
- Is het leeg?
- Komt het uit de keuken of badkamer?

Antwoord op alle drie de vragen ja?
Dan mag het bij plastic+.

www.dar.nl/plastic



erloskundigenpraktijk **Partus**

Tweede locatie per mei geopend in
Lent Living-Inn

Truus Gelsingstraat 213
6663 RE Lent

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



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove
Uitvaartverzorgers

Meijer en ten Hove Uitvaartzorg

Steltsestraat 1, Lent

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl





Marije Brand



Gedreven vrijwilliger op een breed terrein

Vrijwilliger in Lent

Voor onze nieuwe rubriek *Vrijwilliger in Lent* laten we als eerste Marije Brand (40) aan het woord. Ik spreek haar in de keuken van haar huis in de Spaanse buurt. Er hangen kerstslingers en op de tafel staan beeldjes van Jozef en Maria op de ezel met kindje Jezus. In de ruimte ernaast zijn haar kinderen aan het spelen. Marije toont zich een bijzonder actieve vrijwilliger, en hoopt daarmee anderen te inspireren. Als het aan haar ligt, draagt elke volwassene door middel van vrijwilligerswerk bij aan de samenleving, hoe weinig ook.

Ontmoetingen met...

Marije woont sinds eind 2008 met haar gezin in Lent. In het Twentse dorpje waar ze opgroeide, was *noaberschap* (buren helpen elkaar) heel gewoon. Ze meldde zich bij de redactie van *Lentse Lucht* omdat ze verbinding wilde maken met andere Lentse bewoners. Na een tussenperiode pakte ze het redactiewerk zo'n twee jaar geleden weer op, waarbij ze de rubriek 'Ontmoetingen met...' kreeg toebedeeld. Marije kiest dan een plek, bijvoorbeeld het Jumbo-parkeerterrein vlak voor Pasen. Ze nodigt daar willekeurige mensen uit om te vertellen over hun Paasgedachte. Als Marije voor de 'Ontmoetingen met...' op pad is, vertellen mensen haar soms hun hele levensverhaal en sturen ze achteraf een bedankje voor het mooie artikel. Laatst ontving ze bij haar thuis een vijftal buurtbewoners die enthousiast met elkaar in gesprek raakten.

Praten over de dood

Maar er is meer. Een half jaar geleden startte Marije als gastvrouw in hospice 'de Linde' bij verpleeghuis Joachim en Anna. Dat doet ze vier uur per week. De stervensfase van haar oma, waar ze niet bij kon zijn, gaf een belangrijke extra zet tot dit werk. Ze is al haar hele leven geïntrigeerd door de dood als enige zekerheid in een mensenleven. Marije mag haar gastvrouwschap zelf invullen. Dat varieert van diepgaande gesprekken of bidden met de bewoners tot een handmassage, waardoor er een sfeer van vertrouwelijkheid ontstaat. Ze bracht eens een vrouw aan het glunderen door haar nagels te lakken met zelf meegebrachte nagellak.

Andere vrijwilligersactiviteiten zijn collectes voor de Nierstichting en de Maag-, Darm- en Leverstichting. Ook draagt ze bij aan Oranje Lent, waar ze bekendstaat als 'de schminkmevrouw'.

Marije Bloeit

Tot zover haar vrijwilligerswerk. Naast dat alles heeft Marije haar eigen holistische praktijk: 'Marije Bloeit'. Hiermee maakt ze ook het verschil in het leven van mensen, door therapie, gesprekken, visualisaties en opstellingen, maar ook door massage. Dit doet ze thuis in haar eigen praktijkruimte.

Hoe krijgt ze het voor elkaar?

Al die vrijwilligersactiviteiten, een eigen bedrijf en een gezin met man en drie kinderen. Hoe doet iemand dat? Het geloof van Marije speelt hierbij een belangrijke rol. Van daaruit ziet ze het leven als een groot cadeau, wat haar de energie geeft om bergen te verzetten. Marije heeft heel bewust beperkte beschikbaarheid in haar eigen praktijk, om de balans met de kinderen te bewaken maar ook om tijd over te houden voor vrijwilligerswerk. Ze is graag actief op verschillende terreinen, waarbij ze activiteiten kiest die haar verrijken. Een stimulans is ook, dat ze met haar vrijwilligerswerk een voorbeeld wil zijn voor haar kinderen.

Een supervrouw is Marije niet. Ze weet dat ze meer plannen heeft dan ze kan uitvoeren. Haar planning is niet altijd naadloos en haar huishouden is verre van perfect. Maar de kinderen zijn maar wat trots op hun actieve moeder.

Zou jij ook als vrijwilliger in Lentse Lucht willen of ken je iemand die mooi in deze rubriek past? Mail de redactie: redactie@lentselucht.nl

tekst Marianne van der Pol • beeld Karin Veenendaal

OUTDOOR KRACHTTRAINING



**MEE DOEN?
SCAN DE CODE**

DOE MEE MET EEN GRATIS
PROEFLES. MELD JE AAN!




OUTDOORJIM.NL



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



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



superkeukens

8.3 1443 beoordelingen ★★★★★☆

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

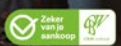
Rodez beton terragrau

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

compleet met apparatuur
€ 7.600,-
340 x 186 cm



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



Lentse Wolkjes

Laten We Spelen organiseert 'Creatieve Speeluurkje' in Lent, waar kinderen van 2 t/m 7 jaar, in aanwezigheid van een ouder/begeleider, sensopatische en creatieve activiteiten kunnen ondernemen. Kijk voor meer informatie of om in te schrijven op onze website: www.latenwespielen.com

Yoga in Lent: nog een paar plekken op zaterdag van 10.00 tot 11.00 (Hatha Yoga) of 1x per 3 weken op woensdag van 10.00 tot 11.15 (Meditatieve Yoga). Info: www.inyogalent.nl en aanmelden anjahuinink@hotmail.com

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.

Kundalini yoga. Kom kennismaken met Kundalini yoga en ervaar wat het voor je doet. Het is een krachtige manier om balans in lichaam en geest te brengen. Alle info over de lessen vind je op: www.kundalini-yoga-elst.nl

Ik zoek te huur een atelierruimte van minimaal 80 m2 om te beeldhouwen. Mag in buitengebied liggen, maar niet verder dan 5 km van Lent/Nijmegen. Vereist: elektriciteit, stromend water, sanitair, te verwarmen. Wenselijk: daglicht.
Tel. 06-41721189, wimv59@gmail.com

Koop lokaal bij boekhandel de Toren van Bommel.

Een divers en interessant aanbod boeken (literair, thrillers, non-fictie, kinderen, jongeren, regionaal). Op voorraad en te bestellen. Ook tweedehands: boeken, muziek, films. Dorpsstraat 42, Bommel. Vier kilometer van Lent. Geen parkeerkosten.

Info: www.torenvانبommel.nl

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

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

Mindfulness training (MBSR). Malende gedachten? Piekeren? Gejaagd gevoel? Wil je: anders omgaan met stress, bewuste keuzes maken, meer rust, lichter leven? Dan is de **8-weekse Mindfulness training** iets voor jou! Start donderdag 13 maart om 19.00 uur. Info: www.mindfulness-lent.nl
Mieke 0637471979 mieke@mindfulness-lent.nl

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

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 6,00 en een zakelijke € 15,00. Vóór sluitingsdatum 11 februari 2025 (maartnummer-3) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

Locatie de Boog

Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3031144



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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

DE BRANDENDE STAD

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



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

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

STUDIO HARTEBEEST



WWW.STUDIOHARTEBEEST.COM



OSTEOPATHIE LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



**AL MEER DAN 125 WONINGEN
SUCCESVOL VERKOCHT IN LENT**



- ✓ Persoonlijk en professioneel:
Wij realiseren voor jou de beste verkoopprijs!
- ✓ Wij kennen alle in & outs van Lent. Onze makelaar Mandy woont hier al sinds 2006
- ✓ Veel enthousiaste beoordelingen, zowel van verkopers als kopers!

9,4 waardering op Funda
100+ lovende Google recensies

Benieuwd naar de waarde van je woning?
Bel of mail ons gerust voor een vrijblijvende kennismaking of waardebeoordeling!
MAIL: info@inbeeldmakelaardij.nl
TELEFOON: 024 - 845 7440





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

WWW.HULLENAARBALK.NL

Lents Allerlei

Dar-app: altijd uw persoonlijke afvalkalender bij de hand

De Dar-app is een superhandige app waarin je veel

informatie kunt vinden over het scheiden van afval. Wat hoort waar(in). Zoek het op in de afvalscheidingswijzer en krijg meteen



het juiste antwoord. In de kalender vindt u uw ophaaldagen voor gft-afval, oud papier en karton, plastic+ en restafval. Stel een melding in en krijg een seintje wanneer u uw afval buiten kunt zetten, zodat u uw ophaaldagen niet vergeet. Afvalpas kwijt/stuk of een afspraak maken voor ophalen grof afval? Ook dit regelt u makkelijk via de Dar-app. www.dar.nl/dar-app

25 maart: Filmvoorstelling Nijmegen Blijft in Beeld



Dinsdag 25 maart is het weer zover. Dan verzorgt de Stichting Nijmegen Blijft in Beeld (SNBIB) weer twee voorstellingen in de grote zaal van Concertgebouw De Vereniging. De filmbeelden zijn uitgekozen, bewerkt en voorzien van passende muziek. Naast sportieve beelden ziet u opnamen van kermis, sneeuw, brommers en bruggen om maar een aantal voorbeelden te geven. Voor elk wat wils.

- Concertgebouw De Vereniging
- Dinsdag 25 maart
- Aanvang 14.00 en 20.00 uur.
- Kaartjes € 12,00 per stuk.

Kaarten zijn verkrijgbaar in het Infocentrum WO2 (Ridderstraat 27 / De Lindenberg / ma t/m za van 10.00 tot 17.00 uur) of via www.stadsschouwburgdevereniging.nl (+ € 1,25 adm.kosten). Bezoekers met een rolstoel wordt gevraagd dit bij het afhalen van de kaartjes aan te geven, zodat voor een geschikte plaats in de zaal kan worden gezorgd. Scootmobielen mogen helaas niet in de zaal worden geplaatst.

Fotoproject 'Nijmegen, mijn stad, mijn thuis'

Wat maakt dat inwoners van Nijmegen zich thuis voelen in onze stad? In het fotoproject

'Nijmegen, mijn stad, mijn thuis' nodigt FotoEventNijmegen Nijmeegse vrijetijdsfotografen uit om deze vraag te onderzoeken én om hun antwoord zichtbaar te maken in een persoonlijk fotoverhaal. Deelnemers aan het project krijgen daarbij professionele begeleiding en werken samen in een inspirerend programma.



Ieder verhaal is uniek

Een foto is meer dan een afbeelding. Het laat ook iets zien van de unieke kijk van de fotograaf op de wereld. Het thema geeft fotografen alle ruimte om te laten zien wat hun stad en wijk voor hen betekent. Wat zij waarderen en met wie of wat zij zich verbonden voelen. Dit persoonlijke perspectief maakt elk fotoverhaal bijzonder en waardevol om te delen. De resultaten zullen dan ook te zien zijn in een eindpresentatie voor een breed publiek.

Meedoen

De activiteiten van en voor de deelnemers vinden plaats in de periode van 22 februari tot 15 mei. De eindpresentatie staat voor half juni op de planning.

Op www.fotoeventnijmegen.nl lees je alles over het project. Aanmelden via de website kan t/m zaterdag 15 februari.

Rectificatie

In het kerstnummer van Lentse Lucht zijn twee storende fouten geslopen. In het verhaal over de Zusters der Goddelijke Voorzienigheid op pagina 7 is de genoemde datum 17 september 1945 niet correct. Het had 17 september 1944 moeten zijn. Verder zijn op pagina 27 de onderschriften van beide advertenties verwisseld. Onze excuses voor deze fouten.



Hulp voor ondernemers met geldzorgen



Rood staan, te weinig klanten, stress over geld en daardoor ook privéproblemen? Bij deze kopzorgen kan het Ondernemerspunt Geldzorgen u helpen. Het Ondernemerspunt is een initiatief van de gemeente Nijmegen. Een heel team consultants met financiële kennis zit klaar om Nijmegenaren met een onderneming te helpen. Vroege hulp is het meest effectief dus trek zo snel mogelijk aan de bel. Samen met de consultant inventariseert u de problemen en schulden. Is er overzicht dan wordt bekeken hoe de ondernemer het beste geholpen kan worden. Misschien is er recht op een uitkering of bijstand. Of misschien bent u wel geholpen met hulp bij de boekhouding.

Bij het steunpunt van de gemeente kunt u terecht met laagdrempelige, maar ook lastige vragen. Voorbeelden zijn: Is mijn bedrijf nog levensvatbaar? Hoe kan ik mijn schulden oplossen? Hoe moeten wij als gezin rondkomen nu het niet goed gaat met mijn bedrijf. Hoe krijg ik weer grip op mijn administratie en boekhouding? Sinds de start heeft het team al meer dan 450 ondernemers geholpen. Maak een afspraak via: nijmegen.nl/geldzorgenondernemers of ondernemersengeldzorgen@nijmegen.nl of 024-3292029. Hoe de vervolgstap er naar het eerste contact uit ziet bepaalt de ondernemer zelf. Bijvoorbeeld een afspraak op locatie of juist telefonisch.

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com



"Uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



COACHING LENT

als je het anders wil 💪 coachinglent.nl



VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



mét Gratis
Parkeer
Plaatsen

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

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

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

**vrienden van
verandering**

www.vriendenvanverandering.nl/coaching

Agenda

Agenda Theaterkerk Februari 2025

Zaterdag 1 februari | 21.00 uur

Muziek: John Hayes Project

Mother's finest gitarist John Hayes komt met zijn soloproject naar Bemmelen.

Donderdag 6 februari | 20.00 uur | Film

Vrijdag 7 februari | 21.00 uur

Muziek: B.J.Baartmans - Wild Verband

Kleinschalig akoestisch concert in de foyer.

Zaterdag 8 februari | 20.30 uur

Cabaret: Lotte Velvet - Carroussel

Apocalyptisch cabaret. We gaan er allemaal aan, maar dan graag wel met humor.

Donderdag 13 februari | 20.00 uur | Film

Zaterdag 15 februari | 20.30 uur

Cabaret: Beth & Flo - Ander Onderwerp

Met sketches, prachtig tweestemmig gezongen liedjes en virtuoos pianospel overdondert dit duo de theaters.

Zondag 16 februari | 15.00 uur

Muziek: Nijmeegs Strijkersgilde - Reis om de wereld in 80 minuten

Donderdag 20 februari | 20.00 uur | Film

Vrijdag 21, Za 22, en Zo 23 februari

Muziek: Popkoor 2000 - See you Down Town

Donderdag 27 februari | 20.00 uur | Film

www.theaterkerk.nl

Theater De Klif (Nijmegen Noord)

Binnenkort in ons gezellige theater in Nijmegen Noord:

Vrijdag 14 feb 2025:

Nathalie Baartman – Deer (try out)
(Cabaretshow met komische onalledaagse kijk op de wereld)

Zondagmiddag 9 maart 2025:

Dik en Pier – Vrienden door Dik en Dun
(Muzikale kindervoorstelling 4+)

Vrijdag 14 maart 2025:

Johan Goossens – Het Volle Leven (try out)
(Hilarisch en tragikomisch cabaret)

Vrijdag 16 mei 2025:

Piet van Eeghen – De Verlichting
Nabij (Muzikaal cabaret door winnaar publieksprijs Leids Cabaret Festival 2022)

Zie voor meer informatie en tickets: www.theaterdeklif.nl

Food in Noord

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

'Gezond in Noord' is een initiatief voor en door inwoners van Nijmegen Noord. Er wordt al van alles georganiseerd op het gebied van bewegen: wandelen, winterzwemmen, Bewegen op Maat. En tijdens de 'Sprankels' komen allerlei gezondheidsthema's langs. Zie ook de website www.gezond-in-nijmegen-noord.nl

Voeding was nog een beetje onderbelicht. Vandaar dat we eind vorig jaar twee Food-denktank-bijeenkomsten organiseerden in de Klif en in de Ster. Met elkaar spraken we over wat voeding betekent en waar behoefte aan is in de verschillende wijken binnen Nijmegen Noord. Hele flappen zijn volgeschreven: zoveel ideeën!!! Met twee ideeën zijn we meteen aan de slag gegaan.

Whatsappgroep

Allereerst hebben we een food-whatsappgroep aangemaakt: Food in Noord. Hier is iedereen die iets heeft met voeding, gezond eten, voorkomen van verspilling, gezonde keus met een kleine beurs, recepten delen etc. welkom. Als het bevalt blijf je hangen en zo niet dan stap je er net zo makkelijk weer uit. Scan de QR-code en neem deel!

Workshop Voedingsopstellingen

En als tweede organiseren we begin 2025 een workshop Voedingsopstellingen. Voeding is veel meer dan eten alleen. Het gaat ook over emoties, energie en diepgewortelde patronen. Tijdens de voedingsopstelling kun je deze dynamieken verkennen. Een energetische benadering rond voeding dus.

Geïnteresseerd in de food-whatsappgroep, de workshop Voedingsopstellingen of heb je andere ideeën rond gezonde voeding? Laat het ons weten!!

namens 'Gezond in Noord'

Elone Quartel, equartel@ggdgelderlandzuid.nl | 06 - 111 21 987

EXPO

KERKJE VAN PERSINGEN
ZA 22 / ZO 23 FEBRUARI

Andro de Jong
Suzan Doornbos
Karen Saaman
Janneke van Oosteren

11 - 17 uur | Persingensestraat 7 | Persingen





Hoe Lents ooievaarsnest landelijk nieuws werd

Natuur in Lent

Het ooievaarsnest bij ons in de boomgaard aan de Waaldijk, tegenover Baiana, was aan vervanging toe. Na negen jaar was de paal ter hoogte van het maaiveld volledig doorgerot. Op maandag 6 januari jl. is de paal vervangen door een nieuwe.

Henk van Zetten uit Wageningen had de klus binnen twee uur geklaard. Het viel nog niet mee, want het stormde die dag behoorlijk. De bak van waaruit de schoorpalen werden vastgezet schommelde vervaarlijk heen en weer. Maar het lukte gelukkig allemaal.

Zondagavond 5 januari hadden we een mailtje naar De Gelderlander gestuurd met de mededeling dat we de volgende dag om 08.30 uur een nieuwe paal zouden plaatsen. Er zijn van die dagen dat er nauwelijks nieuws is en dat een krant moeite heeft z'n pagina's te vullen. Maandag 6 januari was zo'n dag. Voor we nog maar gelegenheid hadden gehad om te ontbijten, belde journalist Jesse Reidt al om me telefonisch te interviewen en stond fotograaf Gerard Burgers al op de stoep. De volgende dag werd er breed uitgepakt in de Betuwe-editie van De Gelderlander. Tenminste, dat dacht ik. Het bleek dat er weinig nieuws te melden was in heel Gelderland, dus het artikel werd in alle edities geplaatst, van Winterswijk tot Tiel. Ook landelijk was het komkommertijd want ook het Algemeen Dagblad, behorend tot hetzelfde concern als De Gelderlander, nam het artikel over. Op 11 januari verscheen er in de Betuwe-editie een column van Anne Veens, die haar koolmeesjes vergeleek met onze ooievaars. We zijn benieuwd hoe onze ooievaars bij terugkomst reageren op hun nieuwe nest.

tekst Joop Koopman
beeld Ineke Zaalmink





**Nieuw bij ons verkrijgbaar:
Vegetarische honden brokken**

**smakelijk
gezond
hypoallergeen
duurzaam**

Beter voor iedereen !

**Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20**

024 3606422



**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



De Zon
OP 'T EILAND

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

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

www.cafedezonlent.nl

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

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

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

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



Anke Zegers
jezelfgeheelinbeeld.nl

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



Jezelf
GEHEEL IN BEELD

**Heart Ritual
retraite**



**LIJM DE SCHERVEN VAN JOUW
HART MET GOUD**

31 MAART - 4 APRIL 2025

Een unieke 5-daagse retraite om oude
pijn te helen, zelfliefde te ontwikkelen en
in verbinding te komen met je hart.

- ♥ Dagelijks mindfulness yoga, meditaties,
en ontspanningsoefeningen
- ♥ Verblijf in eigen kamer in luxe B&B
in Maas en Waal, mét wellness
- ♥ Je keert naar huis met een geheel en
open hart en vol innerlijke rust

vanaf €950,- all inclusive






**Psychotogenpraktijk voor Mindfulness
& persoonlijke ontwikkeling**



Fijn Fit met je Foon

Boaz doet Betweterig

Hallo daar mensen met wensen, ik ben Boaz en welkom bij de nieuwe Boaz doet Betweterig! Deze keer doe ik ook daadwerkelijk betweterig.

Bijna iedereen heeft een goed voornemen. Misschien is het aardiger zijn, misschien is het minder vervuilen, maar de meeste mensen kiezen meer bewegen. Maar laten we nou eens realistisch zijn, je gaat dat nooit uit jezelf doen. Je hebt een klein duwtje nodig om te kunnen beginnen. Ik help je daarmee.

QR-Fit heeft in Lent en een heleboel andere plekken in Nederland wat QR-codes op de grond gedaan die je kunt scannen. Eventuele foto naast dit stukje tekst als voorbeeld van hoe zoiets eruitziet. (Bedankt, Gerco! Ik waardeer je bijdrage aan de lentse lucht :D!)

Dus dan kan je wandelen, en onderweg meerdere andere oefeningen doen! Het is een 2-in-1 special!

Er zijn 8 codes in totaal in die route! Ik moet je wel zeggen dat je van tevoren je telefoon goed moet opladen, anders raakt hij halverwege leeg door de app. Ik kwam hier op de harde manier achter. Gewoon iets om op te letten.

Dus, mijn mening over de app? Het is goed, als je je telefoon van tevoren helemaal oplaadt. Behalve dat ik nog een dingetje heb waarover ik ga muggenziften. Misschien is het een beetje te klein om over te zeuren, maar mijn stukje heet dan ook Boaz doet BETWETERIG. Dus het is wel logisch. Het mapje waarop je de route ziet wil maar niet centreren, en je kan heel makkelijk per ongeluk uitzoomen. Behalve die twee dingen is het een prima app. Ik zou het een 7,3 van de 10 geven. Dat is heel specifiek, maar dat maakt mij niet uit, want er zijn wel meer onnodig precieze cijfers in deze wereld. Wist je dat er ergens een verkeersbord is dat 15% als de snelheidslimiet aangeeft? Ik niet, tot nu!

Nog een grappig feitje: bij het op zoek gaan naar een copy-paste voor die %, heb ik een website gevonden die me wou inlokken van een virus te krijgen op de computer door de hele tijd pop-ups te sturen van: "Je hebt een virus, je moet onmiddellijk naar deze heel rare, onofficiële website gaan om dit te fixen". Waarschuwing: ga NIET naar random links op het internet waarvan je niks weet. Zoek altijd eerst op of iets betrouwbaar is. Als je toch in zo'n situatie zit dat er tienduizend pop-ups zijn, doe dan niks en vraag hulp van iemand in de buurt die veel verstand heeft van tech en computers, wat ik gelukkig wel heb gedaan.

Oké, ik ben daar een beetje ge-side-tracked. Waar waren we? Oh ja, QR-Fit!



Het is goed voor als je wilt bewegen, het kost niks en er zijn ook routes buiten Lent, dus als je dat wil, doe dat.

Hopelijk gaf dit stukje je niet alleen informatie over QR-Fit en je een duwtje om te beginnen met sporten, maar ook informatie over hoe je moet dealen met virussen op het internet.

En dat was hem weer! Hopelijk vond je het leuk en ik zie je in de volgende Boaz doet Betweterig!

Doei!

tekst en beeld Boaz



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

dewoerdt.nl - Ressen

WORK IT MAMA!

**VERANTWOORD FIT
NA JE ZWANGERSCHAP**




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



WWW.MOMMYJIM.NL



Wijkkliniek CWZ Waalsprong

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



EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

het Gymlokaal



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

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

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

ESPÉRANCE

ECHOCENTRUM

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

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog



**Thermionpark 11 in Lent
www.echocentrum-esperance.nl**



*Met ons koor
willen we
met muziek
en mooie
teksten
bijdragen
aan de
wereldvrede*

Nightingale, Baha'i-Wereldvredeskoor

Musiek in Lent

Al wandelend door de Lentse woonwijk PlantjeVlag hoorden we ineens een koor zingen. Geluidsflarden kwamen door een half openstaande deur naar buiten. Nieuwsgierig als we zijn stapten we er op af, maar het koor besloot net te gaan pauzeren. We wilden graag meer weten over deze muzikale activiteit in Lent en zochten contact met de oprichter en dirigent, Mieke Hydra (71).

Wat is je muzikale achtergrond?

“Vanaf mijn zevende woon ik in Nijmegen. Vanaf mijn twaalfde speel ik piano en toen ik veertien was, zong ik al bij een jongerenkoor en stapte wat later over naar de Anthony Singers. Ik nam zanglessen in de Lindenberg, volgde een antroposofische muziektherapieopleiding en later een opleiding voor koordirectie in Utrecht. In de Nijmeegse wijk Lindenholt, waar ik toen woonde, richtte ik samen met een vriendin een liederentafel op. Mijn muzikale helden waren onder andere Elvis Presley, Bette Midler, Otis Redding en Percy Sledge. Van 1994 tot 2004 leidde ik een Baha'i-koor. Naast optredens in Nederland traden we ook op in het buitenland, onder meer in Slovenië, Kroatië en Denemarken. Verder leid ik sinds achttien jaar mantra-zingen. Deze zang is religieus van aard en komt voort uit verschillende spirituele tradities zoals het Christendom, de Soefies, het Boeddhisme, het Hindoeïsme en Indiaanse tradities. Met mantra-zingen wil je uitdragen dat je goed bent voor elkaar, dat je elkaar beschouwt als broeders en zusters en dat alles draait om liefde. Ook was ik ruim twintig jaar leadzangeres in een volksdانسorkestje. De muziek die we maakten kwam grotendeels voort uit Balkantradities. We traden op bij volksdans-

festivals en feesten. Na een opleiding tot personeelsadviseur werkte ik bij de politie, bij een machinefabriek en bij een psychiatrisch ziekenhuis in Nijmegen. Op mijn 45ste gooide ik het roer om en ging muziektherapie studeren. Na een fusie kwam ik via een loopbaantraject in het middelbaar onderwijs terecht en heb ik nog vijftien jaar met veel enthousiasme als muziekdocent in Oss gewerkt.”

Hoe kwam je in Lent terecht?

“In coronatijd heb ik vanuit het antroposofisch centrum Hypericon in Nijmegen meegedaan in een groep ouderen die samen activiteiten ondernamen. Toen we een keer in het voorhuis van Villa Sterappel in Lent vergaderden, voelde dit voor mij als een fijne locatie met een goede sfeer. Nu twee jaar geleden heb ik het koor Nightingale opgericht en zijn we op deze locatie gaan repeteren. Het koor telt zestien leden, is gemengd en de leeftijd van de koorleden varieert van 45 tot 75 jaar. We hebben leden uit heel Nederland, maar helaas nog niemand uit Lent. Het repertoire bestaat vooral uit vredesliederen, onder andere uit de Taize-traditie. Met ons koor willen we met muziek en mooie teksten bijdragen aan de wereldvrede. We zingen vierstemmig a capella. We doen dat bewust, want op deze manier kunnen we overal zingen. De repetities zijn elke eerste zaterdag van de maand van 13 uur tot 16 uur. De kosten bedragen €50 per jaar. We zouden het fijn vinden ons koor nog wat uit te breiden.”

Ook meedoen? Mail naar miekehya@gmail.com

tekst Joop Koopman • beeld Jorg Verweij



Dansen is lachen en bewegen. gezond voor iedereen

Uit in Lent

In De Ster ontmoet ik Nilda en Stanley Celestijn. Het duo dat hier vorig jaar al zes dansavonden organiseerde voor liefhebbers vanaf 25 jaar. Daar blijkt een hele geschiedenis aan vast te zitten.

Stanley (75) danst al vanaf zijn tiende en Nilda (76) was er nog vroeger bij. Toen ze acht maanden oud was, danste ze al met haar vader, haar voetjes op zijn voeten.

Ook in 2025

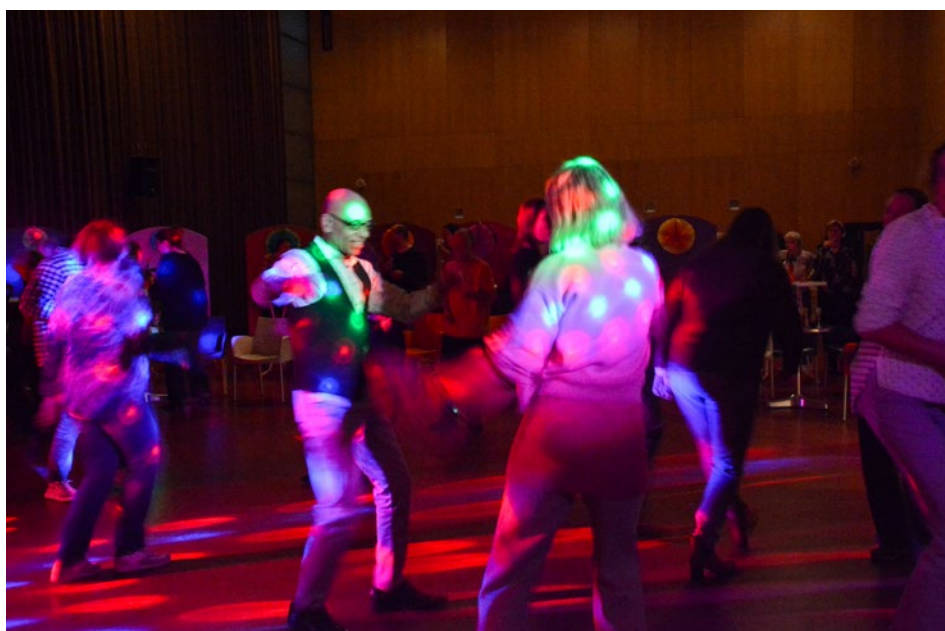
Nilda wilde al heel lang een dansfeest organiseren, maar kon geen geschikte plek vinden. Bovendien ontbrak het haar aan budget. Via Moniek van Daal van Club Goud (een organisatie die met senioren en ouderenorganisaties werkt aan een leuke oude dag) kwamen Nilda en Stanley in contact met Angela Verkuijlen. Zij organiseert evenementen bij de Lindenberg. Via dit cultuurhuis regelde Angela voor drie dansavonden de financiering van de dj en de flyers, waarna de dansavonden van start konden gaan in De Ster. De toegang is gratis, maar een vrijwillige bijdrage in het spaarvarken is zeer welkom. Daarmee kunnen Nilda en Stanley deze avonden ook in 2025 organiseren. Per dansavond komen er zo'n zestig tot tachtig

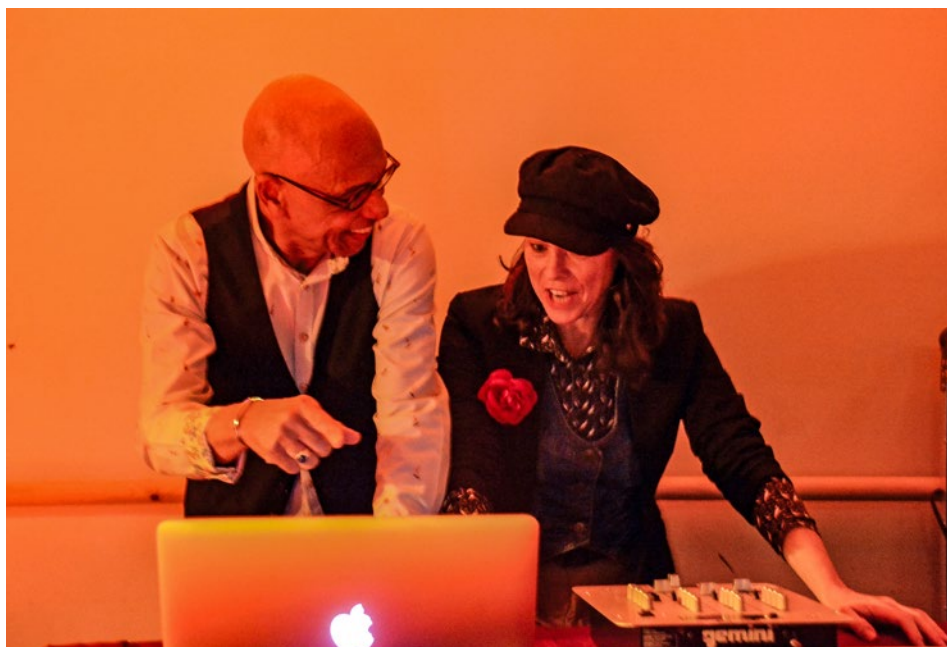
enthousiastelingen, in leeftijd variërend van rond de dertig tot tachtig-plus. De meesten wonen in Lent, maar er komen ook Nijmegenaren en zelfs een stel uit Kranenburg.

Buurtcontact en beweging

Stanley legt de gedachte achter de dansavonden uit. Veel buurtbewoners kennen elkaar nauwelijks, ook al wonen ze heel wat jaren in Lent. Hij wil ze met elkaar

in contact brengen. Het gaat nog om iets anders: gezondheid. Mensen worden steeds zwaarder; dansen helpt om op gewicht te blijven. Dansen kan iedereen, vindt Nilda. Ze hoort wel eens iemand zeggen: "Maar ik kan niet dansen." Dat bestaat voor haar en Stanley niet. Tijdens de dansavonden is er geen enkele verplichting. Iedereen danst op zijn of haar eigen manier, alleen, met zijn tweeën of in een kring. Zolang er gedanst wordt is het goed.





Nilda en Stanley willen de dansavonden dolgraag voortzetten in 2025. Daarvoor zijn ze op zoek naar een of meer sponsors en naar vrijwilligers die kunnen meehelpen bij het in- en uitruimen van de zaal. De beide organisatoren doen dat nu samen, maar dat wordt wat zwaar.

Dansavond

Nieuwsgierig geworden ga ik naar de dansavond op 6 december, in gezelschap van manlief die dol is op dansen. Bij de ingang worden we verwelkomd met (alcoholvrije) champagne en op de tafels vinden we borrelnootjes en zoutjes. Als we binnenkomen in de prachtig ingerichte zaal, compleet met discolight in allerlei kleuren, komen we al in de stemming. Al snel dansen we op 'Rock around the Clock' en 'Harlem Shuffle'. Nummers van recenter datum volgen, zoals 'Buffalo Stands' van Neneh Cherry. Er is ook salsa. Het is verleidelijk neer te strijken aan een van de gezellige tafeltjes rond de dansvloer. Maar de meeste bezoekers, variërend van dertigers tot zeventigers, zijn een groot deel van de avond op de dansvloer te vinden. De muziekkeuze van dj Rivka blijkt in de smaak te vallen. Stanley slaagt erin menige zittende bezoeker op de vloer te krijgen en Nilda loopt rond om te zien of iedereen het naar zijn zin heeft. Het is duidelijk: deze dansavonden, die met veel toewijding worden georganiseerd door Nilda en Stanley, zijn een aanwinst voor Lent. Aan het eind van de avond nemen we afscheid van het koppel. Nilda laat ons nog even weten dat de volgende dansavond op 31 januari is.





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



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

 stip

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord



Nachtwaarnemingen

mariekedestip.nl

Open lucht

Op de laatste dag van augustus trok ik met vriend Bas, vriendinnen Milou en Linda om 20.00 uur de Bemmelse polder in om met een speciale nachtkijker te onderzoeken welke dieren zich in het veld bevonden. Bas had zo'n kijker aangeschaft en ontdekte dat in de Elyseese velden, in de buurt van zijn woonplaats Ubbergen, veel dieren in het donker actief waren. De kijker reageert op warmte en dieren zijn op die manier goed zichtbaar. Ze manifesteren zich in het beeld als zwarte silhouetten. De rest van het beeld is wit zodat het lijkt of je de dieren in een sneeuwlandschap ziet rondlopen.

Het eerste beeld dat ik met deze speciale kijker zag, maakte meteen al een diepe indruk op mij. Ik keek naar onze eigen schapen en zag ze, als in een verstild winterschilderij, nieuwsgierig naar ons kijken. Vanuit ons huis liepen we de dijk op richting Bemmel en sloegen even later rechtsaf de Defensiedijk op. Vandaaruit doorzochten we het weiland links en hadden zowaar meteen al beet. We zagen een vos lopen op zoek naar muizen geflankeerd door twee hazen. Ze zorgden ervoor dat ze buiten het bereik van de vos bleven. Als de vos een stapje opzij maakte, deden zij dat ook. Enkele tientallen meters verderop zagen we wat verder weg een das foerageren. Zijn waggelende gang en kromme rug maakten duidelijk dat we met een das van doen hadden. Niet altijd zijn de vormen optimaal zichtbaar, maar aan het gedrag wordt dan weer duidelijk met welk dier het is.

Aangekomen bij het pompgemaaltje richtten we de kijker op het water en de bosjes. Tot onze verbazing vlogen er meerdere grote vleermuizen door het beeld. Het was inmiddels 21.00 uur en pikdonker. Ze vlogen op vijf à tien meter hoogte, typisch voor laatvliegers. De laatvlieger geldt als een standvleermuis, die zich meestal verplaatst over enkele kilometers. Laatvliegers heten zo omdat ze relatief laat uitvliegen. Qua grootte zijn ze te verwarren met de rosse vleermuis. Maar deze vleermuis vliegt vroeger uit en werd destijds ook wel vroegvlieger genoemd. Het vliegbeeld van de laatvlieger is rustiger dan van de rosse vleermuis. Kenmerkend is de trage vleugelslag en de langzame vlucht in banen met plotselinge uitvallen. In september en oktober is het paartijd en verblijven ze in stenen gebouwen onder daklijsten en dakpannen. Het zou me niet verbazen als ze het vervallen pompgebouwtje als woning gebruiken.

In de verte kwam een warmtebron recht op ons af. Het bleek een hardloper te zijn. Ondertussen hoorden we op vier plaatsen het tropisch aandoende geluid van de boomkrekkel. Het bijzondere is dat dit diertje, oorspronkelijk afkomstig uit mediterrane streken, voornamelijk in de buurt van Nijmegen voorkomt. We komen aan bij de kruising van de Defensiedijk en de Groenlanden richting Bemmel. Midden in het weiland op de hoek vielen de donkere silhouetten van de paarden op. Maar ineens zagen we ook een ree, rustig grazend in de wei. Ook hier zagen we in hetzelfde beeld twee hazen. Met een voldaan gevoel keerden we 22.00 uur huiswaarts.

tekst Johannes • beeld Marieke van Stippent

Marianne Schulte Kemna

*Al wandelend
leer je het
landschap
beter kennen
en waarderen*



In beeld

De Lentse Marianne Schulte Kemna (69) is als vrijwilliger betrokken bij Wegen met Zegen. Dit is een organisatie die een pelgrimspad door de Betuwe bedacht heeft. Het pelgrimspad loopt ook over Lents grondgebied. Het vertrekpunt is de Nijmeegse Antonius van Paduakerk in Nijmegen. Het pelgrimspad heeft een lengte van 158 kilometer en is verdeeld over 11 etappes. Lentse Lucht sprak met Marianne over de achtergronden van het pelgrimspad.

In de jaren zeventig kwam Marianne vanuit Duitsland naar Nijmegen om theologie te studeren. Ze is nooit meer weggegaan uit Nederland. Marianne: "We woonden 27 jaar in Wageningen, maar de omgeving van Nijmegen bleef

trekken. In 2017 zijn we verhuisd naar de wijk PlantjeVlag in Lent en sinds 2020 ben ik met pensioen. Ik ben hier helemaal blij en op mijn plaats. In twee minuten ben ik bij de Waal en in tien minuten in het centrum van Nijmegen. Mooier kun je het niet hebben." Marianne begon haar carrière als parochiepastor in Arnhem Zuid en was daarna studentenpastor in Wageningen. Na een opleiding als supervisor begeleidde ze tien jaar lang collega's individueel of als team. Hoe werk je samen, als steeds meer parochies worden samengevoegd tot grotere eenheden? Zulke fusies gaan niet vanzelf. De laatste twaalf jaar voor haar pensioen werkte ze als justitiepastor in de penitentiaire inrichting Zwolle en in jeugdinrichting de Hunnerberg in Nijmegen.

Wegen met Zegen

'Wegen met Zegen' is een naam met een woordspeling. Het woord 'zegen' kan uitgelegd worden als heil en voorspoed, maar het is ook het meervoud van het woord 'zeeg'. Zegen zijn de brede sloten in de Betuwe die vanuit de dorpen overtollig water afvoeren naar de Linge. Een deel van het pelgrimspad wordt begeleid door deze middeleeuwse watergangen. Het pelgrimspad is bedacht door Margreet Sanders (pastor) en Wilma Hartogsveld (dominee). Alle wandeletappes lopen feitelijk van kerk naar kerk. Met het bedenken van de route ben je er nog niet. Marianne: "Er moet gezorgd worden voor toestemming en de routes moeten gemarkeerd en permanent gecontroleerd worden. We doen dit met tweetallen. Van zo'n tweetal maak ik deel uit. Ook zorgen we voor pleisterplaatsen onderweg. Woongemeenschap Eikpunt, waar ik woon, is ook zo'n pleisterplaats langs de route. Wandelaars die als groep zijn aangemeld, kunnen bij ons iets drinken en naar de wc. Als mensen religieuze belangstelling hebben, kunnen ze onderweg kerken, kloosters en kapellen bezoeken. In de kerk in Driel is nu bijvoorbeeld een tentoonstelling te zien die aandacht besteedt aan de Poolse soldaten die het in Driel in september 1944 moesten afleggen tegen de overmacht aan Duitse soldaten. Ook wandelaars die niet religieus zijn komen aan hun trekken. Onverwachte paden brengen je naar de pareltjes van de Betuwe, zoals het dorpje Homoet. Al wandelend leer je het landschap beter kennen en waarderen."

Wandelmaatjes

Marianne: "Op dit moment zijn we aan het onderzoeken of we een netwerk van wandelmaatjes op de Wegen met Zegen kunnen knopen. Mensen die er tegenop zien om alleen te wandelen zouden dan een beroep kunnen doen op een 'vrijwillig' maatje onderweg. We zouden dan een stuk met iemand meelopen om voor diegene de drempel te verlagen. Maar voorlopig zijn we hiermee nog in de planningsfase. Belangstellende 'maatjes' kunnen zich via onze website aanmelden. Ze zullen geen spijt hebben van hun wandelontdekkingsreis!"

Meer weten? Zie: www.wegenmetzegen.nl

tekst Joop Koopman • beeld Marion Zwart