

Lentse Lucht

Maandelijkse uitgave
voor en door Lentenaren

JANUARI 2016 - JAARGANG 19

1

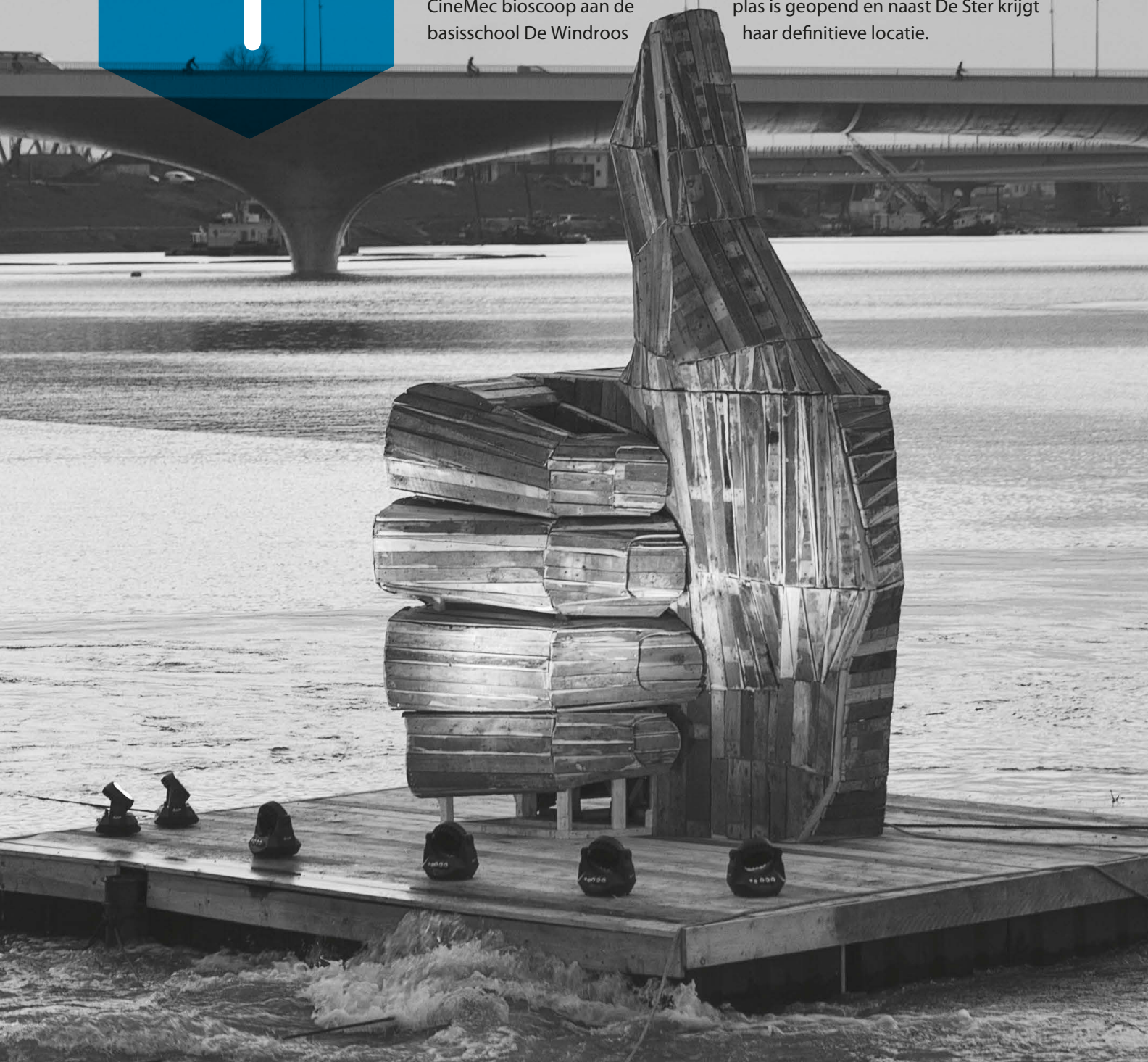
Lents Lieverdje:
Douwe de hond
9

talent in Lent:
Agnes Diawara
17

sport in Lent:
smashvolley
21

Pluim

Het jaar 2015 mag gerust de Nijmeegse geschiedenisboeken ingaan als 'het jaar van Lent'. Wat een indrukwekkend aantal werken is er op Lentse bodem uitgevoerd. Natuurlijk zaten 'we' in de voorgaande jaren ook niet bepaald stil. Maar, zoals mijn lieve oud-buurvrouw Veronica treffend opmerkte, "ik weet soms - al fietsend door Lent - de weg door m'n eigen dorp niet meer!" Langs de Prins Mauritssingel is wederom een breed huizenblok verrezen; het begint er nu al meer op een stadssingel te lijken. Groot respect voor de bewoners, die dagelijks daar veel verkeer voor hun deur zien razen. De Spaanse buurt, park Lentseveld, het eiland van Laauwik: hele buurten schieten als paddenstoelen uit de grond. We hebben bij Doornik een prachtige zentempel erbij, de nieuwe CineMec bioscoop aan de basisschool De Windroos plas is geopend en naast De Ster krijgt haar definitieve locatie.



Ondertussen is Plantjevlag aan de Vossenpels ook in een behoorlijk vergevorderd stadium beland. Laatst zag ik daar wederom een huis dat er een week eerder nog niet stond! In al die bouwdrift, met een almaar verder uitdijend én inbreidend dorp, was dit jaar dan ook echt het eerste serieuze verticale bouwfeit daar. Van der Valk torent hoog boven iedereen uit, al gebiedt de eerlijkheid me te zeggen dat de hoogte me toch nog meevalt (in mijn verbeelding was die toren nog twee keer zo groot geworden). Het fietstunneltje ernaartoe ziet er piekfijn uit; de aangrenzende rotonde is opvallend schuin gelegen en geeft een instant-vakantiegevoel (lekker Fransig).



Een heel ander, ontzettend leuk plekje in Lent is het Sprokelbos bij de kolk. Al geweest met de kids? Er was wat kritiek op de snoei, maar moet je nu eens kijken. De bomen werden gewoon weer groen en wát scharrelen de kinderen er graag rond! En dan. Het project Ruimte voor de Rivier. Pakt met voorsprong de eerste plaats als het gaat om grootschalige veranderingen in ons dorp. Winnaar van de Bouwpluim en de Betonprijs 2015. Met een door water doorkliefde kop van Lent, waardoor Veur Lent is ontstaan. Met verlengde en nieuwe brug(gen) en een getrapte kade. Het klusje heeft het astronomische bedrag van 410 miljoen euro gekost. Van alle 34 'Ruimte voor de Rivier' locaties binnen Nederland vindt 'riviervakmanager' van Rijkswaterstaat Cor Beekmans dit project 't allermooiste. "Midden in de stad zo'n maatregel nemen, hoogwaterveiligheid en stadsuitbreiding combineren, geeft nog altijd een beetje kippenvel", vertelt hij op Radio 1.



Maar liefst vijftig huishoudens zijn er de afgelopen jaren in de directe omgeving gedwongen verhuisd. Wethouder Bert Velthuis is inmiddels hartstikke trots op het resultaat. "Vroeger lag Nijmegen aan de Waal, nu rónnd de Waal. Links de oude stad en rechts de nieuwe stad. Het eiland is het hart, een nieuw centrum", vertelt ook hij op Radio 1. "De functie van

Vroeger lag Nijmegen aan de Waal, nu rónnd de Waal

de rivier is stééds veranderd. Bij de Romeinen was de rivier ooit echt een grens, het scheidde de stad van de barbaren" (overigens lag de grens van het Romeinse rijk bij de Rijn, MM). "Later betekende het water vooral een transportmiddel. Nijmegen was een Hanzestad en kon onder meer tot aan de Oostzee transporteren. Vandaag de dag is er ook plaats voor recreatie en vrije tijd. De plek nodigt uit tot spektakelstukken.



We zijn hartstikke trots op Nijmegen; het project verandert de stad. We gaan echt met onze tijd mee!" Nijmegen gaat dus met z'n tijd mee. En dat bleef niet onopgemerkt in de wereld. Vele internationale gezelschappen kregen hier aan de Lentse kant al een rondleiding en zelfs de Amerikaanse oud-presidentskandidaat Al Gore roemde Nijmegen om z'n duurzame aanpak. Minister Melanie Schultz opende samen met burgemeester Bruls begin december met plezier de Nevengeul (Spiegelwaal!). Schultz laat in De Gelderlander weten dat Nijmegen een voorbeeld voor de wereld is. "U mag trots zijn op uzelf." Vette complimenten dus. Nijmegen weet oud en nieuw met elkaar te verbinden door het creëren van een riviervak en een eiland. Van alle te winnen prijzen mag de grootste pluim deze keer naar de inwoners van Lent zelf gaan. Knap volgehouden, nietwaar?

● TEKST MM BEELD WILLIAM MOORE

Informatie & colofon

Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Abonnement voor buiten Lent: € 35,- per jaar. Opzegtermijn twee maanden.

Redactie

Martin Bos, Alphons Backx, Kim Dings, Joop Koopman, Marloes Müller, Ben Schilder, Léonie Schuijt-Overgoor

Opmaak en basisvormgeving

Douwe Hoendervanger, Rick Reijntjes

Fotoredactie

Jeroen Naus, Lenny Rijken, Marc Jeuken, Roos d'Hont

Tekstcorrecties

Marijke Munnichs, Ineke Zaalmink

Illustraties

Yvonne Bussche, Hans Spaans

Oplage 3.600 exemplaren

Drukker Drukkerij Van der Weerd

Reacties

Telefoon: 024-3221095

E-mail: redactie@lentselucht.nl

Donaties en advertenties

advertentie@lentselucht.nl

banknr: NL69 RABO 0127 9961 33

Lentse Lucht niet ontvangen?

bezorging@lentselucht.nl / 024-3221076. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij niet te plaatsen of in te korten.

Sluitings-
datum kopij
14 januari
2016

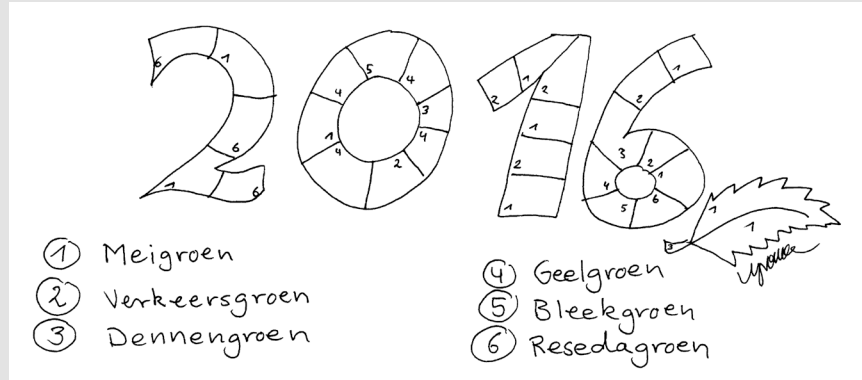


Uit de lucht

Kleur bekennen

Hoe zou de wereld eruit zien als alle kleuren plotseling wegvallen? Als we naar boven kijken naar de Hollandse wolkenlucht maakt het niet veel uit. Maar toch. Het stoplicht springt van zwart naar wit, de mooie ogen van de femme fatale kleuren grijs, en de zomerse bloemenpracht verschiet naar grijs.

Maar voorlopig is onze wereld gekleurd. Filosofen, kunstenaars, modekoningen, ontwerpers, psychologen, goeroes, en Jan Modaal: iedereen denkt, voelt, en ziet in kleur. Rood staat bijvoorbeeld voor gevaar, macht, liefde en sensualiteit. Superman heeft een rode cape, het stoplicht springt op rood, teams met een rood tenue winnen vaker, en rode rozen zijn het onderwerp van romantische zwijmeliedjes.



In Lentse Lucht doen we niet aan kleur. Maar toch. Als ik een kleur zou mogen verbinden aan deze editie dan is het groen. Groen staat voor rustgevend, vruchtbaar, vrede en natuur. De voedselbossen van Mark Shepard, en de expositie 'Van Nature' over de Lentse Waard ademen groen. Johannes wijst

op de heilzame werking van groen. Wist u bijvoorbeeld dat patiënten die een galblaasoperatie hebben ondergaan sneller herstellen als ze uitzicht hebben op bomen? Ik niet. Maar ook als uw galblaas nog werkt als een tierelier kan het geen kwaad om u allen een groen 2016 toe te wensen!

● TEKST MBO ILLUSTRATIE YVONNE BUSSCHE

Trigger

In november kwamen alle buurtverbinders van de regio bij elkaar om te praten over hoe we de buurtwebsite actief kunnen beheren en bewoners kunnen helpen en stimuleren om een profiel aan te maken. De meest prangende vraag was: waarom zou je géén profiel aanmaken? Er zijn zoveel mogelijkheden! Ga naar www.lentselucht.nl en bekijk wat hét online platform voor Lentenaren jou te bieden heeft.

*Gisteren was je er nog niet
Morgen is jouw toekomst
Vandaag word je gedragen
Door wat is geweest en straks misschien zal zijn
Een melange van weten en hopen
Stations voor nieuwe wegen*

2016

De redactie van de
Lentse Lucht wenst u
hele fijne feestdagen en
een heel goed 2016!

● TEKST LSO BEELD JN



BY ILSE

SCHOO NHEID OP MAAT

BY ILSE wenst u allen
heel fijne feestdagen.

De salon is van 21 december 2015
t/m 3 januari 2016 gesloten.

**Maak dus voor de feestdagen
tijdig uw afspraak!**

Bemmelsedijk 2, 6663 KZ Lent, tel. 06 24 170 150
www.schoonheidopmaat.nl

Dichterbij dan u denkt!


**Drukkerij
Van der Weerd**

Drukkerij Van der Weerd
Koopmansweg 2, 6679 AL Oosterhout [Gld.]
t [024] 34 88 310 info@drukkerijvanderweerd.nl
www.drukkerijvanderweerd.nl



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769

Van Vliet

ADVOCATEN & MEDIATORS



Personen- en familierecht
Contractenrecht
Arbeidsrecht
Huurrecht
Ondernemingsrecht
Sociaal zekerheidsrecht

Sint Annastraat 15 Nijmegen

www.vanvlietadvocaten.nl

T: 024-360 39 55



mansan
natural health & beauty

- (E.C.I.W.O.) Acupunctuur
- Schoonheidssalon
- Zwangerschapsongemakken
- IVF/IUI Ondersteuning
- Cadeaubon

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

Mansan | Vrouwe Udasingel 237 | 024 848 10 80 | info@mansan.nl

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

Anna en Gé



sien d'r helemoal kloar mee....

"Go djèrn wa zit je toch te reupele*. Blijf nou toch us ekkes rustig zitte want die ene kjèrl van de Lentse Lucht het ons wer gevraagd um onze veurnemens veur ut neijje joar op te schrieve."
"Oh ja Anna? Nou die kjèrl die kan genoeg veurnemens kriege.... Hier komme ze!"

Nooit mer sjeloers sien op da mins mit da mojje rooje krulhoar.

Nooit mer strup* doen tegen de buurvrouw die altoos veurkruupt bij de kapper.

Altoos blieve hinkele.

Koning Willem van sien appelepo* afbrengen astie ut lint kumt deurknippe

van de neijje brug.

Dukker deur de vitrage spienze* as die hupse buurman wer ien sien te korte bukske geet djoggen.

Nie mer zo duk die ene lilleke buurman peutje heuke astie prebiert te djoggen. Um de anderste dag alle twee miljoen driehonderdtachtig duuzend lempkes uddroaie op de neijje bruggen en oan de Lentse Kaaje.

Nooit mer die dikke opgebloaze kerstman oan de Grift kapotschiete mit un kattepult.

Mar wel die lillike Valkvogel de nek umdroaje.

Altoos tierelierig blieve ok al kumt ut

nie altied goed uut en juist dan gruts blieve lope.

Nooit mer sien boks uutstukke, da motie mar eiges kunne.

Dit keer de verkloarende woordenliet veur heel Lent behalve veur ie-Lent.

*reupele: da is un soort ADHD

*strup: ajje zo doet dan bin je nie oardig

*appelepo: da is hil iets anders dan appelemaes

*spienze: ajje da doet dan bin je un gluurbuur

De huisarts Voortreffelijke fouten

Dokters zijn op zoek naar foutjes en afwijkingen die ziekte of gebrek veroorzaken. Als het lukt om zo'n foutje of stoornis te vinden dan plakken we er een etiket op en noemen dat een diagnose. Alle verschillende diagnoses worden geordend, gesorteerd en vervolgens in grote dure boeken geschreven. Bekend is bijvoorbeeld de 'Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders' (DSM) dat alle verschillende psychiatrische ziekten beschrijft. Maar is een 'stoornis' eigenlijk wel altijd 'fout'? Kunnen 'afwijkingen' niet soms ook mooi zijn?

Deze vraag stelde Barry van der Rijt zichzelf. Barry is Lentenaar, beeldend kunstenaar, én – zoals hij zelf schrijft – gediagnosticeerd met ADHD. In zijn videokunst zag hij soms rare verstoringen van het beeld en hoewel hij wist dat dit verstoringen van de techniek waren werd hij geraakt door de schoonheid ervan. In plaats van deze foutjes te negeren of weg te poetsen ging hij op zoek naar meer verstoringen. Zo bouwde hij een imposante verzameling op van honderden abstracte werken. Blokken, vlekken, strepen en andere patronen in de meest wonderlijke composities en kleuren. Stuk voor stuk mooi, bijzonder en authentiek. Barry sorteerde ze, verdeelde ze in categorieën, bedacht criteria en diagnostische namen en publiceerde deze voortreffelijke fouten in een schitterend boek: 'Exquisite Errors'. Zo lanceerde hij zijn eigen Engelstalige DSM handboek, alleen noemde hij zijn 'foutjes' geen 'disorder' maar 'order'. Was dit boek er geweest als de kunstenaar niet het vasthoudende crea-



tieve fanatisme had gehad wat misschien wel samenhangt met het 'etiketje' ADHD? Misschien wel niet. Is ADHD in zijn geval dan nog wel een fout en een stoornis?

Barry's boek is bijzonder mooi, het verwondert, verrast, en heeft mij weer aangezet tot denken. Als u met de kerst ook verwonderd en verrast wilt worden ga dan naar zijn website www.barryvanderrijt.com en leer meer over zijn boek en werk (of beter: schaf het boek aan). Met deze boodschap wil ik graag de decembermaand laten eindigen. Mede namens mijn collega's van gezondheidscentrum Thermion wens ik u heerlijke en ongestoorde feestdagen en een te gek 2016.

● TEKST FLORIS VAN DE LAAR, HUISARTS ILLUSTRATIE HANS SPAANS

Buiten tennissen in de winter

In Lent tennissen we het hele jaar door.
Dus ook in de winter. Koud? Nee hoor,
als je bezig bent helemaal niet.
Iedere dag kun je terecht; de banen en
de bar zijn bijna altijd open.

Kijk voor meer informatie op **lltv.nl**



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

mr. C.T.G. van Schie

mr. F.G.W.M. Huijbers

mr. S.T.W. Verhaagh

mr. D.W. Beemers

mr. S. van Oers

mr. H. M. Schurink - Smit

mr. B. Klomp - de Wijk

mr. M.E.B. Rasing

voor:

- echtscheiding
- alimentatie
- arbeidsrecht en uitkeringen
- vreemdelingenrecht
- strafrecht
- jeugdrecht

Berg en Dalseweg 15
6521 JB Nijmegen
Tel. 024 - 323 88 44

S.A.A.M.

Schilderwerken - Goudenregenstraat 5, 6663 EA Lent

Onderhoudsschilder met 20 jaar ervaring in Nijmegen en omstreken. Bel 06-55897292
of stuur een e-mail naar saam.schilderwerken@gmail.com voor een afspraak.

15.000m² woonplezier
onder één dak.

Nieuw!
Trendhopper 
Huissen

Jansen
totaal wonen



Jansen Totaal Wonen
Karstraat 95 Huissen
Tel. (026) 326 99 00
*maandag gesloten
vrijdag koopavond*

Voor sfeervolle meubels, keukens, slaapkamers,
woontextiel en accessoires kijk op
jansentotaalwonen.nl  

Praatjuf biedt
oplossingen voor
spraak-, taal- en
leesproblemen
voor jong en oud

**AANPAK VAN
COMMUNICATIE
PROBLEMEN**



Logopediepraktijken
in Lent, Huissen,
Bemmel, Angeren
en Didam.

Logopedie voor baby's,
kinderen en senioren.
Aangesloten bij NVLF
en ParkinsonNet.

kiwa
Gecertificeerd.



www.praatjuf.nl

Praktijk voor Logopedie
Griftdijk Zuid 131 c · 6663 BE Lent · (0481) 471 112
Meer informatie op: www.praatjuf.nl

Mark Shepard



Je komt ze overal tegen in Lent. De één komt hier muziek maken of vakantie vieren. Anderen doen archeologisch onderzoek of komen kanoën. Deze keer betrapten we Mark Shepard uit Amerika in het Spiegelbos. Hij schreef een bestseller met als titel 'Herstellende landbouw' over een manier van voedselproductie in de toekomst.

"Vanwege het congres 'Van akker naar bos' ben ik een week in Nederland. Op dit moment geef ik een workshop in het Spiegelbos. Of het er ooit van komt weet ik niet maar ik laat mensen zien welke mogelijkheden er zijn om dit bos geschikt te maken om er voedsel uit te halen. Voedselbossen zijn in mijn opinie nodig om de landbouw in de toekomst duurzaam te maken. Dat is nu niet het geval. De planeet raakt uitgeput als we zo doorgaan. Voedselbossen zijn geïnspireerd op de natuur. Als je in Park Lingezegen een willekeurig bosje neemt waar jaren niets aan is gedaan dan kun je daar heel wat van leren. Gisteren zagen we in de buurt van Elst een strook groen van tientallen jaren oud.

De eiken waren het hoogst. Daaronder stonden hazelnoten, vlierstruiken en bramen en op de grond groeiden paddenstoelen op afgevallen takken. De menselijke input in het bosje was nihil terwijl je er toch jaren achtereen van kunt oogsten. Vlierbessen, hazelnoten, bramen, paddenstoelen en kachelhout lagen daar voor het oprapen. Aan de randen groeiden nog mosterdzaad en nachtschade. Dat betekent dat familie van deze planten, zoals koolsoorten en aardappel, het hier ook goed zou doen. De teelt van éénjarige gewassen in een plat vlak is op den duur niet vol te houden. Er moet heel veel energie in zoals fossiele brandstof voor de machines, pesticiden, beregening, noem maar op. Bij voedselbossen is dat niet zo. Je hoeft er bijna niets aan te doen en er wordt veel meer zonne-energie vastgelegd. Het is misschien het duidelijkst te maken met een paar A4-tjes. Stel je voor dat één A4-tje een hectare graan is. Vouw dan drie A4-tjes door midden en plaats die op het platliggende A4-tje. Je ziet dan dat je drie keer zoveel zonne-energie kunt opvangen in vergelijking met een plat vlak. Als je vervolgens nog drie halve A4-tjes doormidden vouwt en die onder de andere drie A4-tjes schuift zie je dat het oppervlak zelfs

De teelt van éénjarige gewassen in een plat vlak **is op den duur niet vol te houden**

vier en een half keer zo groot geworden is. Het model laat zien dat je onder hoge bomen zoals walnoten en tamme kastanjes nog best bessen- en frambozenstruiken kunt planten. Van nature zijn dit bosrandplanten en die kunnen enige schaduw hebben. Bovendien zijn grondbewerking en bestrijdingsmiddelen niet meer nodig. In principe kan het Spiegelbos omgevormd worden tot een voedselbos. Je moet het geleidelijk doen. Je begint met uitdunnen. Op het vrijgekomen hout kun je paddenstoelen telen. De wilde kersen kun je enten met gecultiveerde kersen. Het zijn zo maar wat ideeën om van het Spiegelbos een aantrekkelijk oord te maken."

● TEKST EN BEELD JK



Wienen

accountants en adviseurs

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



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Stef de Grood

Leon Pennings

Annemieke de Grood

Berg en Dalseweg 172

6522 CC Nijmegen

024 - 323 33 66

www.tandarts-villawesthof.nl



Bij Care Line kunt u terecht voor:

- Professioneel huidadvies en verzorging
- Gezicht- en lichaamsbehandelingen
- Diversen massages
- Wimperpermanent

- Medisch pedicure voor diabetische en reumatische voet
- Manicure
- Pedicure
- Orthese en nagelbeugels
- Acne behandelingen

Carlijn Willemsen Zandsepad 7 6663 KA Lent 06 57543349 www.schoonheidsspecialistcareline.nl

KAPSALON DOUBLE YOU

**Het team van kapsalon
Double You wenst u prettige
feestdagen en een
gelukkig Nieuwjaar...!!**

**Kijk ook op onze facebook voor
actuele acties en nieuwtjes!!**

www.kapsalon-doubleyou.nl

Steltsestraat 12 6663 BR Lent 024-3603241

Maandag	Gesloten
Dinsdag	08.30 - 21.00 uur
Woensdag	08.30 - 17.30 uur
Donderdag	08.30 - 17.30 uur
Vrijdag	08.30 - 17.30 uur
Zaterdag	07.30 - 15.00 uur

KAPSALON DOUBLE YOU



instituut voor rationele therapie

Praktijk voor
psychologische zorg
en psychotherapie

Cognitieve Gedragstherapie
Rationele Therapie (RET)
EFT Relatietherapie
Mindfulness
EMDR

Psychologische hulp nodig?

Onze praktijk bevindt zich net over de
Waalbrug aan de St. Canisiussingel 24 in
Nijmegen. Zowel volwassenen, jongeren
als kinderen kunnen bij ons terecht.

U kunt zich online aanmelden op de
website of telefonisch via de secretaresse.

Meer informatie?

tel. 024 - 32 32 4 36

www.rationeletherapie.nl

Douwe de hond

Voor de rubriek Lentse Lieverdjes gaan we deze keer op bezoek bij dierenarts Hans Dekker. Hij heeft een Friese Stabij met een verhaal en wil dat graag delen met de Lentse Lucht.

'Op 23 januari 2013 is Douwe in Lent geboren, tegelijk met vijf broertjes en zusjes. Als puppy van acht weken is hij verhuisd naar de Achterhoek. Na een tijdje bleek dat hij zijn eten en drinken niet goed binnen kon houden. De oorzaak bleek een slokdarmverlamming te zijn met als gevolg dat de eigenaar hem weer terug bracht naar de fokker in Lent. De aandoening is het gevolg van een genetisch defect en komt eigenlijk maar zelden voor. De afwijking gaat nooit meer over maar soms treedt er na verloop van tijd een lichte verbetering op. De slokdarm van Douwe is een soort uitgelubberde buis waar geen beweging in zit. Normaal gesproken wordt het voedsel via peristaltische bewegingen naar de maag gemas-seerd maar bij Douwe gebeurde dat dus niet. Bij een hond met een dergelijke aandoening zijn er twee opties: óf vanuit een verhoging laten eten en drinken óf euthanasie. De fokker wilde de hond niet houden en zo kwam hij bij ons terecht.

Toen hij voor het eerst bij ons in de kamer kwam ging hij meteen bij ons zoontje Luuk op schoot liggen. We besloten Douwe te houden en te onderzoeken hoe we hem het best zouden kunnen helpen. Op internet vond ik op een Amerikaanse website een soort van hondenstoel, de Bailey Chair. Waarschijnlijk was Bailey de naam van de hond waarvoor de stoel gemaakt was. Ik ben nogal handig met hout en op basis van de foto heb ik een eigen ontwerp gemaakt en in elkaar geschroefd. Twee weken nadat we Douwe kregen was de stoel gereed en sindsdien krijgt hij zijn eten en drinken vanuit die stoel. We hebben de indruk dat de klachten in de loop der

Af en toe spuugt Douwe nog een klein beetje **maar het gaat soms ook weken goed**

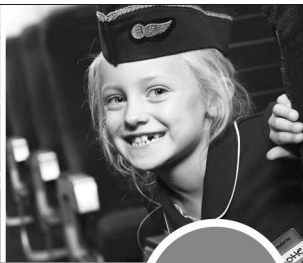
tijd zijn verminderd maar hij kan niet zonder zijn stoel. Het voedsel moet nu eenmaal door de zwaartekracht in de maag terecht komen. Als we met Douwe gaan wandelen langs de Waal moeten we hem meteen voeren na thuiskomst. Doen we dat niet dan is de kans groot dat het onderweg gedronken water er alsnog uit komt.

Geleidelijk aan wordt steeds bekender dat wij een hond hebben met een verlamde slokdarm. In de afgelopen periode ben ik vier keer gebeld door eigenaren met een hond met soortgelijke klachten. Op deze manier heb ik drie honden weten te redden door goede adviezen te geven op basis van onze ervaringen. Af en toe spuugt Douwe nog een klein beetje maar het gaat soms ook weken goed. Douwe is heel erg veranderd sinds we hem hebben. Toen hij kwam was hij nogal zielig en zeker niet vrolijk. Bovendien had hij een matige conditie. Nu is het een gezonde vrolijke hond die nog maar weinig verschilt van een doorsnee hond.'

● TEKST JK BEELD LR



Hans Dekker en zijn hond Douwe

JEUGDTANDARTS
WAALSPRONG & BEUNINGEN

TWEDE LOCATIE NÚ GEOPEND!

- ▶ Tandartspraktijken speciaal voor kinderen
- ▶ Van de allerkleinsten tot jongvolwassenen
- ▶ Waarvan één praktijk omgetoverd tot vliegtuig
- ▶ Contracten met alle grote zorgverzekeraars
- ▶ De nieuwste technologieën




MEER WETEN? BEL 024-3246324 OF
KIJK OP ONZE WEBSITE: WWW.JEUGDTANDARTS.NL



RoostHermesen
Logopediepraktijk



Specialisten in **taal en communicatie!**

- Voor jong en oud
- Onderzoek, behandeling, advies en voorlichting
- Spraak, taal, stem, gehoor en slikken
- Leer-, lees-, en spellingsproblemen
- Bij afasie, CVA of andere neurologische problemen

AGC Thermion-Thermionpark 17-Lent
www.logopedieroosthermsen.nl



AANMELDEN?

t. 024-3094558
m. 06-22946898



Kapper de Krul

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

Maandag gesloten
Dinsdag 8.30 t/m 18.00 uur
Woensdag 8.30 t/m 18.00 uur
Donderdag 9.00 t/m 20.00 uur
Vrijdag 8.30 t/m 18.00 uur
Zaterdag 8.30 t/m 15.00 uur



Minigraver



Het Zand

www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



Verantwoord 1 tot 2 kilo per week afvallen!

50% korting op intakegesprek!



Ineke (- 40 kg)
"Ongemerkt veranderde mijn eetpatroon en eigenlijk mijn hele leven."

Samen sterk voor een gezondere levensstijl!

Vindt u afvallen ook niet makkelijk? Dan bent u niet de enige! De oplossing is: afvallen met begeleiding! Dat werkt in de praktijk veel beter dan in uw eentje aan de slag gaan.

- Wekelijks 1 op 1 begeleiding van uw eigen persoonlijke coach.
- 3 gezonde maaltijden en tussendoortjes per dag.
- Alles gewoon te koop bij uw eigen supermarkt.
- Geen honger, slap of futloos gevoel door unieke voedingssupplementen.
- Een wijntje of een keer uit eten moet kunnen!

"Het is nooit te laat om de eerste stap te zetten!"



Ragnild van Dijk

Lijnen zonder lijden is de sleutel naar langdurig succes.

My-LifeSlim De Waalsprong **Ragnild van Dijk**
Oktaviestraat 19 • 6515 CM Nijmegen-Noord
ragnildvandijk@mylifeslim.com • T. 06-245 553 59 • Uitsluitend op afspraak.

www.mylifeslim.com

FotoLent januari

Raad bij iedere foto de plaats in Lent waar de fotograaf het kiekje heeft geschoten.
Mail uw oplossing vóór de sluitingsdatum (zie colofon pagina 2) onder vermelding van fotonummer en plaats waar de foto volgens u is gemaakt naar: redactie@lentselucht.nl
U maakt kans op een cadeaubon van € 25,- beschikbaar gesteld door:
Dinercafé Altijd Lente, Lentse Schoolstraat 61 Lent.



Oplossing FotoLent december:

1. Brandweerkazerne
2. Hertenparkje Lentse Schoolstraat
3. Zijkant Lentse Tuinstraat 2 (voorheen Openbare School)
4. Boven de ingang van Lentse Schoolstraat 25 (St. Jozef)
5. Historische Tuin aan de Griftdijk Noord
6. St. Maartenskerk Pastoor van Laakstraat 30

De winnaar is:

Hans Joosten
Floralaan 18
Lent

Gefeliciteerd!

Maandagenda

Donderdag 7 januari

Nieuwjaarsreceptie Wijkraad
De Ster, 20.30 uur

Zondag 10 januari

Liveconcert Dinercafé Altijd Lente
Lentse Schoolstraat 61, 15.00-17.00 uur

Zondag 17 januari

Fratelli Fiasco (theater/kids)
De Klif Oosterhout, 14.30 uur

Dinsdag 19 januari

Nieuwjaarscabaret Damesgilde
Huize St. Jozef, 20.00 uur

Vrijdag 22 januari

Opening jongerencentrum
De Ster, 19.00 uur

Vrijdag 29 januari

Het Volk (theater)
De Klif Oosterhout, 20.30 uur

Voor de actuele agenda per maand
kijk op www.lentselucht.nl

Vanaf 21 december opent massagepraktijk Do The Extra Mile - ontspanning, aan de Goethestraat 33 te Lent. **Openingsactie tot eind januari:** Een ontspanningsmassage van 60 minuten duurt nu 75 minuten! Of kies voor 10% korting op je massage van 60 minuten (nu voor 49,50 euro).
Info: petra@dotheextramile.com / 06-45458178 en www.dotheextramile.com
Geen zin om de deur uit te gaan? Een massage aan huis kan ook.



Fysiotherapie Lent

Lentse Schoolstraat 25, 6663 CP Lent
Reguliere fysiotherapie, maar vooral gericht op de ouder wordende mens

Fysiotherapie Thermion

Thermionpark 6, 6663 MM Lent
*Reguliere fysiotherapie / manuele therapie
sportfysiotherapie / bekkenfysiotherapie*

024 – 30 945 03 (voor beide locaties)
info@fysiotherapiethermion.nl



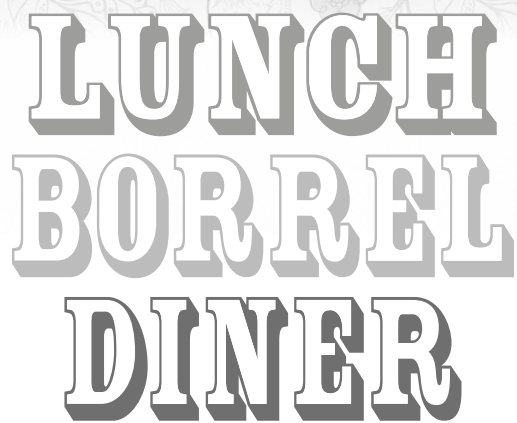


Van Nature

In het Valkhofmuseum is tot en met 14 februari 2016 de expositie 'Van Nature' te zien van de Lentenaren Gerwil Kusters (rietblazer/saxofoonleraar) en René van der Burgh (fotograaf). De expositie bestaat uit een verrassende combinatie van twaalf foto's en twaalf muziekimprovisaties. Het afgelopen jaar stonden ze stipt op de eerste dag van de maand om 12.00 uur klaar, steeds op een andere plek in de Lentse Waard, om de sfeer van het moment vast te leggen. Vanaf de Galerij van het museum kun je met verrekijkers de locatie van de foto's nog eens naar je toe halen en constateren dat het vastgelegde landschap er al niet meer is. Wat er wel is, is de muziek van Gerwil, gemaakt op een van de vele blaasinstrumenten die hij bespeelt. In het begin wat ingetogen, de natuur nog in ruste, maar in mei gaan de mouwen omhoog en schiet de natuur de grond uit. Op het touchscreen wijs je een foto aan en via een koptelefoon luister je naar de muziek. Bijzonder zijn de 'kwartalen' waarbij de improvisaties van drie opeenvolgende maanden over elkaar heen zijn gemonteerd, vermengd met de altijd aanwezige omgevingsgeluiden. In het begin was er nog wel weerstand tegen de ingrepen in de doorgaans zo stille waard. Gaandeweg zagen ze in dat de natuur zijn gang toch wel gaat. Op de foto van november speelt Gerwil nog steeds zonder jas, de lichtval nazomers, de Spiegelwaal dus wel op zijn plaats? Een bezoekje waard!

www.valkhofmuseum.nl • www.renevanderburgh.com • www.gerwil.nl

● TEKST AB BEELD RENÉ VAN DER BURGH



www.dinercafealtijdnlente.nl



Thijssen

www.oogzorginbemmel.nl



o.l.v. Krijn van der Velden; op zaterdagochtend van 9-11 in de Ster in Lent
de Vlastuin www.devlastuin.nl 06 5885 7274

OPSLAG GELDERLAND SELF STORAGE



> VRAAG OOK NAAR ONZE VERHUISSERVICE!

de oefentherapeut
CESAR-MENSENDIECK

Ook vestigingen in
Nijmegen/Oosterhout, Bommel en Gendt

Lentgenoten,

Het einde van het jaar nadert. Als ik dit schrijf in mijn knusse en warme werkkamer denk ik aan de duizenden vluchtelingen in deze wereld die dit jaar de Kerst zonder huis en haard en zonder familie doorbrengen. Als we het feest met de kerstgedachte beleven, memoreren we de geboorte van Jezus van Nazareth die ruim 2000 jaren geleden onder zeer armoedige omstandigheden ter wereld kwam en samen met zijn ouders moest vluchten naar Egypte. Het is goed dat Lent zich zo positief opstelt ten opzichte van deze wereldproblematiek. Met deze gedachte wensen wij iedereen een vredige Kerst.

We hebben dit jaar samen met jullie mooie resultaten behaald, ook voor de toekomst. In 2018 zullen we aan de grens van ons mooie dorp een recreatiestrandje met zwemmogelijkheden hebben in plaats van een gifplas. We kunnen blijven wandelen en joggen naast de Turennesingel en voor de jeugd zijn er naast een speelveld ook andere leuke voorzieningen bij gekomen. In De Ster krijgen we een, volgens eigen ideeën ingerichte, jeugdsoos die op 22 januari wordt opengesteld en er komt een crossbaantje voor de wat jongere jeugd. Dit is een verdienste

van de medewerkers van de gemeente Nijmegen, waaronder de jeugdwerkers van Tandem die hier, samen met ons, veel energie in steken.

Ook in 2016 blijven we zorg- en waakzaam over ons dorp. Lent wordt alsmat groter. We naderen de 9000 inwoners. 's Morgens ontstaan al de eerste files van bewoners die de Mauritsingel op willen en daarom gaan we in 2016 samen met de gemeenteraad diverse alternatieven bespreken over de verkeersstromen in Lent. Omdat de in 2011 door de gemeenteraad besloten en veel besproken Dorpensingel wegens financiële problemen nog even op zich moet laten wachten, moeten er tussenoplossingen komen. U kunt hierover meer vinden op onze website. In de tweede helft van januari gaan we alle Lentenaren dan ook uitnodigen voor een informatie- en discussieavond waar de gemeente bij aanwezig is om de plannen toe te lichten. U komt toch ook? Daarmee geeft u aan dat ook u zich betrokken voelt bij de toekomst en veiligheid van ons dorp.

Tot slot nodigen wij u van harte uit om samen met ons tijdens de Wijkraad-nieuwjaarsreceptie op 7 januari 2016 om 20.30 uur in De Ster het glas te heffen op een in alle opzichten voorspoedig 2016.

● TEKST TON PENNING, VOORZITTER WIJKRAAD LENT

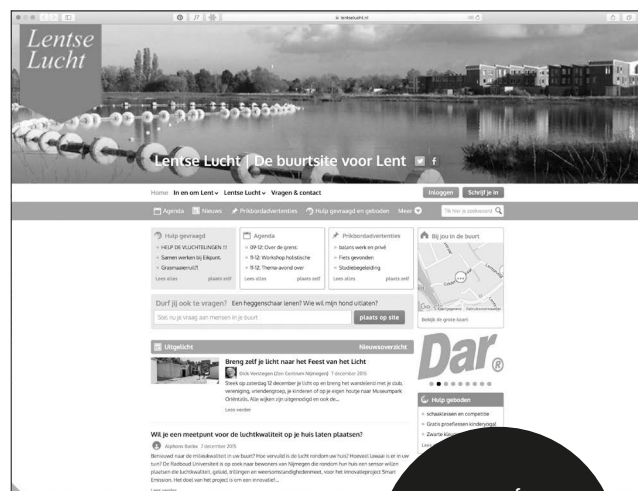
Lentselucht.nl vernieuwd!

Lent is een wijk in ontwikkeling. Zo ook het online platform voor bewoners: lentselucht.nl. Er is veel interactie mogelijk als je een profiel hebt als bewoner of als bedrijf: je eigen groep of pagina maken, prik-bordadvertenties of vraag en aanbod plaatsen, zelf nieuwsberichten plaatsen, delen en erop reageren.

Wat nog ontbrak was de informatie over Lent: welke adressen zijn handig om te weten, welke activiteiten vinden er in mijn dorp plaats, zijn er handige tips als ik nieuw ben in de buurt en welke voorzieningen zijn er eigenlijk in mijn wijk?

Al deze informatie en meer staat in januari live. Bekijk het zelf op www.lentselucht.nl. Suggesties of meedenken in de verdere ontwikkeling van de website? Mail dan naar redactie@lentselucht.nl

Volg ons ook op Social Media:
Twitter: @lentselucht
Facebook: /lentselucht



Vanaf
het nieuwe jaar ook
op mobiel en tablet
te bekijken

h Installatiebedrijf
Hans van 't Hullenaar bv

NEFIT
Vaillant
INTERGAS
CR remeha

**CV ketels
al vanaf
€ 1.410,-**

**Koop of huur nu
een nieuwe CV ketel!**

De Houtakker 12, Bommel \ Tel (0481) 461 656
info@hullenaar.nu \ www.hullenaar.nu

Informeer ook naar onze onderhoudsabonnementen

DUURZAAM

Zoekt u een dierenarts ?



**DIERENKLINIEK
LENT**

- Wij geven om u huisdier en zorgen in overleg met u voor de vriendelijkste en beste behandeling.

U en uw huisdier zijn bij ons van harte welkom !

Laauwikstraat 20 Lent

T. 024 - 3606422

www.dierenklinieklent.nl

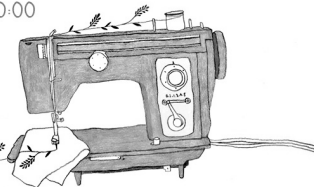
Persia atelier

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

maandag t/m vrijdag 14:00 - 20:00

adres: bloemenhof 8, lent

tel: 024 - 8444112



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



- ✓ Kleinschalige opvang
- ✓ Vaste en flexibele opvangtijden
- ✓ Ervaren pedagogisch medewerkers
- ✓ Uitdagende en gezellige omgeving
- ✓ Opvang voor studie- en vakantiedagen



Steltsestraat 46, 6663BS Lent
www.stichtingsoos.nl - info@stichtingsoos.nl
Stichting SOOS: 024-3503874
Op Stelten: 06-230 23857

De familie Diawara

Vriendinnen hadden Agnes Diawara (17) aangemeld bij de 'Voice of Holland'. Daar haalde ze de eerste twee rondes. Een knappe prestatie. Maar de Lentse Lucht ontdekte niet alleen een talentvolle Agnes, maar ook een zeer muzikale vader (Layba) en zus (Terna 20). Ook broerlief (Demba 15) weet met zijn drums de omgeving in ritme te brengen. Tijd dus voor een muzikaal geluid in ons wijkblad.

Agnes, hoe vond je het om geselecteerd te worden voor de Voice of Holland?

"Het was een superbelevens. Natuurlijk was het spannend, maar die spanning kan ik goed van mij afzetten als ik moet zingen. Ik was al zo trots dat ik door de auditie heen kwam en toen haalde ik zelfs de tweede ronde. Wie krijgt zo'n kans? Ik moet nog veel ervaring opdoen, maar ik weet nu zeker dat ik beroepsmuzikant wil worden. Ik ben al bij de open dagen van de Conservatoria in Arnhem en Utrecht geweest."

Treden jullie samen als familie veel op?

"Toen de kinderen klein waren maakten we al samen muziek," vertelt Layba. "Agnes heeft veel lef, een goede stem en speelt gitaar, maar staat nog aan het begin van haar carrière. Terna heeft ook een prachtige stem, maar kiest voor een andere carrière. Hun samenzang is mooi. Muziek maken zit in onze genen. Ik kom uit West Afrika (Guinee) uit een familie van griotten en speel momenteel vooral op de kora (een Afrikaanse harp met 21 snaren). Een griot dicht en zingt over het leven en is een schakel tussen het volk en zijn leiders. Hij is een verteller en raadgever. Het beroep wordt van vader op zoon doorgegeven. In Guinee spreekt men Frans, daar komt het woord griot vandaan, dat dienaar betekent."



Agnes en haar vader Dayba maken samen muziek

En nu heb je de muziek ook overgedragen aan je kinderen?

"Ja, samen met mijn vrouw, die piano speelt, hebben we veel met de kinderen gezongen en op muziekinstrumenten gespeeld. Agnes heeft nu mijn gitaar. Ze heeft haar eigen stijl die zij nog verder gaat ontwikkelen. Ik ben al beroeps en speel vooral Afrikaanse muziek. Ook ik blijf met andere musici experimenteren om verschillende stijlen met elkaar te combineren. Zo brengen we op dit moment muziek uit India, Afrikaanse muziek en jazz samen. Morgen gaan we met een groep muzikanten op tournee in India. We verzorgen daar optredens en workshops."

Jammer dat het optreden in de Munnikhof in Gendt niet doorging. Ik had graag kennism gemaakt met jullie muziekexperimenten.

"Het is sinds de crisis moeilijker om grote groepen publiek voor deze bijzondere muziek uit Afrika en India te enthousiasmeren. We hopen dat door de combinatie van optredens en workshops meer mensen geïnteresseerd raken."

Is Nederland allang de uitvalsbasis voor jouw muziek?

"Ik ben op jonge leeftijd eerst in Parijs begonnen. Mijn vrouw woonde en werkte als Nederlandse antropoloog in Kameroen. Via een Afrikaanse vriendin hebben we elkaar leren kennen. Het klikte en nu hebben we samen een gezin. Zij heeft een baan bij de RU. Wonderlijk zoals het leven gaat."

Agnes, is jouw vader een goede leermeester?

"Ja, absoluut. Hij heeft ons de liefde voor muziek gegeven en ons de beginselen geleerd. Ook heeft hij mij geleerd te improviseren en hoe ik het podium kan gebruiken. Ik heb de kans gekregen om naast zang ook piano en gitaar te spelen. Na mijn eindexamen VWO hoop ik zo goed te worden dat ik met muziek mijn toekomst kan opbouwen."

Lentse Lucht zal vast nog meer geluiden van deze familie horen! Mochten er nog jongeren zijn die samen met Agnes een band willen vormen, dan houdt zij zich aanbevolen.

Lents Allerlei

Een Lions concert voor de Zonnebloem

In het nieuwe jaar maakt de Zonnebloem op zaterdagmiddag 23 januari een muzikale start met een concert van de Koninklijke Luchtmacht Kapel in de vernieuwde concertzaal van De Vereniging. Dit concert wordt door de Lions Club aangeboden. U ontvangt hiervoor een uitnodiging en tegen een vergoeding reizen wij met aangepast vervoer naar Nijmegen. Gaat u mee om deze muzikale middag te beleven?

Koning Willem Alexander in Thermion

Omdat begin dit jaar allerlei zorgtaken zijn overgegaan van rijk en provincie naar gemeenten liet koning Willem Alexander zich in het Gezondheidscentrum Thermion in Lent uitvoerig informeren over de gevolgen van de veranderingen voor de gemeenten. De huisartsenpraktijk van Thermion en andere gezondheidsmedewerkers vormen een soort proeftuin voor vernieuwingen in de huisartsenzorg. Daarvoor wordt intensief samengewerkt met onderzoekers van het Radboudumc. Een doel is onder meer om op termijn meer ziekenhuiszorg over te dragen op huisartsen. Dat geldt voor patiënten met diabetes, longziekten, reuma en hart- en vaatziekten e.a. Daardoor kan de zorg betaalbaar blijven. De koning ging in gesprek met huisartsen, maatschappelijk werkers, wijkverpleegkundigen en bestuurders van de thuiszorg. HAN-studenten vertelden over een studieproject dat aandacht schenkt aan gezond en actief oud worden in de wijk Lent. Ook de werkwijze van het sociale wijkteam kwam aan bod aan de hand van een concrete praktijksituatie.

Nieuwjaarscabaret Damesgilde Lent

Damesgilde Lent opent op dinsdag 19 januari om 20.00 uur in Huize St. Jozef het nieuwe jaar, niet alleen met een hapje en een drankje, maar ook met de show 'Pottenkijkers' van Cabaretgroep 'Steen en Been'. De titel van de show leent zich voor allerlei woordspelingen op het gebied van de zorg, het huwelijk, het bejaardenhuis etc. Leden van het Damesgilde hebben gratis toegang.

Ingebruikname van vier zalen van Cinemec bij de Ovatonde

Op 5 december opende de megabioscoop Cinemec Nijmegen tegen gereduceerde prijzen de deuren van vier van de zeven zalen om met publiek onder andere de klimaatbeheersing van de bioscoop af te stellen. De multifunctionele bioscoop zal uiteindelijk 1860 zitplaatsen bieden. Na de opening in februari zal Cinemec naast films ook live satellietuitzendingen van opera's, toneelstukken, kunstexposities en balletuitvoeringen tonen. Ook komen er workshops voor kinderen, is er ruimte voor congressen, beurzen en andere evenementen en zullen rond de Lentse Plas drijf-in voorstellingen vertoond worden.

Gezocht: actieve ouders voor een nieuwe crossbaan

De fietscrossbaan bij de Vieze Broek is helaas weg en veel kinderen willen graag een nieuwe crossbaan. De gemeente is bereid een crossbaan aan te leggen gelijktijdig met de aanleg van de skatebaan bij de JOP aan de Jo Eversstraat en zoekt in samenwerking met de Wijkraad enthousiaste Lentenaren die zich hiervoor willen inzetten. De juiste plek moet worden gevonden, met het ontwerp moet worden meegedacht en na aanleg moet de baan worden onderhouden. Welke ouders voelen zich verantwoordelijk, doen mee en zorgen zo voor een leuke wijk voor de snelle rakkers? Aanmelden kan via info@wrlent.nl

Mijlpaal waterveiligheid 'Ruimte voor de Waal'

Op donderdag 3 december is een belangrijke mijlpaal bereikt en is de Spiegelwaal opengesteld door Minister Melanie Schultz van Haegen. De feestelijkheden startten met een symposiumcafé in het Bastion, waarna buiten de ingebruikname van de nevengeul plaatsvond. De officiële opening van de Spiegelwaal zal pas in het voorjaar plaatsvinden. Lentse Lucht zal de vinger aan de pols houden.

Informatieavond over Lentse verkeerstructuur in de Ster

Zoals u waarschijnlijk al weet zal de Dorpsingel wegens geldgebrek van de Provincie nog even op zich moeten wachten en zullen er tussenoplossingen gezocht moeten worden om het verkeer in en om Lent in goede banen te leiden. Eind januari zal de Wijkraad daarom een informatie- en discussieavond voor alle inwoners organiseren over de verkeersstructuur in Lent. Nadere informatie zal nog volgen op de website van de Wijkraad én op de website van de Lentse Lucht. Het is heel belangrijk dat u komt en meedenkt.

Opening van het Jongerencentrum in De Ster

Alle ouders en jeugdigen uit Lent zijn welkom op vrijdag 22 januari om 19.00 uur om de opening van het nieuwe jongerencentrum in de Ster bij te wonen. Lentse jongeren zullen zelf op ludieke wijze de opening verzorgen en over de naam van het nieuwe centrum kan gestemd worden.

Nieuwjaarsconcert in Dinercafé Altijd Lente

Op zondag 10 januari vindt een liveconcert plaats in Dinercafé Altijd Lente, Lentse Schoolstraat 61. Rita Lusing (zang) en Joop Koopman (piano) verzorgen de muziek. Tijd: 15.00-17.00 uur. De toegang is gratis.



BEELD WILLIAM MOORE

Lentse Wolkjes

Uit de natuur voor de mens www.renatedisveld.nl
Erkend verkooppunt Dr. Hauschka.

Schoenmakerij Tweehuysen: al meer dan 80 jaar het adres voor reparatie van schoenen en andere lederwaren. Deskundig advies. Ruim assortiment aan onderhoudsproducten. In de Betouwstraat 42, Nijmegen. www.schoenmakerijtweehuysen.com

10 januari houdt **zencentrum Suiren-Ji** open dag.
Op 19 januari start een beginnerstraining zenmeditatie.
22 t/m 24 januari zazen-weekend. Elke woensdag is er vanaf 20.00 uur vrije inloop meditatie. Info: www.zencentrum.nl / 06-83344925.

Gewoon Leven Nu voor integratieve psychotherapie en coaching. Integratieve therapie werkt bij zeer diverse klachten. Vergoeding via zorgverzekering mogelijk. Zelfmanagement-cursus 'Gewoon eten dieet', kennismakingscursus voetreflexologie, cursussen Reiki. Info: 024-6635806, info@gewoonlevennu.nl

Bezorg-helden in Lent gezocht. Heeft u eens in de 6 á 8 weken tijd om in de ochtenduren maaltijden rond te brengen in Lent? Dan zijn wij naar u op zoek; voor informatie bel naar Swon, het seniorennetwerk, 06-10317108 Carine Pessers.

Beginnen met hardlopen. Op woensdag 6 januari start er een cursus hardlopen voor beginners/ herstarters. Je leert op een verantwoorde manier binnen 12 lessen 5 km hardlopen. startlocatie: Voorzieningenhart 'De Ster'. Info/aanmelden: www.nijmeegseloopschool.nl

Last van vermoeidheid? Doe mee met onderzoek van de Radboud Universiteit. U krijgt een 6-weken durend hardloopprogramma om meer energie te krijgen. Start vanaf Universitair Sportcentrum. Info: www.runintervention.nl

Elkaar weer bereiken. Praten jullie samen maar bereik je elkaar niet? Wil je samen beter leren communiceren? Ben je bereid naar je eigen aandeel te kijken? Ik kan jullie helpen elkaar weer te bereiken met respect voor jezelf en elkaar. Meer info: L. Le Loux, tel. 024-3888911 of lousleloux@hotmail.com

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

Vanaf januari op vrijdag in De Ster **dreumesdans** ouder/ kindjes vanaf 1,5 jaar en natuurlijk ook weer een nieuwe reeks **peuter- en kleuterdanslessen**. Meer info vindt u op de site: www.dekinderzaak.com; of mail: info@dekinderzaak.com of bel: 06-24644223

De Kinderzaak geeft een cursus Shantala **babymassage** aan huis, op een tijd dat het u uitkomt. U kunt ook zelf een groepje samenstellen. Ook babymassagebonnen verkrijgbaar! Ervaring met onrustige en huilbaby's. Meer info: www.dekinderzaak.com; info@dekinderzaak.com of bel: 06-24644223

Zwangerschapsbegeleiding in groepsverband en individueel. Voor de bevalling en oefeningen na de bevalling. Aandacht voor houding, bevalling, ontspanning en bekkenklachten door Oefentherapeut Cesar op dinsdagavond in Thermion. Info: www.cesartherapedelint.nl; 024-3094504 of info@cesartherapedelint.nl

Brei- en haakcafé. Elke 1e woensdag van de maand brei- en haakcafé in de koffiehoeke in De Ster van 20.00 - 22.00 uur. Doel: gezellig samen handwerken, tips en ideeën uitwisselen. Neem wel zelf materialen mee.

Stichting Hulpdienst zoekt vrijwilligers in **Lent**. Heeft u een paar uurtjes in de week tijd om met een oudere een wandeling te maken, te helpen met boodschappen of samen een uitstapje te maken, neemt u dan vrijblijvend contact op met Stichting Hulpdienst, 024-3228280. Meer info: www.hulpdienstnijmegen.nl

Pianoles voor beginners aan huis: voor kinderen vanaf 4 jaar. Uw kind zal op een speelse manier ontdekken dat muziek maken leuk en leerzaam is! Een les duurt 30 tot 40 minuten. Natuurlijk kunt uw kind ook bij mij thuis les krijgen. Kosten: € 10,-. Info: pianoles@hotmail.com of 06-29288094 Suzan Wattimena.

landwinkel® de Woerdt Ressen



GAVOORPUUR!
Dagelijks geopend
www.dewoerdt.nl

Toe aan een frisse blik
op je toekomst?



Training en coaching voor:

- Jongeren van 11 tot 18 jaar
- Volwassenen
- Gezinnen
- Partners
- Begeleiders van kinderen en jongeren

Bel voor een gratis kennismakingsgesprek
06 - 13397954 of mail naar info@mooitalent.nl
www.mooitalent.nl

Monuta



De steun bij iedere uitvaart.

Monuta Nijmegen

Telefoon: 024 - 322 22 86

(24 uur per dag, ook in het weekend)

www.monuta.nl/nijmegen

E-BIKE CENTER LENT



- * Tweewieler specialist
- * Elektrische fiets specialist

Dealer van Sparta-Batavus-Giant-Gazelle-MC

- * Reparatie binnen 1 dag gereed
- * Leenfiets tijdens reparatie beschikbaar
- * Onderdelen / accessoires / regenkleding
- * Ruim aanbod van kinderfietsen

Ma. gesloten, di. t/m vrij. 8.30-18.00
Za. 8.30-16.00, Do. koopavond tot 20.00

www.benbrouwerlent.nl,
Lentse Tuinstraat 13A, 6663 BG Lent
E-mail: brouwertweewielers@online.nl, Tel. 024-3243988

Peter Raymakers

Loodgieter en installatiebedrijf

Complete badkamers
Loodgieterswerk
Centrale verwarming
Tegelwerk

e-mail: p.raijmakers@hetnet.nl
tel: 06-44784316
adres: Pavialaan 37
6663EC lent



Wie aan Lentse jongeren en sport denkt, komt al snel bij voetbal uit. Dat veel jongeren voetballen is prima maar soms lijkt voetbal zo populair dat er op sportief gebied een monocultuur dreigt. Natuurlijk zijn er ook andere keuzemogelijkheden zoals tennis, badminton en dammen maar toch. Neem volleybal. In het verleden hoorde deze sport ook in dat rijtje thuis, echter op dit moment zijn er bij DVOL Volleybal alleen seniorenteam, de jeugd blijft weg. Iemand die daar wat aan wil veranderen is Marjolein Jansen. Ze is bestuurslid bij de Nijmeegse volleybalclub Pegasus en ze heeft duidelijk een missie: Lentse jongens en meisjes weer aan het volleyen krijgen. Ruud Kroes sprak namens de Lentse Lucht met haar.

Waarom zouden jongeren meer moeten volleyballen?

“Volleybal is een geweldige sport. Het is lekker explosief, dat ben ik zelf trouwens ook. Je moet slim spelen, een balletje kun je zacht of hard slaan, het is een snel spel waarbij ook het mentale

deel heel belangrijk is. En verder heeft het een heel groot voordeel ten opzichte van voetbal.”

En dat is?

“We hebben geen winterstop. Volleybal gaat altijd door, ongeacht het weer. Als ouder sta je ook niet te kleumen langs het veld zoals bij voetbal. In de zaal is het lekker warm. En in de zomer kun je beachvolleyballen.”

Toch zijn eerdere pogingen om de Lentse jeugd voor volleybal te interesseren niet gelukt.

“Ja, dat klopt. Dat kan ook komen omdat volleybal best een technisch lastige sport is. Het duurt even voor je het kan. En dat maakt het ook lastig voor jongeren. Daarom hebben we juist ook specifieke mini/jeugd-groepen en trainingen. Overigens spelen er nu 13 Lentse leden bij volleybalclub Pegasus in Nijmegen en vier jeugdleden en we willen graag dat dat er meer worden.”

En hoe gaan jullie dat voor elkaar krijgen?

“Dat willen we doen door smashbal te introduceren. Dat is een nieuwe variant op mini/jeugd-volleybal voor jongeren van 8-13 jaar. Er wordt in kleine teams gespeeld, twee tegen twee of drie tegen drie waardoor kinderen veel balcontact hebben. Het net hangt lager, je mag de

bal overgooien en iedere rally eindigt met een smash. Dat maakt het voornamelijk voor jongens heel interessant. Al vinden meisjes het ook leuk om te smashen.”

Want volleybal is toch vooral een vrouwensport?

“Ja, we hebben meer vrouwelijke leden, en van de 170 jeugdleden is een op de vier een jongen. Smashbal is een manier om het spelletje voor jongens interessanter te maken.”

En wat gaan jullie concreet doen?

“We starten in Nijmegen op 23 januari, dan kun je op zaterdagochtend om 10.00 uur in het wijk- en sportcentrum de Ark van Oost terecht. Je mag het drie weken gratis en vrijblijvend uitproberen. Daarnaast hebben we zaterdag 27 februari een smashbaltoernooi, daar ben je ook welkom. Van te voren aanmelden kan via onze facebookpagina ‘volleybalvereniging Pegasus’ of stuur een berichtje naar tc@pegasusvolleybal.com. Last minute binnenlopen kan ook. O ja, 23 januari hebben we ook onze Supersaturday, dan spelen veel van onze teams thuis en vieren we een feestje met muziek, frietjes en allerlei activiteiten voor de jeugd. Extra leuk dus.”

● TEKST RUUD KROES BEELD MARJOLEIN JANSEN

Keurslager Van Kempen uw versspecialist ...



- In ambachtelijke vleeswaren uit eigen worstmakerij
- In het beste rundvlees
- In smakelijke grillspecialiteiten
- In heerlijke gourmet/fondue schotels
- In de beste barbecuespecialiteiten
- In maaltijden uit eigen keuken
- In compleet verzorgde partyservice



Van Kempen, keurslager

Lentse Schoolstraat 18 • Lent • Tel. 024-3222962

Mieke Stapelkamp

**bowen techniek
acupunctuur
oedeemtherapie
fysiotherapie**

De combinatie tussen Oost en West

het buske 79 lent 024 3882882 www.miekestapelkamp.nl



GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



BEWEGING



COMPUTER



CREATIVITEIT



INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING



KENNIS &
CULTUUR



TALEN



MEER
CURSUSSEN

Open Dag
13 dec. 2015
12.00-15.00 uur
de Ark van Oost
Cipresstraat 154
Nijmegen

www.deopstap-nijmegen.nl

Verbinden vervullen verrassen verwennen



WIJNFORT

evenementenlocatie
trouwlocatie

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



WIJNFORT Bemmelsedijk 4
Lent (Nijmegen) 6663 KZ 024 3231746
www.wijnfort.nl - www.wijnforthuwelijk.nl
info@wijnfort.nl

TELEFOONNUMMERS

Gezondheidsz. en maatsch. dienstverlening

Huisartsenpraktijk Lent	3094500
Avond/nacht en weekend	0900-8880
Tandarts	3230030
Jeugd tandarts Waalsprong	024-3246324
Apotheek de Waal	3094502
Huize St. Jozef	3813600
NIM Maatschappelijk Werk	3232751
ZZG zorggroep	3665777
Buurtzorg Lent Oosterhout	06-13003082
Swon het seniorennetwerk	3650190
Centrum voor Jeugd en Gezin	088-0011312
Verloskundige praktijk Ode	085-4897680
Betuweland Thuiszorg	0481-470660

Levensbeschouwing

Pastorie R.K. Kerk	3220360
Caritas	3220438
Pastorie N.H. Kerk	0481-481457
Diaconie	3234345

Scholen

Peutergroep Goudwinde	3489980
Kdv Goudwinde	3489999
Bso Goudwinde	3489984
Kdv De Groene Wereld	3225725
Peutergroep De Geldershof	3233633
Kdv De Geldershof	3296360
Bso De Geldershof	3233633
De Geldershof	3233510
Kdv De Verwondering	06-83242407
Bso De Verwondering	06-51729321
De Verwondering	06-57599674
Het Talent	3604332
Het Citadel College	3297740

Cultuur, recreatie en sport

De Ster	3578712
De Open Hof	3235421
Toneelvereniging Nieuw Leven	3234345
Scouting	3239684
Harmonie St. Theresia	3229560
Koor Young at Heart	3225399
C.V. 't Durstige Bluumke	0481-453335
Historische Tuinderij	3232418
De Dorpschuur	3244531
Spaarkas Lent	3223115
Sportzaal de Spil	06-54700536
DVOL Voetbal	0481-462338
Tennisclub LLTV	3578092
Tennisvereniging Lentseveld	06-55193760
Damclub DC Lent	3600137
Sportclub DVOL	3240930
Judo DVOL	3235367
Badmintonver. 't Pluimke	3239684
Volleybalver. DVOL	06-42083393
Comby 55+	3232196
Bridge Club Lent	3233704
Bridgeclub Waalsprong	3295335
Sjoelclub/Jeu-de-boules	06-12700996

Diversen

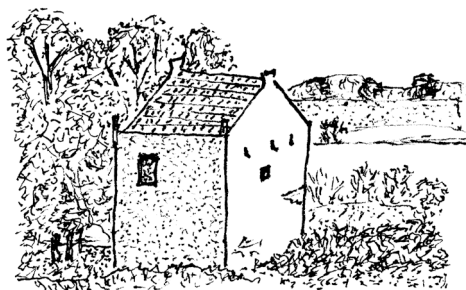
Dierenkliniek Lent	3606422
Dierenambulance	3550222
Informatiecentrum Open Huis	3292408
Bel & Herstellijn	14024
Milieutoezicht	3299511
Dienst Afvalstoffen & Reiniging	3716000
Dienst Sociale Zaken	3299222
Politie, bureau Lent	0900-8844
Wijkbeheerder	06-52751720
Tandem Regio Noord	3650170
Wat heet oud	3236235
EHBO	0481-463449
Zonnestroem	3606455
Damesgilde	3227981
Wijkraad Lent	06-14833078
De wijkmanager Eric van Ewijk	06-52751720

Heilzaam groen

Natuur wordt wel eens het medicijn van de toekomst genoemd. Het zou zo maar kunnen dat uw huisarts in de nabije toekomst een struintoicht voorschrijft in plaats van een pilletje ter bestrijding van mentaal of lichamelijk ongemak. Groen werkt namelijk heilzaam op lichaam en geest. Zeker in deze tijd van kerstdiners en oliebollen is het goed om even de benen te strekken en het groen op te zoeken.

Dit hoeft echt niet lang te duren want een half uur per dag is al voldoende. En in de omgeving van Lent is het goed toeven wat dat betreft. Denk aan landgoed Oosterhout, een rondje bruggen, Doornik natuurakkers, Park Lingezen, het klompenpad in Ressen of zomaar struinen langs de Waal. Zelf kies ik altijd voor wandelen, je hebt alleen maar een paar goede wandelschoenen nodig. Hardlopen zou ook kunnen maar ik zie zelden een blij kijkende hardloper. Vaak zijn ze bezig met stopwatch, horloge of hartslagmeter en vergeten zo te genieten van de omgeving. Bovendien kan de belasting op de gewrichten ongewenste blessures opleveren, nadelen die je bij wandelen niet hebt. Maar ja, wandelen oogt minder sexy.

De Groningse hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg schreef in 2001 samen met Magdalena van den Berg, onderzoeker aan het Amsterdamse VU Medisch Centrum, een essay getiteld: 'Van buiten wordt je beter'. De conclusies waren: natuur is een bron van rust en ontspanning, van persoonlijke groei en van geestelijke en lichamelijke weerbaarheid. Het effect van natuur hangt af van waar je bent. We zijn genetisch voorgeprogrammeerd om te genieten van mooie natuur. Althans dat is het idee van bioloog Edward O. Wilson. Doordat onze verre voorouders geboren werden in natuurlijke omgevingen, houden we nog altijd van groen. Volgens verschillende onderzoekers is de mens het meest gesteld op half open landschappen met gebogen zichtlijnen en met water in de buurt. Gelukkig allemaal aanwezig rondom Lent. Zelfs kijken naar groen is al heilzaam volgens Amerikaan Roger Ulrich. Patiënten die een galblaasoperatie hadden ondergaan herstelden sneller als ze vanuit hun ziekenhuisbed uitzicht hadden op



GREENE OASE NABIJ
DE DEFENSIEDIJK 3016

bomen. Het is evident dat kinderen, wonend in 'groene' postcodegebieden, bijna 20 procent minder last hebben van overgewicht. Andere positieve effecten van regelmatig buiten spelen zijn: je wordt er sterker van en je stemming verbetert. Bovendien zorgt zonlicht voor de aanmaak van vitamine D, noodzakelijk voor de opname van calcium uit de voeding, resulterend in sterke botten en tanden. Tot slot is frisse lucht gezond voor de longen. Het is dus belangrijk dat kinderen al jong vertrouwd raken met de natuur. IVN heeft in 2014 het initiatief 'Gezonde Schoolpleinen' gelanceerd. Zeventig scholen in Nederland kregen een financiële bijdrage om een groen schoolplein te ontwerpen en te realiseren. Het idee was leerlingen uit te dagen en hun fantasie te prikkelen. Schoolpleinen worden in de visie van IVN gezien als een buitenlokaal waar kinderen kunnen spelen én leren. In Lent zijn al drie schoolpleinen groen en uitdagend ingericht: bij De Geldershofschool, bij Het Talent en bij De Verwondering. Hopelijk krijgen kinderen zo in de gaten dat er naast de tablet en de computer nog meer te beleven valt. Trainen van je hersenen is goed maar trainen van spieren, hart en longen is beter, daar hebben de hersenen uiteindelijk ook weer plezier van.

● TEKST & ILLUSTRATIE JOHANNES

Bezorgers van Lentse Lucht

Lentse Lucht is een blad gemaakt door Lentenaren en voor Lentenaren. Ongeveer 50 medewerkers werken iedere maand aan het dorpsblad. De laatste schakel wordt gevormd door de bezorgers. In dit kerstnummer willen we ze graag in het zonnetje zetten en horen wat ze er van vinden. In twee opzichten verschillen ze van de rest van de medewerkers: ze zijn jong en ze verdienen er een zakcentje mee. Weer en wind worden iedere maand getrotseerd om bij iedere Lentse inwoner Lentse Lucht in de bus te krijgen. Ondanks dat is het een gewild bijbaantje. Veel bezorgers doen het al heel lang én er is een wachtlijst. Omdat Lent de laatste tijd zo sterk groeit zijn er inmiddels al veertien bezorgers actief. Helaas kon niet iedereen bij de fotosessie zijn.

Waarom zijn jullie als bezorger actief?

Het meest gegeven antwoord is dat het voor het geld gedaan wordt. Jeanine weet wel waarvoor ze het doet: "Ik vind het leuk om te shoppen dus komt een extra zakcentje wel van pas." Ook Guido heeft een mooie bestemming voor zijn geld: "Ik spaar voor een mastership waarmee ik de Atlantische Oceaan wil oversteken." Sommigen, waaronder Lieke B., worden bezorger omdat ze dit van een familielid, in dit geval haar zus die er mee stopte, overnemen. Camille en Mila ontdekten bij toeval dat je bezorger van de Lentse Lucht kon worden toen ze een keer de dozen met Lentse Luchten in het postkantoorje zagen staan. Tijmen en Teus zien in het bezorgen van het wijkblad een mogelijkheid om lekker buiten bezig te zijn en Rens voegt er nog aan toe dat het bezorgen een gezonde vorm van lichaamsbeweging is. Ties tot slot: "Eerlijk is eerlijk; het verdient best goed. En ik kom ook in de nieuwste gedeelten van Lent, zo zie je nog eens wat!"

Het bezorgen is een
gezonde **vorm van**
lichaamsbeweging

Lees je Lentse Lucht zelf ook?

In het algemeen is de jeugd niet erg geïnteresseerd in de inhoud. Jeanine zegt: "Er staat niet veel in voor mensen van mijn leeftijd." Rens en Chris werpen wel eens een blik op de achterkant tijdens het bezorgen. Lieke B. bladert Lentse Lucht altijd wel even door maar vindt niet alles even interessant. Ze voegt er aan toe: "Maar mijn ouders lezen Lentse Lucht wel met veel plezier." Camille en Mila maken van de nood een deugd. Ze bezorgen samen Lentse Lucht. "Omdat de fietsen zwaar beladen zijn met Lentse Luchten houden we elkaars fiets steeds vast als de ander bezorgt. Tijdens dat wachten lezen we Lentse Lucht," vertellen ze. Jelmer, Tobias en Paul geven eerlijk aan dat ze Lentse Lucht helemaal niet lezen.

Tot slot willen we alle veertien bezorgers hartelijk danken voor de vaak jarenlange inspanning! Graag wil de redactie nog eens benadrukken dat zonder deze stoere bezorgers Lentse Lucht niet in uw brievenbus terecht komt. De bezorgtaken worden uitstekend uitgevoerd want er komt maar zelden een klacht binnen over onjuiste bezorging. Graag willen we als redactie en bestuur de bezorgers allemaal prettige kerstdagen en een fijn bezorgjaar toewensen!

• TEKST ANNE-RIE BUS BEELD LR



Bezorgers staan in de startblokken om Lentse Lucht weer trouw bij u te bezorgen. V.l.n.r.: Chris, Mila, Camille, Jelmer, Paul, Guido en Teus. Niet op de foto staan: Jeanine, Lieke B., Rens, Ties, Tijmen, Tobias en Lieke R.