

LENTSE

LUCHT



Feest in Lent!

**Salsa
met Taner**

**15 jaar Festival
de Oversteek**

**25 jaar
Lentse Lucht**

Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Meis Thewissen



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503

Minigraver



Het Zand

www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

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



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

Zinderend zomerweer

25

Licht de lucht

Het is half juni op het moment dat ik dit stukje schrijf en ik kan wel zeggen dat er sprake is van zinderend zomerweer. Waar zich een paar weken geleden alleen een paar heldhaftige zwimmers in het koude water van de Lentse Plas waagden, zien we nu het strand en het water vol mensen die genieten van het zomerse weer en een koele duik. De jonge ooievaars bij de dijk en de babyzwaantjes en eendenkuikens in de singels zagen we veranderen in pubers. In het Spiegelbosje ontwaarde ik een jonge vos die zijn babytijd alweer achter zich gelaten heeft. De zomerse droogte heeft nu al een record bereikt. Het gras en de gewassen hebben de gelige kleur die ik voorgaande jaren pas zag als ik bij terugkomst van vakantie (eind juli of begin augustus) Lent weer binnen kwam rijden.

In een zinderend zomernummer past een artikel over het jaarlijks terugkerende festival De Oversteek. Organisator Bas Broeder vertelt over dit mooie kunstzinnige festival. Het festival bestaat inmiddels alweer vijftien jaar.

Ook Lentse Lucht viert een jubileum. We bestaan dit jaar 25 jaar! Verderop in dit blad kun je lezen hoe we dit met onze Lentse lezers willen vieren.

Bij alle zomerse feestelijkheid past ook het interview met salsadanser Taner Tabak. Wat een aanstekelijk enthousiasme! Het zou me niet verbazen als Taner half Lent aan het salsadansen krijgt. Het artikel over deze man, die de wereld mooier wil maken, toverde een glimlach op mijn gezicht.

Dat er aan zomers weer en droogte ook risico's kleven, wordt duidelijk gemaakt in de column van de huisarts: een aangrijpende en belangrijke waarschuwing over het gevaar van uitdroging als je medicatie gebruikt.

Verder in deze editie een gloednieuwe kunstrubriek: 'Kunst in kas', waarin Lentse kunstenaars laten zien dat er indrukwekkende kunst wordt gemaakt op eigen bodem. Deze eerste keer een kort, intiem gedicht van Fiona Calot, die in het meinumner van Lentse Lucht In Beeld stond.

En leuk om te vermelden: we maken in de rubriek 'Ontmoetingen in...' kennis met een straat (of preciezer: een plein) in het allernieuwste gedeelte van Lent, het Dick Boerrigterplein.

Natuurlijk is er nog meer te lezen. Over het madeliefje, over een heldhaftige pelgrimstocht waarmee € 5700 werd opgehaald voor medisch onderzoek, over een fotograaf van het blad Landleven die in Lent werd gespot. En voor onze jonge lezers is er weer de jeugdpagina, deze keer met een zomerse kleurplaat.

Namens de hele redactie wens ik jullie veel leesplezier en een fijne zomer!

tekst Anouk de Graaf • illustratie Janneke Jansen

Dit is de laatste Lentse Lucht voor de vakantie. Het eerstvolgende nummer verschijnt eind september.
Bestuur en redactie wensen alle lezers een fijne vakantie.

Calafon

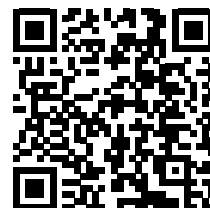
Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht? Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar bezorging@lentselucht.nl. De 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: De Groot. Oplage: 4650 exemplaren.



Steun jij ook
Lentse Lucht?





Taner Tabak, de sultan van salsa

Dans en beweging

We hebben afgesproken bij de Lentloper om daar foto's te maken. Na een warme week is het onverwacht koud. Voor me stopt een knalblauw autootje en daaruit stapt een man met de grootste glimlach van Lent. De kou is meteen minder voelbaar.

Vandaag mag ik Taner Tabak interviewen en fotograferen, onze plaatselijke salsakampioen. Hoewel hij geboren en getogen is in Istanbul, voelt hij zich een echte Lentenaar en hij zal hier niet snel meer weg gaan. Hij heeft zelfs een t-shirt met daarop: "Een echte vent woont in Lent". En hij is een echte aanwinst voor ons dorp, want altijd bezig met hoe hij zijn buurt/stad/land mooier kan maken. Hoe hij een bijdrage kan leveren. Dit alles met een flinke dosis positiviteit.

Ook voor danspartners van hetzelfde geslacht

Na wat foto's op de Lentloper, vertrekken we naar mijn huis voor een bakkie en een goed gesprek. Taner vertelt: "Ongeveer tien jaar geleden was er op een feestje de

Ook als je je een stijve hark voelt, kun je soepel worden door salsa

mogelijkheid om een salsaworkshop te doen. Ik vond het meteen fantastisch. Mijn vriendin spoorde me aan om er meer mee te doen en zo ben ik in Lent een salsacursus gaan volgen." Zijn ogen glanzen als hij verder vertelt: "Nu werd ik er echt door gegrepen. Er ontstond een droom en om die waar te maken moest ik verder leren. Ik vertrok naar Turkije en heb daar de opleiding Latin Dancer Docent gedaan."

Met zijn cognackleurige ogen kijkt hij me aan over de rand van zijn theekop, als hij vertelt. "Wat ik heel graag wil, is mensen vanaf veertig jaar motiveren om te bewegen, om plezier te hebben in beweging. Ook als je je een stijve hark voelt, kun je

je ontwikkelen tot een soepel bewegend en fit persoon met liefde voor dansen. Daarnaast wil ik het dansen

toegankelijk maken voor iedereen. Jong en oud, klein en groot, dik en dun. En daarom heb ik de speciale *Salsa X style* ontwikkeld, waarbij niet per definitie de man leidt maar dit onderling wordt afgestemd. Hierdoor is deze stijl ook heel aantrekkelijk voor danspartners van hetzelfde geslacht of voor dames die zich niet graag altijd laten leiden." Taners dansschool zit niet op een vaste plek maar hij gaat daar waar hij

nodig is of wordt gevraagd. “Ik ga graag naar buurthuizen of andere plekken waar mensen laagdrempelig en dicht bij huis kennis willen maken met salsa. Zo bereik je mensen die je anders misschien niet had bereikt en heb je leuke ontmoetingen.”

Dansen met een paspop

Maar er is meer. Taner droomt vele dromen; je ziet het aan de manier waarop hij beweegt als hij vertelt en aan hoe zijn gezicht straalt. “In andere landen wordt salsa echt als een sport gezien. Naar het wereldkampioenschap worden honderden afgevaardigden gestuurd door landen als Turkije en Zweden. Voor Nederland was ik de enige. Om toch op te vallen tussen die grote groepen heb ik een hanenkam opgedaan en gedanst met een paspop. Zo kon de jury me niet over het hoofd zien. Ik zou graag jonge talenten werven en een nationaal team vormen. Om Nederland als salsasportland op de kaart te zetten.” Doordat salsa in Nederland meer als hobby wordt gezien dan als sport, is er eigenlijk geen geld beschikbaar zoals voor andere sporten. Dus een reis naar het wereldkampioenschap, de kleding die je daar draagt, alles moet uit eigen zak komen. Ook het analyseren van de dans en het bepalen van de strategie kun je niet delen als je geen team hebt. Daarom zou het zo fijn zijn als Taner zijn dromen waar kan maken. Zodat we over een paar jaar allemaal op tv kunnen zien hoe hij prijzen wint voor Nederland. Samen met de rest van het nationale team.

Na nog een tweede fotolocatie te hebben bezocht gaan we na een gezellige ochtend ieder ons weegs. Het positieve gevoel dat Taner uitstraalt blijft nog een hele tijd bij me.

Nieuwsgierig geworden? www.salsax.nl

tekst en beeld Marion Zwart



Lentse Wolkjes

Nijmeegse Vierdaagse? Een **sportmassage** maakt stijve spieren weer los. Zo loop je soepel de Vierdaagse! Reserveer nu een plek. www.massagepraktijkpantarhei.nl, per mail: mieke@massagepraktijkpantarhei.nl of 06-37471979.

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

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

Wil je actief 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.

Welkom prachtige vrouw, met alles wat er in je leeft. Liefdevolle aandachtige aanraking is als voeding voor je lichaam en geest, hart en ziel. Ik help je om de taal van je lichaam weer te verstaan. Sijtje Princen www.zachtekracht.nu 06 48856967.

De Lentse kunstenaar **Inge Winter exposeert** samen met kunstenaar Wietse de Bruin fotowerken, ruimtelijk werk en mixed media **in het kerkje van Persingen**. Za 22 en zo 23 juli van 11-17 uur. www.winterworks.nl

Ook in de zomer is het heerlijk om een **ontspanningsmassage** te ontvangen. Het geeft meer ruimte in lichaam en geest. Een mooi kado aan jezelf of een ander. Meer info: www.ontspannenbijmomo.nl of bel/app naar 06-10502358. Ook met de Meedoenregeling mogelijk.

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 5,00 en een zakelijke € 14,00. Voor sluitingsdatum kopij (**dinsdag 12 september 2023**) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl.



Al jaren een begrip in de regio:
Lent, Nijmegen Noord, Elst, Oosterhout, Driel, Zetten,
Herveld, Valburg, Slijk-Ewijk, Heteren en Andelst.

Wij willen jullie als aanstaande ouders, op een persoonlijke manier begeleiden met zorg op maat. Met ons hele team zetten we ons in om van jullie zwangerschap en bevalling een veilige en bijzondere ervaring te maken, waarbij wij openstaan voor jullie eigen inbreng.

- Persoonlijk, laagdrempelig, betrokken
- 2x per week hartjessprekuren (Lent & Elst)
- 2x per week avondsprekuren (Lent & Elst)
- Pretecho's – waaronder geslachtsbepaling
- Echocentrum in eigen pand
- 5 dagen per week spreekuren in Lent en Elst



Wools Bloemen van Schaijk Advocaten

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

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



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

Ziek door medicijnen

De huisarts

De laatste tijd heb ik af en toe contact met Berend. Berend is een 'vriend van een vriendin' en hij heeft een indrukwekkend verhaal. Enkele jaren geleden belandde hij ernstig ziek op de intensive care. De aanleiding was een 'simpele' buikgriep, maar hij gebruikte ook het medicijn Lithium dat hij kreeg om zijn stemmingsprobleem te behandelen. Bij een buikgriep verlies je veel vocht en droog je dus wat uit. Dat betekent dat de concentratie van een medicijn in het bloed stijgt. In het geval van lithium kan dat zelfs dodelijk zijn. Gelukkig overleefde Berend het, maar zijn zenuwstelsel bleef beschadigd. Hij spreekt nog steeds moeilijk en moet een rollator gebruiken bij het lopen.

Het gebruiken van medicijnen is dus niet zonder risico. In principe kunnen alle medicijnen een vergiftiging opleveren. Bijvoorbeeld door – al dan niet per ongeluk – een te hoge dosis te nemen. Soms komt het ook door een andere ziekte. Bijvoorbeeld als de nieren of lever niet goed werken en het medicijn dus niet meer goed afgebroken en verwijderd kan worden. En nu de zomervakantie voor de deur staat, is uitdroging het grote gevaar. De Vierdaagse lopen met dertig graden en te weinig drinken kan makkelijk zorgen dat je uitdroogt. Dit kan ook gebeuren bij diarree, braken of het hebben van hoge koorts. Bij sommige medicijnen ligt dan een vergiftiging op de loer doordat de concentratie van het medicijn in het bloed stijgt óf doordat het medicijn de vochthuishouding beïnvloedt.

Bij welke medicijnen moet je nu oppassen met uitdroging?

Het eerder genoemde lithium is berucht, maar dat geldt ook voor bijvoorbeeld bloeddrukverlagers, plaspillen of middelen tegen diabetes of Parkinson. Wees als de temperaturen stijgen dan extra alert.

Lees vooral de bijsluiter van uw medicijn of overleg met de apotheek of arts wat u moet doen als u denkt uit te drogen. Stop niet zomaar met uw medicijn maar overleg eerst! Voorkomen altijd beter dan genezen. Dus blijf goed drinken en zorg ook voor voldoende zoutinname, bijvoorbeeld door een kop soep te eten.

Berend had toen graag een waarschuwing gehad dat een eenvoudige buikgriep kan leiden tot een levensbedreigende lithiumvergiftiging. Zijn streven om de bekendheid hierover te vergroten, óók bij huisartsen en psychiaters is dan ook prijzenswaardig en steun ik van harte.

Samen met Berend wens ik u een fijne, gezonde en veilige zomer toe.

tekst Floris van de Laar • illustratie Marije Braakman



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

H INSTALLATIETECHNIEK HULLENAAR BALK	
	
	
CENTRALE VERWARMING - HOUTPELLETKETELS WARMTEPOMPEN - ZONNEPANELEN ELEKTROTECHNIEK - AIRCO WATER EN SANITAIR - SERVICE EN ONDERHOUD	
WWW.HULLENAARBALK.NL	



DIERENKLINIEK LENT

Wij wensen iedereen een fijne zomer !

Let op de aangepaste
openingstijden in de
vakantie periode, kijk
op onze website



Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20
www.dierenklinieklent.nl
024 3606422

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com



duqaat

moderne boekhouders

☎ 024 234 01 02
✉ info@duqaat.nl

www.duqaat.nl

Wil je weten wat jouw kind je wil vertellen met zijn of haar gedrag?

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

Zo kun jij weer de ouder zijn die je wil zijn,
in contact met je kind!



Anke Zegers

jezelfgeheelinbeeld.nl

Eerst telefonisch kennismaken?
06 19 21 43 45



Jezelf
GEHEEL IN BEELD



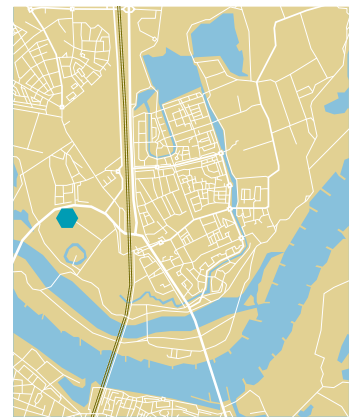
Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Leon Pennings
Annemieke de Grood

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

www.tandarts-villawesthof.nl

Ontmoetingen op... het Dick Boerrigterplein



Lentse mensen

Ditmaal was het idee om 'nieuw Lent' te bezoeken voor alledaagse én bijzondere ontmoetingen. Gezien het lekkere weer fietste deze razende reporter op de bonnefooi door de nieuwe straten in het westen van Lent. Compleet onder de indruk van de transformatie, die fietsend door de straten veel groter blijkt dan wanneer je vluchtig passeert, fiets ik richting De Oversteek.

Vele mooie straatjes en hofjes, waar het vanwege de hoge temperatuur uitgestorven leek. Tot op de parkeerplaats voor de Aldi. Ik moest zoeken naar een straatnaam en ontdekte dat de straten hier vernoemd worden naar verzetsstrijders, maar ook dat deze parkeerplaats officieel nog omgedoopt moet worden tot plein. Dick Boerrigterplein om precies te zijn. Apotheker Dick Boerrigter was voorzitter van de Nijmeegse vrijmetselaars en tevens initiator en organisator van de Nijmeegse afdeling van de paramilitaire verzetsgroep Oranjewacht, een voorloper van de Ordedienst. Vandaag de dag wordt er vooral hard gewerkt aan een mooie nieuwe kern. Maak kennis met de mensen op het Dick Boerrigterplein.

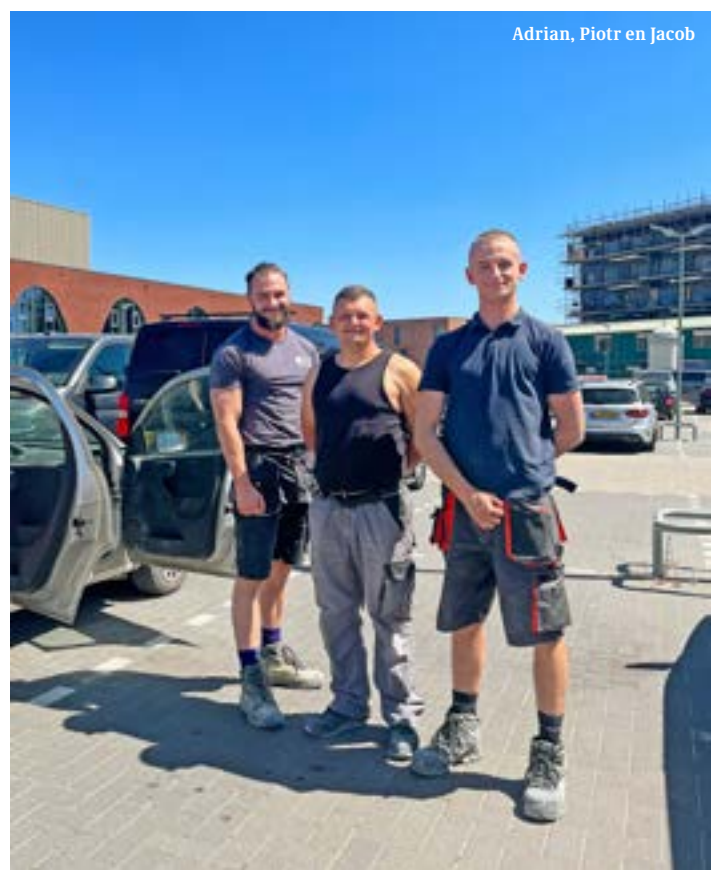
Miss Pollepel

Allereerst Anita Bull (57), die mij uitnodigt om binnen te komen in het informatiecentrum van de Waalsprong, als ik wil vragen naar de naam van de straat. Enthousiast vertelt ze over de ontwikkelingen, over de nieuwe woningen en de plekken voor de middenstand die hier worden gerealiseerd. Er zijn uiteenlopende projecten, zoals 'jong en oud samen', maar ook vrije kavels en sociale woningbouw. Miss Pollepel is haar bijnaam, omdat ze pollepels met het logo van de Waalsprong uitdeelt. "Ik maak er graag een geintje bij, dat je lekker kunt mijmeren over wonen in de Waalsprong terwijl je in een pan staat te roeren." Anita benadrukt dat we altijd welkom zijn voor vragen, ook lezers die geen plannen hebben om te verhuizen. Het informatiecentrum naast de Aldi staat er niet alleen voor (potentiële) kopers, maar voor iedereen die nieuwsgierig is.

Even pauze van het harde werken

Weer buiten ontmoeten we drie mannen bij hun auto: Adrian (27), Piotr (38) en Jacob (23). Het blijken neven en ze komen uit Polen. Ze hebben hier veel werk en zouden als het even kan de rest van de familie over willen laten komen, omdat ze het niet eens zijn met de politiek in hun eigen land. Even doorvragen en het blijkt te gaan om de extreem hoge belastingen in Polen en om lonen op minimumniveau, terwijl de prijzen daar nog harder stijgen dan in de rest van

Lees verder op pagina 11





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

dewoerdt.nl - Ressen

Met een beetje hulp langer thuis

Praktische hulp
Ouderenadvies
Deel de Dag
Veilig wonen



Langer Thuis is er voor
ouderen in Nijmegen die zelfstandig
wonen en dat zo lang mogelijk
op hun manier willen blijven doen.

www.langerthuisnijmegen.nl
088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk



SUCCESSVOL JE HUIS VERKOPEN?

Mandy Boekhorst (makelaar) woont al 17 jaar met plezier in Lent
en we hebben sinds 2016 in Lent al ruim **125 huizen** verkocht!

WWW.INBEELDMAKELAARDIJ.NL

Voor een vrijblijvende afspraak
024 845 7440



het Gymlokaal

HET GYMLOKAAL IN LENT

Vergeet alles wat je weet van een reguliere sportschool.
Het Gymlokaal is een sportboutique met een nieuwe
verfrissende kijk op fitness. Wij bieden jou het volgende:

- *Persoonlijke* hoogwaardige trainingsprogramma's
gemaakt door Lifestyle Coaches.
- Persoonlijke begeleiding gecombineerd met de
nieuwste trainingstechnieken voor fitness
op maat in 30 minuten.
- Zelfs als je denkt dat fitness niets voor jou is, willen wij
graag je mening doen veranderen!

Meld je hier aan voor een gratis proeftraining!



www.gymlokaal.com | info@gymlokaal.com |
024-2045002 | 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-espérance.nl



Vervolg van pagina 9

Europa. Ze hebben zich duidelijk ook verdiept in de mogelijkheden hier. Piotr: "We weten dat veel mensen klagen dat wij hier werken ten koste van de Nederlanders. Maar ik meen het wanneer ik zeg, dat ik mijn werk afsta als een Nederlander mijn werk wil doen voor mijn salaris." Jacob vult aan: "Maar wij worden telkens weer gevraagd, omdat er hier te weinig mensen zijn met praktische diploma's. Hier willen velen liever doorleren voor wetenschapper of hoogleraar." Er valt vast nog meer over te zeggen, maar hoewel de heren graag verder willen kletsen, willen ze ook op tijd terug zijn op hun werk. Aan hun mentaliteit ligt het in ieder geval niet.

Warme herinneringen aan het pannaveldje

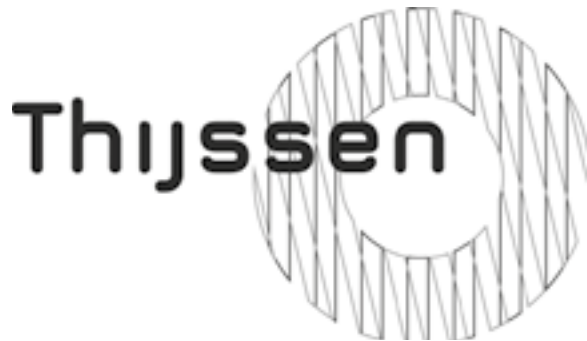
Even later tref ik Richarda Markx (45) uit Elst. "Wij komen oorspronkelijk uit Lent, wellicht kennen sommige lezers ons nog wel van schildersbedrijf Markx. We hebben zelfs nog een postbus en vaste klanten hier. Nu kwamen we uit Nijmegen en gingen we voor het gemak even hier naar de supermarkt." Op de vraag waarom ze verhuisd zijn, blijkt het vooral fijn om dichterbij haar ouders te wonen. En op mijn vraag of ze Lent misschien toch missen zegt Richarda: "Missen is misschien een groot woord, maar we hebben het hier echt heel fijn gehad. Onze jongens, die nu bij NEC en Vitesse spelen, hebben warme herinneringen aan het pannaveldje bij de Beatlesstraat!" Als ik vertel dat ze online dit artikel terug kunnen lezen, reageren ze enthousiast. En realiseren ze zich ineens dat ze ooit nog eens geadverteerd hebben in Lentse Lucht. Cirkeltjes zijn soms sneller rond dan je verwacht.

Een plek voor een boodschap en een praatje

Even later ontmoet ik wederom een oud-Lentenaar. Het is Constance van Eldik (53) die net vóór corona naar Bemmelen verhuisde. "Ik dacht altijd dat we nooit weg zouden gaan uit Lent, maar we konden een boerderij kopen net buiten Bemmelen. Veel meer ruimte en toch een centrum om de hoek." Constance is een echte Lentse, haar meisjesnaam Kerstens hoor je regelmatig in Lent. "Wij kochten jaren geleden als een van de laatsten een kavel van de gemeente Elst, daarna nam Nijmegen Lent over en werden we steeds meer dichtgebouwd. Dat was geen verrassing, er zijn ook gewoon woningen nodig, maar je mist toch die dorpskern." Ze komt nog altijd graag in Lent, onder andere achter de bar bij DVOL, maar ze ziet het verdwijnen van de oude dorpskern wel echt als een gemis, zeker voor de ouderen die daar nog wonen. "Door mijn werk in de ouderenzorg zie ik hoe waardevol een fijne dorpskern is. Een dorpskern is meer dan een paar winkels, het is een plek om elkaar te ontmoeten. Vooral ouderen worden gelukkig van een plek waar ze rustig naartoe kunnen wandelen voor een boodschap en altijd wel iemand treffen voor een praatje." We halen nog even herinneringen op aan carnaval en de kermis van vroeger. Het is dat we in de brandende zon staan, maar over die verhalen raakt een Lentse niet snel uitgepraat.

En zo is de cirkel weer rond, want wat zal een nieuwe middenstand betekenen voor het wonen in Lent? Veel Lentenaren kijken ernaar uit dat straks in november het winkelcentrum hier geopend wordt! Zullen we elkaar daar ontmoeten? Of zal deze rubriek een belangrijke manier blijven om ons verbonden te kunnen voelen?

**Welkom...
in de Wereld van**



Brilmode
Contactlenzen
Optometrie

Markt 53/55
Bemmel
0481-470490

www.oogzorginbemmel.nl



"uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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

School voor
intuïtieve
ontwikkeling

de intuïtieve school is al sinds 1988 actief in Nederland

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

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

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

VANNATURE
fair, biologisch, lokaal

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



mét Gratis
Parkeer
Plaatsen

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

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

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

**vrienden van
verandering**

www.vriendenvanverandering.nl/coaching



De bijen van Johann

Lentse Lievevroujes

In deze rubriek belichten we bijzondere en minder bijzondere huisdieren. Deze keer interviewden we imker Johann Kietzke (43) uit Lent, die sinds bijna twee jaar in het bezit is van een bijenvolk.

Woon je al lang in Lent?

“Ik ben geboren in een klein dorpje in Duitsland, in de buurt van Hannover in de provincie Niedersachsen. Ik volgde verschillende opleidingen die me op dat moment zinvol, leuk, goed en waardevol leken, onder andere sociaal-pedagogisch werk, communicatie en mediadesign. Toch maakte ik geen van die opleidingen af. Zeventien jaar geleden verhuisde ik naar Nederland omdat ik Nederlanders gezellige, lieve en respectvolle mensen vond. Ik ontmoette hier mijn partner Charlotte en ik woon met mijn gezin in de woongroep Iewan in de wijk PlantjeVlag. De alternatieve vorm van samenwonen trok me aan en ik vind het nog steeds erg leuk.”

Hoe kwam je in aanraking met bijen?

“Dat was toen ik als netwerkbeheerder werkte bij een school in Driel. Op een dag cirkelden daar in mijn beleving miljoenen bijen rond een boom, voordat ze er in neerstreken. Ik had op dat moment niet eens speciale belangstelling voor bijen. Mijn interesse lag meer bij het leven in het algemeen. Of het nu gaat om ooievaars, jachtspinnen of kwikstaarten, ik vind ze allemaal even belangrijk en bijzonder. Dat

ik bijen ben gaan houden, had eigenlijk meer te maken met het feit dat ik gek op honing ben. Toen ik bijen ging bestuderen, viel me op hoe complex ze communiceren en hoe ze informatie delen. Het is ongelooflijk hoe ze zich voorbereiden op de winter en welke rigoureuze beslissingen ze daarvoor moeten nemen. Zo worden bijvoorbeeld voor de winter alle mannetjesbijen gewoon de deur uitgezet. Ze zijn immers toch niet nuttig in de winter en ze zouden alleen maar voedsel gebruiken. Als imker ben je verantwoordelijk voor het welzijn van de bijen, net als een veehouder voor zijn koeien. Om een goede imker te worden moet je heel veel lezen en veel ervaring opdoen.”

Waar staan jouw bijen?

“Ze staan in het volkstuintencomplex in Park Lingezegen. Met vier burenhuren we daar een tuin. De bijen zijn gehuisvest in een zogenoemde bovenlattenkast. Dat is een manier van huisvesten waarbij een compromis gevonden is tussen de natuurlijke behoefte van bijen en de mogelijkheid voor de imker om gemakkelijk bij de honingraten te kunnen. Zo’n kast is eenvoudig zelf te bouwen. Ik heb dat gedaan van resthout, hout dat over was van andere klussen. Ik heb nu twee jaar bijen. Het eerste jaar hadden we meteen al een goede honingoogst. Met deze methode kun je de honing niet slingeren, want de raten zijn te groot voor de gangbare honingslingers. Met behulp van een pers moet je de honing uit de raten persen. Van de overgebleven raat maakte ik waskaarsen. Als ik in de volk-

stuin aan het schoffelen ben en de bijen hoor zoemen, dan valt alles van me af. Ik kan het iedereen aanraden.”

Naschrift: Op dit moment heeft Johann even geen bijen. Door onbekende oorzaak stierf zijn volk onlangs.

tekst Joop Koopman
beeld Karin Veenendaal



Als imker ben je verantwoordelijk voor het welzijn van de bijen, net als een veehouder voor zijn koeien



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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

Tijd voor jou!

EEN VOL HOOFD? BURN-OUT KLACHTEN?
PLAN NU EEN GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK EN
ONTDEK HOE JIJ WEER IN JE KRACHT KAN KOMEN.



Gitta van Driel (ervaren GZ-psycholoog en Mindfulness trainer) biedt individuele trajecten aan op maat, zonder wachtlijst en zonder verwijzing.

Gitta's stijl is rustig en warm, met een non-nonsense houding. De trajecten geven je weer gevoel van regie over je leven en meer zelfvertrouwen.

Vergoeding is mogelijk via aanvullende verzekering. En ben je student of tussen de 18 en 25 jaar? Bij Mindfulkompas (te Bommel) krijg je een gereduceerd tarief!





Een positieve test in handen? Bel
Verloskundigenpraktijk partus waar:
jouw wensen serieus worden genomen;
er tijd voor jullie is;
je de verloskundigen goed leert kennen;
er flexibele spreekuren zijn
en
je elke controle een gratis pretecho krijgt?
Neem dan contact met ons op!



erloskundigenpraktijk Partus

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



Meijer en ten Hove
uitvaartverzorgers 06 340 450 01
www.uitvaartcentrumlent.nl

Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl




Al 25 jaar Lentse Lucht!

Jubileum

De oprichtingsvergadering van Lentse Lucht vond plaats op 29 april 1998. Dit jaar bestaan we dus 25 jaar. Dit willen we niet ongemerkt voorbij laten gaan. Hoe zijn we zo ver gekomen en wat gaan we doen om deze mijlpaal te vieren?

In de jaren negentig zag Ton Serrarens, destijds huisarts hier in Lent, dat de (toen nog) zogeheten Waalsprong voor veel onrust zorgde. Ook vreesde hij dat de verbinding tussen de bewoners van het oude en het nieuwe Lent niet vanzelf tot stand zou komen. Hij bedacht dat een wijkblad hierin een handje zou kunnen helpen. Een blad voor en door Lentenaren, waarin de plannen aangaande de Waalsprong aan bod kwamen en waarin alle bewoners zich konden herkennen. Ton verzamelde een aantal Lentenaren om zich heen om samen een redactie te vormen. En ze gingen aan de slag.

Na de oprichtingsvergadering duurde het nog een half jaar voor het eerste nummer uitkwam. In die tijd heeft de oorspronkelijke redactie goed nagedacht over hoe het blad er uit moest zien, welke rubrieken er in moesten komen en hoe alles praktisch aan te pakken met bijvoorbeeld de drukker.

In de 25 jaar die volgden ging Lentse Lucht steeds met de tijd mee en heeft het blad de positie midden in het nog altijd groeiende Lent proberen te behouden.

En nu willen we dit jubileum vieren met alle Lentenaren. Wat gaat er allemaal gebeuren?

- Tijdens festival De Oversteek (2 en 3 september) zal er vervoer zijn tussen de verschillende locaties. Dit vervoer wordt gesponsord door Zoever en door Frank Pluym en geregeld door Lentse Lucht.
- Ook zal er tijdens De Oversteek bij Waalzicht een expositie te zien zijn van Lentse Lucht door de jaren heen.
- Eind oktober, precies 25 jaar nadat het eerste nummer verscheen, wordt een jubileumuitgave uitgebracht. Hierin zal het getal 25 centraal staan. Heeft u iets met het getal 25, laat het ons weten, wellicht komt u dan in dit nummer.
- In de nummers die volgen zal een jaar lang steeds met iemand die eerder in Lentse Lucht stond worden teruggeblikt: Hoe is het nu met...?
- Op 5 november vieren we in de Warmoes ons jubileumfeest. Het precieze programma wordt later bekendgemaakt, maar er is in elk geval een open podium. Dus wilt u kort iets laten zien (zang, dans, vuurspuwen, goochelen of iets anders), laat het ons dan weten via redactie@lentselucht.nl.
- Tot slot zal er in de lente een extra uitgave worden uitgebracht, gemaakt door de jeugd van Lent.

Al met al een heel programma. We hopen van harte dat vele Lentenaren samen met ons dit jubileum zullen vieren en ervan zullen genieten!

tekst Marion Zwart





Festival de Oversteek jubileert

Op zondag 3 september wordt op romantische plekjes aan de boorden van de Waal voor de vijftiende keer festival De Oversteek georganiseerd. Lentse Lucht sprak met de bedenker en aanjager van het festival, Bas Broeder (54).

Hoe kun je dit festival het best omschrijven?

“Het is begonnen als een muziekfestival, maar het evolueert geleidelijk naar een theaterfestival. De voorstellingen vinden plaats op landschappelijk aantrekkelijke locaties langs en in de buurt van de Waal. We streven steeds meer naar verbreding van het aanbod. Zo houdt een afgeleide van de Oversteek, Expeditie Noord, zich bezig met het onderdeel beeldende kunst. Een tweede afgeleide is Theater am Waal. Vanuit deze tak doen we jaarlijks een oproep aan dans- en theatermakers om een synopsis in te dienen. We selecteren op basis van hun plannen een aantal spelers en gezelschappen en zoeken samen met hen een geschikte speellocatie. Ook hebben we ieder jaar wel wat grotere producties of muziekgezelschappen. Bekende namen die in het verleden meededen zijn Rick de Leeuw, zanger van Tröckener Kecks, gitarist Mauro Pawlowski van dEUS, schrijver Dimitri Verhulst en Typhoon, vlak voor hij nationaal doorbrak.”

Wat maakt dit festival zo bijzonder?

“De Oversteek is nog steeds in ontwikkeling. Het avontuur en de verrassingen spreken de mensen aan. Als je via een smal geiten-

paadje naar een bosje wordt geleid voor een theatervoorstelling is dat spannend. Je komt op plekken waar je normaal nooit komt en leert zo je achtertuin kennen. Je gaat anders naar het landschap kijken. Vroeger was De Oversteek verdeeld over twee weekenden, nu is het geconcentreerd in één weekend. Zaterdagavond bij en rond Baiana en zondag op zo'n derig locaties. Ook strekte het festival zich in het begin uit van Slijk Ewijk tot Bemmelen. Nu betreft het alleen nog Oosterhout, Nijmegen Noord en Lent.”

*Je komt op plekken
waar je normaal
nooit komt en leert zo
je achtertuin kennen*

Wat onderscheidt De Oversteek van andere festivals?

“We streven naar laagdrempeligheid. Tegen een schappelijke prijs kunnen we artiesten zien die normaal in theaters optreden. Zo hadden we hier een paar jaar geleden Lebbis, die in het openluchttheater in Park Lingezegen optrad met een try-out. We willen de optre-

dens niet optuigen met tribunes en dure podia. Het is allemaal een beetje houtje-touwtje. We investeren liever in artiesten dan in rijplaten en tenten. Bij de Oversteek zijn veel vrijwilligers betrokken die in het normale leven werkzaam zijn in de podiumkunst. Vanwege het jubileum krijgt iedere bezoeker dit jaar een bonnenboekje waarmee je korting kunt krijgen bij aankoop van streekproducten van de gastadressen zoals groente, fruit, jam of honing. Kortom: de Oversteek is een laagdrempelig muziek- en theaterfestival op locaties waar je normaal niet zo gauw komt. Graag maken we er iets groots van in dit jubileumjaar!”

www.festivaldeoversteek.nl

tekst Joop Koopman • beeld Anouk de Graaf en archief De Oversteek



Het Zesde Metaal (foto: Dennis de Kok)



Broeder Dieleman, Kerkje Bemmel (foto: Willem Melssen)



Lebbis, Doornikse akkers (foto: Hans Cras)



Typhoon, landgoed Doornik (foto: Willem Melssen)



Kinderprogram Kletskous, Warmoes



Bettie Serveert, Kas (foto: Willem Melssen)



Mauro Pawlowski, Hof v Holland (foto: Willem Melssen)



Alex Roeka, De kleine Wiel (foto: Geert Oldenmenger)



Atelier TAW, Kersengaard, (foto: Heyta Melssen)



Firma Friccie (foto: Geert Oldenmenger)



Atelier TAW, duivelskolk (foto: Geert Oldenmenger)



Rick de Leeuw, Hof van Holland, (foto: Willem Melssen)



Folk Road Show, Smitjesland (foto: Geert Oldenmenger)



Yorick van Norden, Kunst en Koken (foto: Willem Melssen)

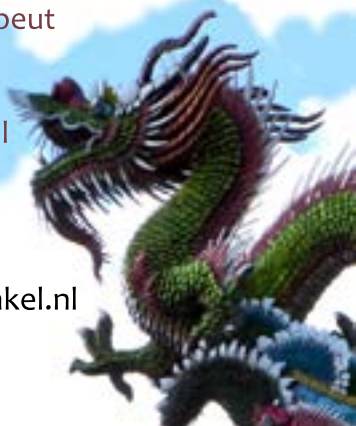
Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



van Schie advocaten

www.vanschieadvocaten.nl

dh. mr. F.G.W.M. Huijbers

dh. mr. D.W. Beemers

mw. mr. S. van Oers

mw. mr. H.M. Schurink – Smit

mw. mr. L.I. Siers

mw. mr. L.E. Vries

mw. mr. S.J. Mol

Voor:

- echtscheiding
- alimentatie
- gezag en omgang
- jeugdrecht
- vreemdelingenrecht
- asielrecht
- strafrecht
- slachtofferrecht
- psychiatrisch
patiëntenrecht

Berg en Dalseweg 15 | 6521 JB Nijmegen
024- 3238844 | info@vanschieadvocaten.nl

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT

DE OPSTAP

BEGEING COMPUTER CREATIVITEIT ONTWIKKELING KENNIS, KUNST EN CULTUUR TALEN

www.deopstap-nijmegen.nl

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

(U kunt zich hiervoor inschrijven via de website)

de oefentherapeut
CESAR-MENSENDIECK

Oefentherapie Cesar De Lint

In Thermion
Thermionpark 18 - 6663MM – Lent
024-3483329
info@cesartherapiedelint.nl
www.cesartherapiedelint.nl

Wij zijn naast reguliere Oefentherapie Cesar gespecialiseerd in
(Kinder)Psychosomatische Oefentherapie
(Kinder)Slaapoefentherapie
Bekken(bodem)oefentherapie
Chronische Pijn
Mindfulness
Leefstijloefentherapie
Groepslessen

Ook vestigingen in
Nijmegen Noord en vanaf zomer 2022 in
De Boog

mmfysio

Fysiotherapie in Lent!

MMfysio is een brede fysiotherapiepraktijk waarbij de focus ligt op algemene fysiotherapie en sportfysiotherapie. Wij behandelen niet alleen een knie of een rug, maar gaan bij elke patiënt uit van de volledige persoon. We hechten er veel waarde aan een toegankelijke, vriendelijke praktijk te zijn voor iedereen die bij ons binnenkomt.

Onze Specialiteiten

- + Sport fysiotherapie (o.a hardlopen, zwem- en balsporten)
- + Handtherapie
- + COPD
- + Covid-19 revalidatie
- + Manuele therapie
- + Schouderklachten
- + Artrose
- + Rugklachten

MAAK NU EEN AFSpraak

www.mmfysio.nl | info@mmfysio.nl
Griftdijk Noord 9B, 6663 AA Lent

024-3580779

Lents Allerlei



Ga je de Vierdaagse lopen? Loop dan voor een goed doel!

Ook dit jaar kan je tijdens de Nijmeegse Vierdaagse op twee manieren een goed doel sponsoren. Je kan zelf lopen voor een goed doel. Je zorgt dan voor je gaat lopen voor de eigen sponsoring; bijvoorbeeld door je familie en vrienden te vragen je met een geldbedrag te sponsoren. Maar ook als je niet meeloopt, kun je een goed doel sponsoren! Een van de goede doelen die je dit jaar kunt steunen, is het team van de bijzondere Stichting Quiet.

Wat doet Stichting Quiet?

Quiet zet zich in voor Nijmegenaren die in armoede leven. Dit doet zij door armoede te verzachten en mensen te versterken. Met behulp van lokale sponsors zorgt Quiet ervoor dat het leven net wat leuker wordt voor mensen met een krappe beurs. Bijvoorbeeld door het aanbieden van een fietsreparatie, een etentje, een knipbeurt bij de kapper of een dagje naar de dierentuin met de kinderen. Een keertje niet aan de rekeningen denken en uit je isolement komen. Daar gaat het om.

Door te vertellen over armoede zorgt Quiet voor meer begrip en laat zij zien dat armoede iets is wat iedereen kan overkomen. Daarnaast wil de stichting voelbaar maken hoe het is om in armoede te leven. Hoe eenzaam het is en hoe ziek je er van kan worden. Zo wordt armoede zichtbaarder en verdwijnt hopelijk de schaamte.

Als je alleen maar bezig bent met te overleven, is het moeilijk om te zien wat voor mooie dingen er nog wel mogelijk zijn. Quiet ondersteunt daarom mensen bij het (her)ontdekken van hun talenten. Dus niet praten over, maar praten met. En niet beslissen voor, maar mensen betrekken bij. Zo neemt het zelfvertrouwen toe en vermindert de eenzaamheid. Een mooie opstap om uiteindelijk weer mee te draaien in de maatschappij en erbij te horen!

Wil je meer weten over het sponsoren van een goed doel?

Bekijk de vele mogelijkheden op:
<https://www.devierdaagsesponsorloop.nl>.
Spreekt het verhaal van Quiet je aan?
Ga dan rechtstreeks naar
<https://www.devierdaagsesponsorloop.nl/teams/quiet-nijmegen-2> of typ Quiet in de zoekbalk en dan kom je er ook.
Veel plezier alvast met de Vierdaagse!



Ressense muziekzomer van start met pianomuziek

In de zomermaanden, van juli tot oktober, brengen amateurmusici op de eerste zondag van de maand, van 13.00 tot 16.00 uur, het Ressense kerkje muzikaal tot leven. Tijdens de aftrap op zondag 2 juli, ligt het muzikale accent op pianomuziek. Entree is gratis. Kom gerust langs en geniet van de inspirerende klanken!
Locatie: Kerkenhofstraat 3, Ressen

Openstelling

In de zomermaanden is het kerkje op zaterdag en zondag open van 11.00 tot 17.00 uur. De ligging aan het Rijnwaalpad maakt Ressen letterlijk tot een rustpunt, waar wandelaars en fietsers vriendelijk worden ontvangen door een van vrijwilligers die met passie over deze bijzondere kerk kunnen vertellen. Ook biedt het gelegenheid aan bewoners uit de omgeving om even uit de drukte van alledag te stappen en tot zichzelf te komen.
www.pleisterplaats.ressen.nl.





zoeverS
WIELERIE EN E-BIKES

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

Griftdijk Zuid 137, Lent/Nijmegen 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

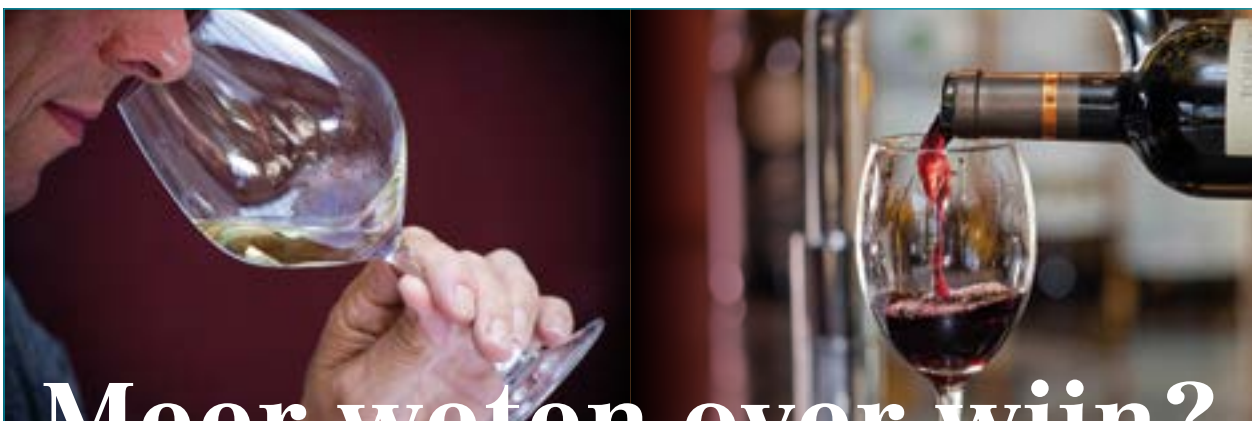


Gezondheidsplein in De Boog
Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen
www.fortunakliniek.nl



**Voor het melden
van overlijden (24/7)**
Regio Nijmegen e.o.:
024-220 00 50

limesuitvaartzorg.nl

Meer weten over wijn?

Wat bepaalt de smaak van wijn? Wat gebeurt er in de wijnkelder? Wat is natuurwijn? Hoe proef ik een wijn? Hoe kies ik wijn voor aan tafel? De antwoorden krijg je in de wijncursussen van Gerard Reijmer. Hij is vinoloog van de Wijnacademie, wijndocent bij Hogeschool TIO en redacteur van wijntijdschrift Perswijn.

De wijnliefhebber die zijn kennis wil vergroten schrijft zich in voor de cursus op niveau SDEN-2 van vijf avonden.

Heb je al voldoende basiskennis kies dan voor de cursus op niveau SDEN-3 van acht avonden. Elke avond proeven we 6 tot 8 wijnen.

Aanvang van de cursussen eind september 2023.

Locaties in Lent en Nijmegen.
Bel of mail voor meer informatie:
gerard@foodteam.nl of
06-55157575.

Zie ook www.foodteam.nl

Zomertijd = oogsttijd bij de Warmoes!

Bij de historische tuin De Warmoes kan iedereen volop bloemen komen plukken en/of een mandje vullen met bessen, frambozen en kruisbessen. De zomer betekent natuurlijk ook pruimentijd. Iedere week is er een andere soort rijp, dus kom vooral regelmatig proeven :-)

Verder hebben we voor alle Lentenaren nog een paar leuke activiteiten deze zomer:

Zaterdag 8 juli: landelijke imkerijdag. Ook wij zetten die dag onze bijen in het zonnetje. Kom langs als je meer wilt leren over honing-bijen en wilde bijen.

Zondag 9 juli: workshop botanisch tekenen.

Donderdag 13 juli: rondleiding met historische proeverij in samenwerking met kookatelier Eetverleden.

Zaterdag 15 juli: demonstratie mandenvlechten; kom kijken naar de mandenvlechters die dit oude ambacht nog beheersen.

Zondag 16 juli: workshop 'Maak je eigen natuurlijke EHBO kit'.

Woensdag 26 juli: workshop conserveren. De workshop staat in het teken van het inmaken van pruimen.

Vrijdag 28 juli: Soep in de tuin. Kom met je burens genieten van de sfeer, soep en gezelligheid.

Woensdag 2 augustus: workshop fermenteren.

Vrijdag 25 augustus: Soep in de tuin. Kom samen jullie vakantie verhalen delen onder het genot van een kommetje vers gemaakte soep.

Zondag 27 augustus: workshop bloemschikken met bloemen uit onze eigen bloemenpluktuin.

Zaterdag 2 en zondag 3 september: bezoek de Warmoes tijdens het Festival de Oversteek.

2, 10, 23, 24 september en 7 oktober: workshop keramiek.

Zondag 10 september: Open Monumentendag.

Kijk op www.dewarmoes.nl voor aanmelden en meer informatie.



Kunst in kas

Waar ga je heen
met die ziel onder de arm
Ik liet hem vallen
en hij brak,
maar hij was nog warm

Fiona Calot, 2023

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

Omdat we samen sterker staan

(Specialistisch)
Maatschappelijk werk
Ouderenwerk
Vrijwilligersprojecten



Sterker ondersteunt iedereen met een vraag, of situatie in het dagelijks leven, die zij zelf niet of niet alleen, kunnen oplossen.

sterker
sociaal werk

www.sterker.nl
088 - 00 11 333

NU IN ONZE WEBWINKEL VERKRIJGBAAR!

en in de Nijmeegse
boekhandels en musea

www.studiohartebeest.com



Het boek *Theophanu, prinses uit het Oosten, keizerin van het Westen*. Over een van de belangrijkste vrouwen van de 10e eeuw en haar bijzondere band met Nijmegen. Bekend van de muurschildering aan de Waalkade.

STUDIO
HARTEBEEST



GRAFISCH-ILLUSTRATIEF ONTWERP IN DE RUIMTE



OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

Gft-afval scheiden in de zomer!

Door de hitte kan overlast en stank ontstaan bij gft-afval. We geven jou graag tips om dit te voorkomen. Zo kan jij ook in de zomer jouw gft-afval makkelijk scheiden.

Tips om jouw gft-afval te scheiden

- Leg een krant of lege eierdoos op de bodem. Zo voorkom je dat het gft-afval aan de bodem van de gft-container plakt.
- Laat keukenafval zoveel mogelijk uitlekken voordat je het in de gft-container doet.
- Gft-bakje in je keuken? Doe hier dan een koffiefilter in.
- Verpak etensresten zoals vlees of vis in een krant.
- Zet de container in de schaduw en leg wat onder het deksel zodat deze altijd een beetje open staat.
- Ga je op vakantie? Laat de container dan leeg achter.

Scan de QR-code en weet altijd wanneer we jouw gft-afval ophalen!



www.dar.nl



Dar
...na 't is weer tris!

Lentgenoten

Kruispunt George Brassensstraat/Frankrijkstraat

Op 14 juni organiseerde de gemeente een informatieavond op basisschool De Verwondering over het kruispunt vlak bij de school. Door de gemeentelijke projectleider is grondig onderzoek gedaan en na vooroverleg met Werkgroep Verkeer Lent, de supermarkt, school en busmaatschappij, was het de beurt aan de omwonenden. De aanwezigen waren blij dat er eindelijk oplossingen op tafel lagen. De huidige situatie is ongewenst door de vele risicovolle verkeersbewegingen. De gevaarlijkste momenten zijn als de school begint en uitgaat. Fietsers hebben geen duidelijke plek en schieten overal tussendoor. Boven de supermarkt wonen bovendien mensen met een zorgindicatie. Dat vraagt extra aandacht voor de toegankelijkheid.

Mogelijke oplossingen

Aan de hand van een powerpointpresentatie (zie website *Lentse Lucht/Wijkraad*) liet de projectleider zien wat er gaat gebeuren. De fietspaden worden breder gemaakt en aan weerszijden tot de kruising doorgetrokken. Bij het wat smallere voetpad (Thermion-kant) krijgen de bomen een andere plek. De werkzaamheden vinden tijdens en rondom de herfstvakantie plaats en het verkeer wordt dan omgeleid via het parkeerterrein van de supermarkt. Dit zal tijdelijk overlast geven.

De omwonenden waren blij met de oplossingen, maar hadden ook opmerkingen. Is het niet beter om de fietspaden over het kruispunt naar de G. Brassensstraat door te trekken, en daar een voorrangskruispunt voor fietsers te realiseren? Ook werd voorgesteld om de G. Brassensstraat tijdens de schoolpektijden af te sluiten. Deze ideeën worden nu intern door de verkeerskundigen bekeken. De vraag of het plan in één keer kan worden uitgevoerd, werd positief beantwoord. Heel fijn, want nu blijft de overlast beperkt tot één periode. Ook het verzoek om tijdige informatie met duidelijke bebording van de omleidingsroute is goedgekeurd. Of het mogelijk is om ook meteen de andere knelpunten rond de school op te lossen, gaat de werkgroep Verkeer Lent nog bespreken met de gemeente.

Wijkraadnieuws

Het nieuwe wijkraadbestuur evalueerde onlangs haar eerste jaar. Er is regelmatig overleg geweest met de wijkregisseurs, opbouwwerk en buurtteams. Daarnaast zijn de contactmomenten met de andere wijkraaden, de gemeente en de politiek toegenomen. De Wijkraad gaat, vanwege de lage opkomst, met de tweemaandelijks werkgroepoverleggen stoppen. Hiervoor in de plaats spreken we apart en naar behoefte af met werkgroepen, buurtcontactgroepen en verenigingen. Het komend seizoen wordt Christa Verzijl voorzitter van de Wijkraad en neemt Raymond Smeets het secretariaat van haar over.



Vacatures

Omdat de wijze waarop we communiceren is veranderd, kiezen mensen tegenwoordig minder gauw voor een bestuursfunctie. Toch willen wij opnieuw vragen om mee te denken en te doen.

Wij zoeken

- een vaste notulist voor de tweemaandelijks Platformavonden
- een bestuurslid voor het aandachtsgebied Jeugd en Jongeren

Informatiebrochure voor nieuwe bewoners

De wijkraad werkt momenteel aan een informatiebrochure voor nieuwe bewoners. Dit helpt hopelijk nieuwe Lentenaren om zich sneller thuis te voelen. De brochure is na de zomer klaar.

Openbare Platformbijeenkomsten

Op de 2-maandelijks Platformbijeenkomsten in de Ster (Queenstraat) is iedere Lentenaar welkom.

Na de zomervakantie vinden de bijeenkomsten plaats op 21 september en 23 november in zaal 1.15

Het hoofdthema op 21 september is: "De werkzaamheden van de Wijkagenden in Lent".

tekst Léonie Schuijt-Overgoor • beeld gemeente Nijmegen



Marjolijn
Dehue



Léonie
Schuijt-Overgoor



Raymond
Smeets



Christa
Verzijl

vacature
Jeugd en
Jongeren

vacature
notulist

E-mail info@wrlent.nl • Website www.wijkraadlent.nl

Fb www.facebook.com/wijkraadlent • nextdoor.nl/pages/stichting-wijkraad-lent-lent-nl-ge/








OPENINGSTIJDEN:

Ma 13:00 - 17:30 uur

Di - Za 10:00 - 17:30 uur

Zo 12:00 - 17:30 uur



15.000 m²
woonplezier
onder
één dak!

**ELKE
DAG
OPEN!**

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

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl



Albert Heijn Bemmelen

Ruim 150 parkeerplaatsen,
gratis en overdekt

Openingstijden:

Maandag t/m zaterdag
08:00 tot 21:00

Elke zondag
08:00 tot 21:00

Kijk ook eens op www.ahbemmelen.nl

Buitengracht 2, 6681 JJ Bemmelen T: 0481-451100



Volg ons op Instagram voor tips!



Maakke - volmondiglogopedie

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



**volmondig
logopedie**

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

Ik leerde nog het meest van dingen die ik zelf moest ondervinden

Otto Kalkhoven

Nomaden in Lent

Je komt ze overal tegen. De één komt oorlogstuig zoeken of optreden met een rariteitenkabinet. De ander is op doorreis of is hier op vakantie. Deze keer betrapten we fotograaf Otto Kalkhoven (58) uit Eppenhuisen.

Wat brengt jou naar Lent?

“Ik maak een fotoreportage voor het magazine Landleven, over het buitenleven van de bewoners van het dijkhuisje aan de Waaldijk tegenover Baiana. De plek deed me erg denken aan de Ooijpolder, waar ik als kind regelmatig logeerde bij een tante. De schapen, het mooie vakantiehuisje en het insectenhotel vielen me op. Ook dat het niet al te opgeruimd was sprak me aan. Verder viel me op dat de bewoners grotendeels hun eigen gang gaan, hun eigen leven leiden en zich weinig aantrekken van wat anderen ervan vinden. Als ik ergens heen moet weet ik nooit wat ik aantref, maar hier voelde ik me meteen thuis. De geur van vers hooi en de warme zomeravonden maakten als kind indruk op mij. Dat gevoel kwam tijdens het maken van deze fotoreportage terug.”

Hoe ben je in de fotografie terechtgekomen?

“Mijn vader had een ontwikkelcentrale in Zeist en van hem kreeg ik een plastic kinderfototoestelletje. Op school wilde ik niet echt deugen.

Ik leerde nog het meest van dingen die ik zelf moest ondervinden. Na de middelbare school studeerde ik elektrotechniek, maar daar heb ik nooit iets mee gedaan. Wel runde ik nog acht jaar lang een oefencentrum voor muzikanten. Pas 25 jaar geleden begon ik serieus met fotograferen. Aanvankelijk maakte ik foto's voor toeristische publicaties. Zo maakte ik de foto's voor een serie wandelboekjes uitgegeven door de ANWB. Momenteel werk ik voornamelijk voor Landleven. Daarnaast doe ik niet zo heel veel meer. Het liefst ben ik thuis en klus wat in of rondom het huis. Verder drum ik graag en probeer ik tijd te vinden om te lezen. Als je ouder wordt heb je minder nodig, is mijn ervaring.”

Heb je nog plannen voor de toekomst?

“Graag wil ik nog een keer een fotoboek uitgeven. Ik maakte er al drie: twee over mannen en hun werkplaats en één over vrouwen en hun werkplaats. Mensen die geïnteresseerd zijn in dingen met de handen maken lezen die boeken graag. Vooral de boeken over mannen worden goed verkocht. Ik heb geen grote ambities meer, maar het liefst zou ik nog eens een boek uitgeven over mensen die op de top van hun kunnen staan. Als ik op pad ben, heb ik altijd een fototoestel bij me. Hoewel ik onderweg best veel foto's maak, is er toch geen markt voor. Ik kan ze aan de straatstenen nog niet kwijt.”

tekst Joop Koopman • beeld Marlou Bervoets



CAFÉ - LOUNGE - TERRAS
ZAAL(HUUR) - BORREL(S)
HAPJES - GEZELLIGHEID



**COME FOR THE VIEW
STAY FOR THE VIBE**

WAALZICHT

OOSTERHOUTSEDIJK 21 | VEUR LENT | 06 57 34 55 80
WWW.CAFEWAALZICHT.NL



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769

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

Kwetsbare ouderen

Zorg en welzijn

Op maandag 15 juni, was het de Internationale Dag tegen Ouderenmishandeling. Een dag waarop wereldwijd aandacht gevraagd wordt voor geweld tegen ouderen. Dit is namelijk lang niet altijd duidelijk zichtbaar, en toch heb je soms het idee dat er iets niet klopt. Ouderenmishandeling is namelijk niet altijd lichamelijk of psychische mishandeling. Ook bijvoorbeeld financiële uitbuiting of verwaarlozing vallen hieronder en dat kunt u niet direct zien.

Wij als ouderenadviseurs zien dit regelmatig. Kwetsbare en afhankelijke ouderen kunnen hun eigen zaken niet meer regelen, krijgen hulp van familieleden of andere bekenden en die maken misbruik van hun kwetsbaarheid. Het gaat niet altijd om kwade wil. De zorg voor een oudere kan iemand ook te veel worden. Wij als ouderenadviseurs raken hierbij betrokken en gaan dan samen met de betreffende oudere kijken wat de situatie is en wat wij voor hen kunnen betekenen. We bieden een luisterend oor en nemen contact op met Veilig Thuis wanneer wij vermoedens hebben van mishandeling, op welke manier dan ook.

Heeft u vermoedens van ouderenmishandeling? Dit is wat je kunt doen!

1. Let op mogelijke signalen van ouderenmishandeling, zoals blauwe plekken, veranderingen in gedrag, plotselinge angstklachten, geldgebrek of betalingsachterstanden.
2. Praat over je zorgen met iemand uit de omgeving van de oudere, zoals een familielid, een buurvrouw of de verzorger. Misschien herkent de ander deze signalen ook.
3. Praat met de oudere. Een simpel praatje is soms al voldoende om de oudere te laten weten dat je er voor hem/haar bent en dat hij/zij niet alleen is.

Ouderenadviseurs Nijmegen

Wij als ouderenadviseurs weten veel over wonen, welzijn, vrije tijd en regelingen voor ouderen in Nijmegen. We ondersteunen en begeleiden u, eventueel samen met de mensen om u heen. Het contact met de ouderenadviseur kan eenmalig zijn, maar is soms ook voor langere tijd een steuntje in de rug! In contact komen met een ouderenadviseur? Neem een kijkje op onze website www.langert-huisnijmegen.nl of bel naar 088 - 00 17 121.

tekst Bregje van Wegen



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
Boerrigterplein 2
ma 13.30-16.30 uur
di 13.30-16.30 uur
do 9.30-12.30 uur

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord

Van de Jeugdredactie



Met de zomervakantie in het vooruitzicht droomt de jeugdredactie al weg. Op naar het grote 'dolce far niente', heerlijk lekker niks! Natuurlijk is er ook genoeg te doen, leuke, actieve en spontane dingen. Lekker sporten, kleuren, feesten of gewoon .. vissen! Kan allemaal op vakantie ergens in binnen- of buitenland, maar natuurlijk ook gewoon thuis in Lent. Wat je ook gaat doen, we wensen iedereen een vrolijke topzomer toe!

Beachvolleybal op de Waalkade

Wij waren zondag 4 juni op de Waalkade, om ballenmeisje te zijn bij de eredivisie van beachvolleybal. We kregen een shirt die we aan moesten doen zodat ze ons herkende. Als je ballenmeisje/jongen bent dan mag je ballen aangooien voor de spelers. Wij mochten de halve finale en de finale doen van de vrouwen, dat was heel leuk. Als je dat shirt aanhad mocht je ook gratis drankjes halen zoals ice tea.



tekst Lise en Rosalie

De Nijmeegse Vierdaagse

Ik weet bijna zeker dat iedereen er weleens van gehoord heeft. Misschien heb je zelf al een keertje meegedaan. Maar voor diegenen die nog een opfrisbeurt nodig hebben? De Vierdaagse is een wandelevenement dat al sinds 1909 wordt gehouden en start op de derde dinsdag van juli. Het is de bedoeling dat je 4 dagen achter elkaar dezelfde afstand aflegt. De Vierdaagse kent verschillende afstanden: 30, 40 en 50 kilometer. Je leeftijd (en geslacht) bepaalt welke afstand je gaat lopen. Je start en finisht in Nijmegen, maar je wandelt ook door andere plaatsen van Nederland zoals Lent, Elst en Wijchen. Om alvast in de stemming te komen zijn hier leuke Vierdaagse feitjes!!

- Zeg je Vierdaagse, dan zeg je blaren, spierpijn, schaafwonden, overbelastingen. Zo'n medaille behaal je natuurlijk niet zomaar. De EHBO van 2022 heeft maar liefst 14.532 blaren geprikt, en hebben ook nog 15 km medische tape, 25.000 handschoenen en 36 liter alcohol (voor het schoonmaken dan) gebruikt.
- De deelnemers verschillen enorm in leeftijd. In de periode tussen 2010 en 2022 was 3% van de deelnemers tussen de 10 en 12, 4% tussen de 16 en 20, 13 % tussen de 21 en 30, 10% tussen de 31 en 40, 14% tussen de 41 en 50, 25% tussen de 51 en 60, 24% tussen de 61 en 70 en 7% tussen de 71 en 80.

Voor de mensen die niet echt van langdurig wandelen zijn (zoals ik), zijn er superleuke vierdaagsefeesten met leuke muziek, drankjes en gezelligheid!!

(Ik ga met mijn judoclub naar een trainingskamp in Japan in 2025. Daarvoor zijn we hard aan het sparen. We verzinnen verschillende acties om geld te verdienen. Vorig jaar hebben we een fietsenstalling gerund in de Fagelstraat in Nijmegen. Dat was een groot succes! Daarom hebben we besloten om dit jaar tijdens de Vierdaagse de fietsenstalling weer te openen. Dus als je een plek nodig hebt voor je fiets kun je altijd langskomen!! Je kunt ons vinden in de Fagelstraat op het grote veld! Een hele fijne vakantie, en als je zin hebt om mee te wandelen, heel veel plezieerr!!!)

Zomer en sport



Als ik aan vakantie en zomer denk, denk ik vooral aan lekker zwemmen. Maar mijn broertje Lasse denkt daar anders over. Laatst was ik aan het fietsen toen ik mijn broertje en een vriend van hem (Thijn) zag vissen. Dat is hun favoriete bezigheid in de zomer. Ik vind dat altijd leuk om te zien en besloot even af te stappen om te kijken. Dat bleek een goede keuze te zijn want niet lang daarna vingen ze een 60 cm lange snoek (bij DVOL). Uiteindelijk lieten ze hem na het fotomoment snel weer vrij.

Er was ook iemand van het Nijmeegs archief die toevallig voorbij kwam en een foto maakte. Die foto is hier te zien: <https://hdl.handle.net/21.12122/2498862514>

tekst en beeld Lynn



Kleurplaat



illustratie Noa en Guusje

Auto bingo ☺☺

Niet vals spelen 🚗🚗



- iemand die hardloopt 🏃
- een gekleurd huis 🏠
- iets geels 🟡
- iemand die de hond uitlaat 🐕
- een vrachtwagen 🚚
- een dier 🐾
- iemand die achterop zit 🚲
- zonnepanelen ☀️
- een tankstation ⛽
- iemand met een knot in 🧵
- een vliegtuig ✈️
- zee\rivier 🌊
- een stel 👫

tekst Puck

SPORT IN DE MIDDELEEUWEN



illustratie Boaz



CLUBSPORT.NL



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

**Drukwerkspecialist
in klein en groot
formaat**



Koopmansweg 2, 6515 AL Nijmegen (Oosterhout)
t [024] 34 54 124 info@drukwerkfabriek.nl
www.drukwerkfabriek.nl

Mieke Stapelkamp 

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

De combinatie van Oost en West

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



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

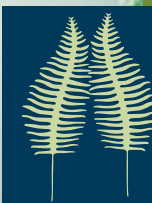
Samen jezelf leren kennen

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

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

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

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

Meijer & de Wit
Therapie en coaching




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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

Madeliefje

Open
lucht

Alle Europese landen hebben een nationale bloem en sinds kort ook Nederland. Oostenrijk heeft de edelweiss, Finland het lelietje van dalen, Engeland de roos, Spanje de anjer, Duitsland de korenbloem en België de klaproos. Onze zuiderburen hebben de klaproos al sinds het einde van de Eerste Wereldoorlog benoemd tot nationale bloem. Tanks hadden het land geruïneerd. Toen de rookwolken waren opgetrokken, kleurde het land rood van de klaprozen. De klapproozaden bevatten olie en kunnen tientallen jaren in de bodem bewaard worden. Bij verstoring van het land, in dit geval door oorlogshandelingen, komen ze massaal in bloei. De rode kleur van de bloemen symboliseert het vele vergoten bloed.

Je zou denken dat we allang een nationale bloem zouden hebben. De tulp is een voor de hand liggende kandidaat omdat ze samen met windmolens en klompen toeristische symbolen van Nederland vormen. Maar niet dus. Daarom organiseerde het zondagse natuur-radioprogramma Vroege Vogels een verkiezing. Na de eerste stemronde met 40 planten bleven er vijf over. En laten die nou alle vijf in ons gazon voorkomen: de pinksterbloem, de paardenbloem, de kievitsbloem, het fluitenkruid en het madeliefje.

Kievitsbloemen komen in ons deel van het land niet in het wild voor. Ze zijn te vinden op de vochtige gronden in het IJsseldal. Rondom Zwolle komen ze van oudsher het meest voor, vandaar de tweede naam Zwolse anjer. Ik speel dus een beetje vals want ik koop ieder jaar wat bolletjes van de kievitsbloem en zet ze in ons gazon. Van de vijf planten op de shortlist is de kievitsbloem het meest bijzonder. De neerhangende klokvormige bloemen zijn paarswit gespikkeld in de vorm van een mini-dambord. We hadden er goed mee voor de dag kunnen komen als hij was gekozen tot nationale bloem.

Maar de kiezers stemden het meest op het madeliefje. Het is misschien wel de meest voorkomende plant van Nederland. Iedereen kent ze en mensen van mijn generatie maakten er in hun jeugd slingers van die je als een haarband kon dragen. Misschien gebeurt dat nog steeds. Madeliefjes zijn te vinden in bijna iedere berm en in ieder gazon. Ze bloeien praktisch het hele jaar door. In het Latijn heet het plantje *Bellis perennis*. Bellis betekent mooi. Een van de laatste Lentse bloemisten heeft zijn bedrijf er zelfs naar genoemd, een prima keuze! Perennis betekent overblijvend. In ons gazon maai ik altijd om de bloeiende polletjes heen zodat ik steeds kan genieten van de sprekende bloempjes.

Madeliefjes bloeien overdag. Als de nacht invalt, laten ze hun bloemhoofdjes hangen en gaan ze 'op slot'. Dat doen ze ook als het dreigt te gaan regenen. Zo houden ze heel slim het stuifmeel



droog. Zelf zou ik als nationale bloem een neefje van het madeliefje gekozen hebben: de margriet. Dat heeft te maken met de indruk die margrietten als kind op me maakten. Het eerste boeket dat ik voor mijn moeder plukte bestond uit boterbloemen en margrietten die in de weilanden naast de IJssel groeiden. Terug naar het madeliefje. Er wordt nu gewerkt aan een verplaatsbaar kunstwerk. Als het straks door het land reist, kan helemaal niemand meer om het madeliefje als nationale bloem heen.

tekst Johannes • illustratie Lily Sam (9 jaar), buurmeisje van Marieke van Stippent die momenteel van haar vakantie geniet

Kom werken bij KION!

Wij zoeken nieuwe collega's! Bij onze kinderdagverblijven, de peutergroepen én speciaal bij onze locaties voor buitenschoolse opvang ben je van harte welkom. Er is altijd wel een locatie die bij jou past.

Heb je zin in een nieuwe uitdaging? Mail onze recruiter Janou via werken@kion.nl of kijk op onze site www.werkenbijkion.nl.

KION

De Geldershof,
Klimop, De Groene
Wereld, De Verbinding,
De Verwondering,
De Boomgaard,
Goudwinde





Elvira Nijkamp

In beeld

In het meinummer kon u in de column van Floris van de Laar lezen over de sponsoractie van Elvira Nijkamp (50) die drager is van een zeldzaam maagkanker-gen. Ze ging op pelgrimage en is inmiddels terug uit Italië. Een goede aanleiding om nu haarzelf te interviewen.

Wil je kort vertellen wat aan je pelgrimstocht voorafging?

“In december 2021 voelde ik een knobbeltje in mijn borst en ging ik naar de huisarts, die mij direct doorverwees naar het ziekenhuis. Er werd een goed behandelbare vorm van borstkanker geconstateerd, maar dit vergde een lang behandeltraject van chemo- en immunotherapieën. Toen mijn arts informeerde of er maagkanker in de familie voorkomt, moest ik dat bevestigen. Mijn vader is hieraan op jonge leeftijd overleden. Er bestaat een erfelijk gemuteerd gen (CDH1) dat voor een verhoogd risico op borst- én maagkanker zorgt. Na onderzoek van mijn DNA bleek ik helaas drager van dat gemuteerde gen. Mijn beide borsten zijn daarom geamputeerd om het risico op borstkanker uit te sluiten. Sinds vorige zomer onderga ik regelmatig een maagonderzoek om te controleren of er kankercellen actief zijn. Dit is namelijk moeilijk te controleren; er gaat een moment komen dat mijn maag verwijderd wordt.”

Hoe kwam je tot het maken van een voetreis?

“Reizen en wandelen zit mij in het bloed. Ik ben reisleader bij Djoser en Estivant geweest. Toen in januari bekend werd dat ik in maart klaar zou zijn met de behandeling van borstkanker, begon het te kriebelen: wat ga ik nu doen? Ik kwam uit bij een Franciscaanse voetreis van Florence naar Rome, 570 km. In april starten had als

voordeel dat het weer over het algemeen goed is en dat ik nog voldoende tijd had om aan mijn conditie te werken. Iedere dag twintig kilometer lopen leek haalbaar. Dus ben ik de uitdaging aangegaan en ik heb er allesbehalve spijt van. De Italiaanse dorpjes zijn pittoresk en de natuur is overweldigend, zeker in het voorjaar. Bijkomend voordeel: het is dan minder druk. Met google translate redde ik me aardig, zeker in combinatie met Spaans, dat ik redelijk beheers.”

Men kan jouw pelgrimstocht sponsoren?

“Ja, voor onderzoek om maagcontroles te verbeteren is veel geld nodig. Het doel is om de preventieve maagverwijdering zo lang mogelijk uit te stellen, want zo’n maagverwijdering heeft nogal wat consequenties. Het idee van sponsoring kwam overigens pas na het plan van de pelgrimage. Met drie andere sportieve vrouwen, waaronder mijn behandelend maagdarmlever-arts, vorm ik een team. Alle vier wilden we voor het goede doel een fysieke inspanning leveren, zoals de Vierdaagse en de Dam-tot-Damloop. Ik deed de aftrap met deze pelgrimage. Mijn streefbedrag was € 5700, het tienvoudige van het aantal kilometers van de route. Dat is gehaald!

Aangezien ik mijn sponsors op de hoogte wilde houden, schreef ik vrijwel dagelijks een blog. Schrijven is mijn vak en prettig om te doen. ’s Avonds, als ik aan het bijkomen was van de inspanning overdag, haalde ik mijn mobiel hiervoor tevoorschijn. Uiteindelijk is mijn partner Han naar Rome gekomen om samen de reis af te sluiten.”

U kunt nog steeds doneren voor dit belangrijke onderzoek:
<https://radboudoncologiefonds.voorradboudfonds.nl/fundraisers/elvira-nijkamp>

tekst en beeld Anne-Rie Bus