

# LENTSE LUCHT

## Ontmoetingen in de Balearenstraat

Muziek  
met Mart

15 jaar  
Avondvierdaagse

Schilderen  
met Frans



## 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](http://www.fysiotherapielent.nl)

[info@fysiotherapielent.nl](mailto:info@fysiotherapielent.nl)

024-3094503

## Minigraver



[www.minigraverhetzand.nl](http://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](mailto: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](http://www.fortlent.nl) • [info@fortlent.nl](mailto:info@fortlent.nl)

# Wegwee

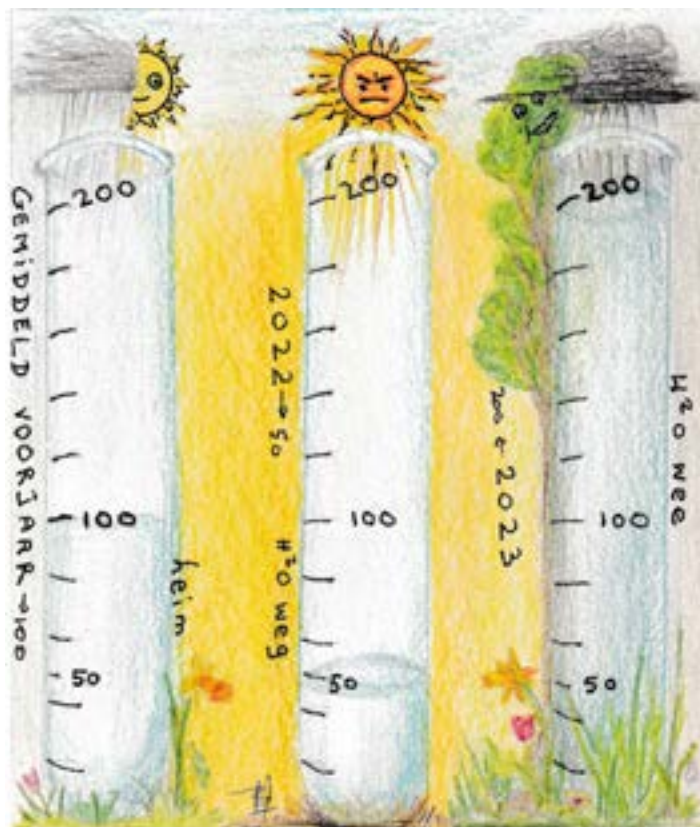
## Uit de lucht

Hij is weer (bijna) voorbij die mooie lente. Nou ja, mooie lente... Persoonlijk had ik graag wat vaker de warme lentezon op mijn bol gevoeld. Maar 'elk nadeel heb zijn voordeel', zei een groot voetbalfilosoof ooit. Voor planten, bomen en andere liefhebbers van nattigheid was het een prima jaargetijde en onze eigen Lentse Lucht leest natuurlijk wel lekker weg als de regen zachtjes tegen het raam tikt.

Waar kunt u dit keer over lezen? Over Mart bijvoorbeeld, die als afgestudeerd bioloog ooit een promotieplek liet schieten omdat hij koos voor zijn ware liefde: muziek. Dertig jaar lang gaf hij muziekles op basisscholen en gedurende die tijd heeft hij ook in tal van bands gespeeld. Na zijn sporen te hebben verdiend met Nederlandstalige folkmuziek en Jiddische Klezmer, vormt hij nu samen met zijn kompanen Noëlle en Gé het Engelstalige Hedgehog. Benieuwd hoe dat klinkt? Kom dan op 24 juni naar de Kleine Wiele

Biologen hoeven overigens niet te wanhopen, het is niet alleen muziek wat de klok slaat. Zoals gebruikelijk voegen we ook een dosis beestjes en plantjes toe aan de inhoud. Johannes verhaalt over de heerlijk geurende bijenorchis, de orchidee die in zuidelijke streken menig zweefvlieg en langsprietbij het hoofd op hol brengt. Wellicht minder romantisch is het beeldende verslag van onze dierendokter van de castratie van kalveren die hij onlangs diep in de Noord-Amerikaanse wildernis verrichtte. Aan de andere kant roepen zijn beschrijvingen van de ongetemde natuur, waar beren hun besjes langs de kant van de weg eten, ook bij mij wel een vorm van 'wegwee' (tegengestelde van heimwee) op.

Maar toch is er in dit land van rotondes en raaigras nog wel één wildernis over: de Nederlandse grammatica. Tenminste, de dames van het taalcafé struikelen nog weleens over de vele bijzonderheden van onze taal. Dat doen ze overigens met graagte. Want het taalcafé is er voor iedereen die niet met het Nederlands is opge-



groeit. Om hier al struikelend onze prachtige, door Nederlanders zelf vaak ondergewaardeerde, taal met al zijn eigenaardigheden te leren doorgronden.

Zo kabbelen we weer langzaam naar het einde van dit voorwoord. Maar niet voor u nog te hebben gewezen op andere hoogtepunten van deze editie. Zoals de voortgaande reeksen over de visionaire huisarts Frans Huygen en over Huize Doornik, bewogen stukjes over bewegen met de buurtsportcoach en bewegen tijdens de avondvierdaagse en nog veel meer. Ik wens u wederom veel leesplezier!

tekst Martin Bos

illustratie Janneke Jansen

## Colofon

Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd.

Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht?

Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar [bezorging@lentselucht.nl](mailto: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.

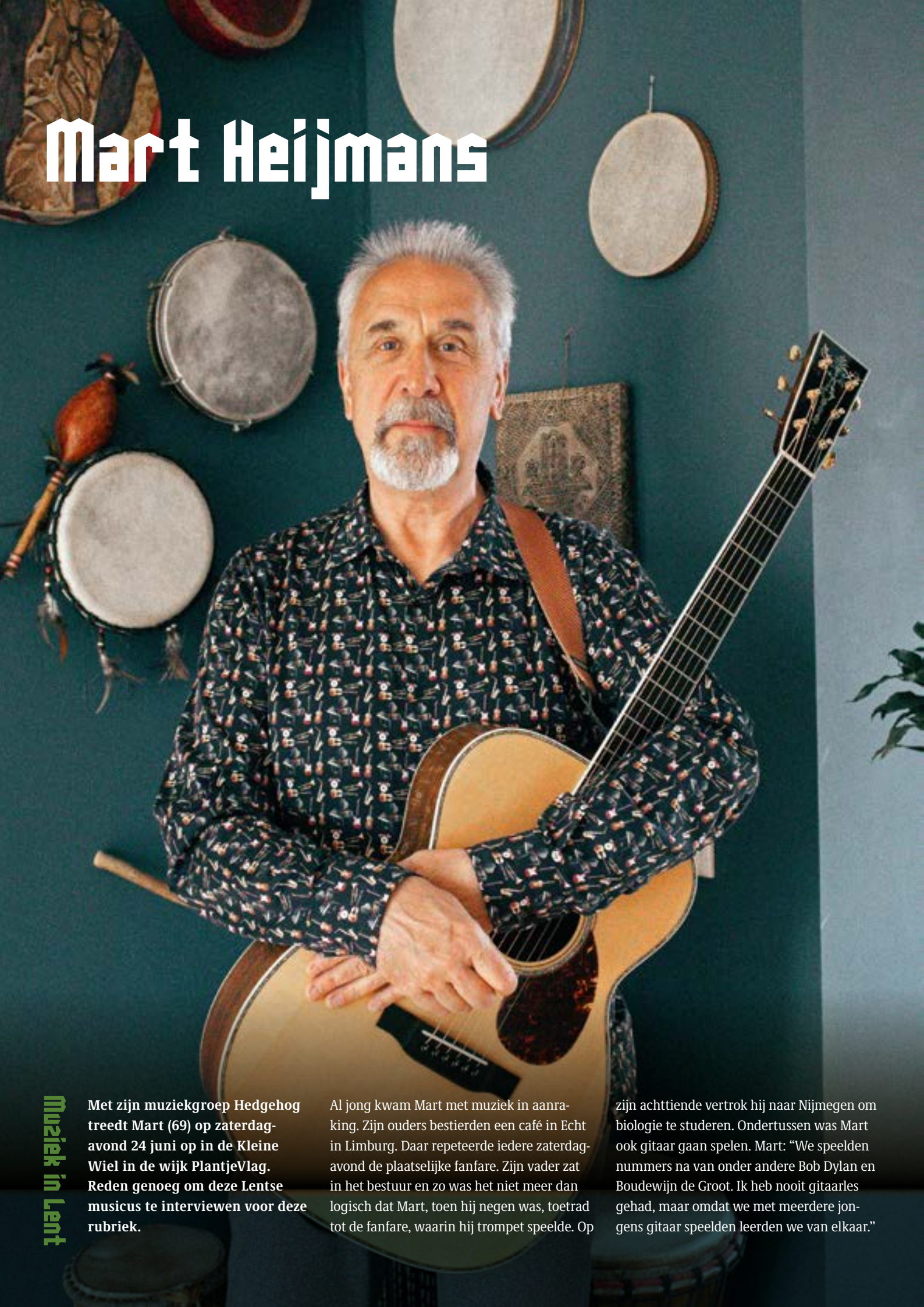
Donaties: NL69 RABO 0127 9961 33. Lentse Lucht niet ontvangen? 024-3221076 / [bezorging@lentselucht.nl](mailto:bezorging@lentselucht.nl).

Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: De Groot. Oplage: 4.600 exemplaren.





# Mart Heijmans



Muziek in Lent

Met zijn muziekgroep Hedgehog treedt Mart (69) op zaterdagavond 24 juni op in de Kleine Wiel in de wijk PlantjeVlag. Reden genoeg om deze Lentse musicus te interviewen voor deze rubriek.

Al jong kwam Mart met muziek in aanraking. Zijn ouders bestierden een café in Echt in Limburg. Daar repeteerde iedere zaterdagavond de plaatselijke fanfare. Zijn vader zat in het bestuur en zo was het niet meer dan logisch dat Mart, toen hij negen was, toetrad tot de fanfare, waarin hij trompet speelde. Op

zijn achttiende vertrok hij naar Nijmegen om biologie te studeren. Ondertussen was Mart ook gitaar gaan spelen. Mart: "We speelden nummers na van onder andere Bob Dylan en Boudewijn de Groot. Ik heb nooit gitaarles gehad, maar omdat we met meerdere jongens gitaar speelden leerden we van elkaar."



## 't Luiardsgild

"In Nijmegen begon ik met enkele studenten folkgroep 't Luiardsgild. We speelden Ierse volksmuziek en later ook Nederlandstalige liedjes." De studie biologie

was interessant, maar de muziek bleef trekken. Mart volgde naast zijn studie het bijvak musicologie, waarbij de nadruk lag op theoretische vorming. Na zijn

afstuderen als bioloog vroeg Mart zich af welke richting hij op zou gaan. Mart: "Ik kreeg een promotieplaats aangeboden aan de Radboud Universiteit maar ik werd ook gevraagd om een jaar te komen werken bij de Arnhemse theatergroep Spektakel. Zij zochten musici in het kader van het jaar van de gehandicapten. Ik hoefde niet lang na te denken en koos voor de muziek. In diezelfde periode kreeg 't Luiardsgild van de gemeente Arnhem ook nog een aanbod om op basisscholen Nederlandse volksmuziek ten gehore te brengen. Bij één van die concerten was de

directeur van Stichting het Schoolconcert uit Utrecht aanwezig. Via die organisatie konden we vervolgens in heel Nederland schoolconcerten geven. De teller staat inmiddels op zo'n zeventienduizend."

## *Ik hoefde niet lang na te denken en koos voor de muziek*

### Muziekonderwijs

"Toen een collega van mij in het muziekonderwijs ging werken, heb ik dat ook gedaan. Onder andere werkte ik in Heteren en Druten, waar ik dertig jaar les gaf op een basisschool. We wonen nu zeven jaar in Lent, maar ik was in het verleden al actief op de Lentse basisscholen Geldershof, de Verbinding en het Talent als muziekdocent. Tijdens mijn hele carrière heb ik in bands gespeeld. De meest bekende was de groep Volluk, die eigen Nederlandstalige folkmuziek op het repertoire had staan. Met die band maakten we

twee lp's waarvan er één verkozen werd tot folk-lp van het jaar. Toen Volluk stopte ben ik me gaan verdiepen in Klezmer, Jiddische instrumentale muziek." Sinds twee jaar speelt Mart in de door hem opgerichte

band Hedgehog, waar ook zijn echtgenote Noëlle Koppers (65) in speelt. Beiden speelden destijds in 't Luiardsgild. In Hedgehog verzorgt

Mart de leadzang en gitaar, zingt Noëlle de tweede stem en begeleidt op banjo en gitaar en speelt Gé Janssen contrabas. Het repertoire bestaat uit eigen Engelstalige liedjes. Mart: "De teksten zijn geschreven door een vriend van ons en ik heb ze van muziek voorzien en gearrangeerd. Optreden doen we niet zozeer voor de broodwinning maar meer om onze liedjes aan een groter publiek te laten horen."

Meer weten? Zie: [www.hedgehogmusic.nl](http://www.hedgehogmusic.nl)

tekst Joop Koopman • beeld Lenny Rijken



## 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](http://www.chiopro.nl)  
of bel naar 024 - 737 03 24.

Edith Piafstraat 110c te Lent

## 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](mailto:werken@kion.nl) of kijk op onze site [www.werkenbijkion.nl](http://www.werkenbijkion.nl).



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





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

Griftdijk Zuid 137, Lent/Nijmegen [www.zoevers.nl](http://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](mailto:info@fortunakliniek.nl)



Gezondheidsplein in De Boog  
Dick Boerrigterplein 2  
6663 RC Nijmegen  
[www.fortunakliniek.nl](http://www.fortunakliniek.nl)



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

[limesuitvaartzorg.nl](http://limesuitvaartzorg.nl)




**WELKOM BIJ TOP**

**NIEUW PROGRAMMA | 23 | 24**

**THEY ARE BACK!**

**LEBBIS & JANSEN**  
**MARTIJN KONING**  
**RUBEN HEIN**  
**HERMINE & MIKE BODDÉ**  
**SEM & LEIF**  
**VLAMOUSSE**  
**PIEPSCHUIM**  
**ROBERT-JAN STIPS**  
**EN MEER!**

**2 JUNI '23**  
**START DE**  
**TICKET-VERKOOP**

**CHECK DE WEBSITE**  
**THEATERKERK.NL**

CABARET THEATER MUZIEK FILM

MARKT 5 / 6681AE / BEMMEL



*De familie  
had een  
voor die tijd  
gigantisch  
bezit  
opgebouwd*

# Historie Huize Doornik deel 20

## Historie

Dit is deel 20 van de serie over Huize Doornik achter de Waaldijk. Ooit stond hier de gelijknamige burcht. Lentse Lucht duikt in de geschiedenis van Huize Doornik. Een verhaal dat leest als een spannend boek.

In 1823 werd Huize Doornik na een brand afgebroken. Op dezelfde plek verrees een jaar later een statige witgepleisterde hofstede in Betuwse stijl. Veel stenen van het oorspronkelijke en in verval geraakte Huize Doornik werden gebruikt in de nieuwbouw. Een puur staaltje van circulaire economie zoals dat in die tijd gebruikelijk was. Jacob Frans stierf op 28 september 1838 in de leeftijd van 65 jaar. Hij werd begraven op het kerkhof naast het kerkje in Ressen. Zijn vrouw, Catharina Henriëtte Cornelia Cock, bleef na zijn dood samen met hun ongetrouwde dochter Amelie Johanna Jodoca op Doornik wonen en zij overleefde haar man twintig jaar. Ze stierf op 20 oktober 1858 op 85-jarige leeftijd en vond eveneens haar laatste rustplaats in Ressen. Dochter Amelie Johanna Jodoca verhuisde in datzelfde jaar naar Nijmegen. Zo kwam er na vele decennia een eind aan de bewoning van Huize Doornik door verschillende generaties De Ranitz.

## Verkoop

De familie De Ranitz bezat veel land en veel huizen in de omgeving van Lent. Na de dood van Catharina Henriëtte Cornelia Cock en het vertrek van dochter Amelie Johanna Jodoca werd besloten het familiebezit van de hand te doen. De familie had een voor die tijd gigantisch bezit opgebouwd. Naast Huize Doornik bezat de familie 13 hofstedes en 4 huizen, en 71 bunder, 60 roeden en 6 ellen land. Tevens rustten er jacht- en visrechten op de bezittingen. De boerderijen 'De Grote Logt' en 'Sprokkelenburg' behoorden ook tot het familiebezit. Bij de verkoop werd het bezit gesplitst. In 1859 werd Huize Doornik samen met boerderij 'De Grote Logt' aan de Zandsestraat verkocht aan de Amsterdamse koopman Gerrit Johannes van



Hofstede gebouwd in 1824 op de plaats van de afgebrande hofstede

Dijk. 'Sprokkelenburg' werd aangekocht door Willem van Essen uit Bommel. Boerderij 'De Grote Logt' aan de Zandsestraat bestaat nog steeds en is nu een zorgboerderij. Sprokkelenburg werd in de oorlog vernield en na de oorlog vervangen door het huidige Sprok, inmiddels Baiana geheten. De naam Sprokkelenburg verwees naar het Middelnederlandse woord Sprock, dat griend- of rijshout betekent. Dat verwees weer naar de bedrijvigheid op de boerderij, namelijk het kweken van wilgentenen. In de tijd dat er nog geen plastic was werden er schaaltes en mandjes van gevlochten. De grotere wilgentenen werden gebruikt als zinkstukken om rivierkribben en rivieroeveren te versterken.

Na de verkoop kreeg dochter Amelie Johanna Jodoca de erfpachtrechten van tien hofstedes in handen. Aan de titels van de De Ranitzen waren de bezittingen tot ver na de verkoopdatum nog af te lezen. De kleinzoon van Johan Bernard Sigismund voerde nog tot 1883 de titel Heer van Doornik, De Grote Logt en Sprokkelenburg.

tekst Martin Bos en Joop Koopman

beeld archief familie Gorzeman

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

## De fietsendokter

Robbert Baggerman  
Weverstraat 11, 6663 AV Lent  
Ma, Woe, Vrij 09.00 tot 12.00  
13.00 tot 17.00  
Donderdag 18.00 tot 20.00  
Zaterdag 09.00 tot 12.00  
Dinsdag en zondag gesloten

**Reparatie op afspraak! 06 18538212**  
[www.defietsendokter-lent.nl](http://www.defietsendokter-lent.nl)

## Wools Bloemen van Schaijk Advocaten

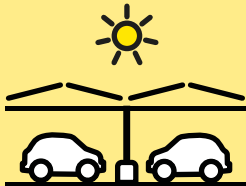
WBvS Advocaten is hét allround advocatenkantoor in Nijmegen en Elst voor al uw juridische vragen, problemen, mediation en procedures. Dicht bij Lent en makkelijk bereikbaar.

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



Nieuwe Aamsestraat 88a te Elst  
Oranjesingel 75 te Nijmegen  
T 0481 - 365252 | E [info@wbvs-advocaten.nl](mailto:info@wbvs-advocaten.nl)  
[www.wbvs-advocaten.nl](http://www.wbvs-advocaten.nl)

Op Parkeerhuis Blik in het Hart van de Waalsprong liggen zonnepanelen waarvan we de stroom samen gebruiken. Goed spul uit onze buurt.




Meedoen? Kijk op [burenvانبlik.nl](http://burenvانبlik.nl)

## DISVELD MAKELAARDIJ

### WONING KOPEN OF VERKOPEN?

Korte lijnen,  
oprechte  
aandacht en  
eerlijk advies.

Disveld Makelaardij is een klein en jong kantoor met jarenlange ervaring in de regionale woningmarkt.

 Bel of mail ons voor een persoonlijke kennismaking.

024 21 222 79 | [disveldmakelaardij.nl](http://disveldmakelaardij.nl)

## H INSTALLATIETECHNIEK HULLENAAR BALK



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

[WWW.HULLENAARBALK.NL](http://WWW.HULLENAARBALK.NL)



# De reizende dierenarts

## De Dierendokter

Is reizen leuk? Zeker!! Van jongs af aan wilde ik een paar dingen: de hele wereld rond reizen en 'iets met dieren'. Dat is redelijk gelukt. Zoals jullie weten mag ik voor mijn werk als docent in Barneveld regelmatig de wereld over. Om bijvoorbeeld trainingen te geven, om mijn eigen studenten te bezoeken in Engeland of om congressen te bezoeken.

Op dit moment ben ik in Amerika met Bob. Hij is een van mijn beste vrienden en ook dierenarts. Wij liepen samen coschappen in Fort Collins (Colorado) en reisden daarna in een camper door Amerika. Nu, 27 jaar later, als jonge vijftigers, zijn we hier weer. We rijden drie weken door Noordwest-Amerika en de Canadian Rockies. De natuur is hier prachtig en het gehalte aan wilde dieren is hoog. Je kunt hier echt drie dagen rijden en maar tien auto's tegenkomen.

Vorige week hielpen we op een echte ranch met het vangen en behandelen van de kalveren. De avond daarvoor waren we deze ruige mannen tegengekomen in de lokale bar. Waar samen bier drinken wel niet toe kan leiden... De koeien werden bijeengedreven door echte cowboys; ja, die bestaan echt :-). En vervolgens vingen cowboys te paard de kalveren met lasso's (dit kost ongeveer tien jaar oefenen). De cowboys sleepten de kalveren met een lasso om beide achterbenen naar binnen. Daar werden ze door twee jongens vastgehouden aan voor- en achterbenen.



In twee minuten tijd werden ze vervolgens door verschillende mensen gevaccineerd, ontwormd, onthoofd en gebrandmerkt. Dit laatste gebeurde ouderwets met een groot ijzeren brandmerk van de ranch, gloeiend heet zo uit het kampvuur. Het castreren deden Bob en ik. Op de 'Amerikaanse' manier inderdaad... Dit betekent het afsnijden van de punt van de balzak, de ballen naar buiten trekken en een kneustang erop... En dan na twee minuten de zaadstreng doorsnijden... En ja, dit alles zonder verdoving. Maar wij deden het – om het goed te praten – met een scherp mes en we kneusden lang om nabloedingen te voorkomen.

Na dit onverwachte avontuur reden we de volgende dagen door de Rocky Mountains. Wat je daar aan wilde dieren ziet, is echt ongelooflijk! Arenden die 's avonds om je camper zwerven, beren die bessen eten aan de kant van de weg (de kleine binnendoor-weggetjes), zwemmende elanden, bizonen, herten. Het is een aaneenschakeling van verrassingen. Wat een land en wát een ruimte. Zo groot...

Wat is Nederland dan klein en geordend. Reizen maakt je bescheiden en relativerend. En juist daarom kan ik het iedereen aanraden. Ik krijg in ieder geval altijd al snel weer last van 'wegwee': het tegenovergestelde van heimwee.

tekst Hans Dekker • illustratie Marije Braakman



## Oproep open podium 5 november

Dit jaar bestaat Lentse Lucht 25 jaar. Dit willen we graag samen met heel Lent op zondagmiddag 5 november in de Warmoes vieren. Dan wordt ook het Oogstfeest gevierd. Lentse Lucht staat voor verbinding tussen Lentenaren en het laten zien van de vele aspecten van Lent. Daar horen wat ons betreft dan ook optredens bij voor en door Lentenaren. Daarom organiseren we een open podium! Kun jij iets op een podium? Zingen? Dansen? Goochelen? Comedy? Alleen of in een groep(je)?

Geef je dan op via [redactie@lentselucht.nl](mailto:redactie@lentselucht.nl) en we gaan er samen met jullie een geweldig feest van maken! Met al het aanwezige talent zullen we waarschijnlijk een selectie moeten maken.



# Ontspanning & Heling

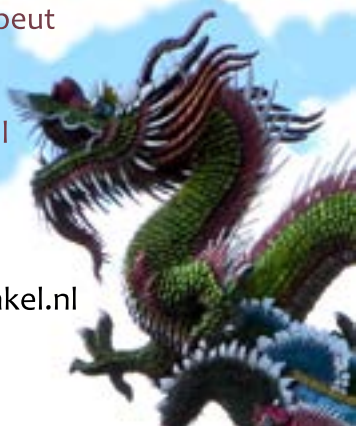
Maarten van Bakel

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

**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

**Sammy Tilburgs** **Joris Botman**  
**Kasper Vullings** **Loes Bons**

**MAAK NU EEN AFSpraak**

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

**024-3580779**



# Lents Allerlei



## Midzomerconcert door Lents kamerkoor Sequentus

- Zondag 25 juni, 15.00 uur.

In het weekend van de langste zomernacht geeft Lents kamerkoor Sequentus een Scandinavisch 'Midsommer'-concert in de Historische Kerk van Groesbeek (Kerkstraat 18). Zondagmiddag 25 juni zingt Sequentus vanaf 15.00 uur diverse Zweedse, Deense, Finse en Noorse stukken zoals 'Northern Lights' van Ola Gjeilo, 'Rakastava' van Sibelius en het lieflijke 'Folketoner' van Frank Havrøy. Kortom: een muzikale reis door heel Scandinavië. Na afloop ben je welkom om in de kerk nog even na te praten met een drankje. Zie de website voor meer informatie over het concert en de kaartverkoop. Sequentus is een relatief jong koor (leeftijden 30-50 jaar) met een uitdagend klassiek repertoire. Het kamerkoor zingt onder leiding van dirigent Peter-Paul van Beekum. Voor het volgende project in december zijn er nog extra bassen en tenoren welkom. Met twintig zangers heeft het koor al een mooie mix van bassen, tenoren, alt en sopranen, maar Sequentus vindt het leuk om nog verder te groeien. Dus heb je al wat zangervaring en heb je zin om in een koor te zingen waarbij je al snel resultaat hoort? Neem dan via de website contact met ons op en kom gerust een donderdagavond meezingen om te kijken of het bij je past.

Kaartverkoop en meer info via [www.sequentus.nl](http://www.sequentus.nl)

## Programma De Kleine Wiel

De Kleine Wiel is een centrum voor ontmoeting, discussie, cultuur, vermaak en het leggen van nieuwe contacten. Het is opgericht door enthousiaste bewoners van de ecologische 'strowijk' Iewan en staat open voor iedereen.

**maandag 29 mei:** Pinksterconcert door Ambrosia a cappella (14.00 uur).

**zondag 4 juni:** Zondagscafé (13.00 uur) & aansluitend een rondleiding door de duurzame woongemeenschap Iewan (14.00 uur).

**woensdag 7 juni:** Ontmoetingsochtend Borstvoeding door La Leche League (10.00 uur).

**zaterdag 24 juni:** Concert door Hedgehog (20.00 uur).

Voor meer informatie en kaartverkoop zie: [www.dekleinewiel.nl](http://www.dekleinewiel.nl)



## Weekendopenstelling kerk Ressen weer van start

In Ressen staan op zaterdag en zondag van 11.00 tot 17.00 uur de kerkdeuren weer open. Wie het historische kerkje alleen van de buitenkant kent, kan het nu eens van binnen bekijken. Het romaanse kerkje kent een lange geschiedenis: het is gebouwd in de 11e eeuw en staat op een plek waar in de 7e eeuw al een houten kerkje stond. Jaarlijks trekt de weekendopenstelling zo'n duizend mensen. U wordt verwelkomd door een team van 'gastpersonen'. Zij beantwoorden graag uw vragen en staan open voor een gesprekje. Lijkt het u leuk om ook gastpersoon te zijn? We zijn nog op zoek naar vrijwilligers. Neem gerust contact op met coördinator Marijke de Kruijff, tel. 06-17829303. [www.pleisterplaatsressen.nl](http://www.pleisterplaatsressen.nl)

## Lustrumconcert Elster Mannenkoor 3 juni

In 2023 bestaat het Elster Mannenkoor 55 jaar. Het koor viert dit met een concert op 3 juni om 20.00 uur in de Grote Kerk van Elst. Het programma bevat muziekstukken uit opera's en musicals zoals Die Zauberflöte van Mozart, La forza del destino en Nabucco van Verdi en Les Misérables van Schönberg. Als solisten treden op sopraan Anneloes Kriek en bariton Rik van de Kolk. Beide jonge talenten studeren dit jaar af aan het ArteZ Conservatorium te Zwolle. Anneloes maakt deel uit van het ensemble Sempre Insieme en het Maelisagno Trio. Deze muziekgezelschappen behaalden de laatste jaren verschillende prijzen. Rik houdt zich bezig met liedkunst, soleerde in verschillende oratoriumconcerten en heeft zich de laatste jaren verdiept in operarepertoire. Het concert staat onder leiding van Mariette Effing. Het koor en solisten worden begeleid door pianist Jelle Hoksbergen. Kaarten à 15 euro zijn te bestellen via [emkaarten@gmail.com](mailto:emkaarten@gmail.com) of verkrijgbaar bij de ingang van de kerk.



DIERENKLINIEK LENT

**Bescherm uw hond en kat tegen  
teken en vlooien**

**Loop even bij ons  
binnen voor de goede  
produkten en het  
juiste advies.**



**Dierenkliniek Lent**  
**Laauwikstraat 20**  
[www.dierenklinieklent.nl](http://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](http://www.schoenmakerijtweehuysen.com)

**duqaat**  
moderne boekhouders



☎ 024 234 01 02  
✉ [info@duqaat.nl](mailto:info@duqaat.nl)

[www.duqaat.nl](http://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](http://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](http://www.tandarts-villawesthof.nl)



# Frans Huygen

(1917-1998)

Zorg en welzijn

Dit is deel drie over het leven van Frans Huygen, van 1943 tot 1982 huisarts in Lent. In deel één en twee bespraken we de moeilijke beginperiode die midden in de oorlog begon en de activiteiten die Frans naast zijn praktijk ontplooiden. Lentse Lucht sprak met Wil van den Bosch (73) die hem in 1982 opvolgde en inmiddels zelf ook alweer enkele jaren met pensioen is.

## Zou je kunnen zeggen dat Frans de huisarts-geneeskunde op een hoger peil gebracht heeft?

“Dat was inderdaad het geval. In de tijd dat Frans huisarts was, werd er neergekeken op huisartsen, met name door specialisten. Het beeld bestond dat, als je slim was, je specialist werd en als je niet goed kon meekomen, dan was je gedoemd om huisarts te worden. Huisartsen waren er voor het gezin en sociale aspecten, terwijl de specialisten zich bezighielden met echte medische zaken, zo was het idee. Frans heeft altijd gevochten tegen dat vooroordeel. Zo liet hij nascholingen voor huisartsen organiseren door huisartsen.

Voordien werden die alleen door specialisten georganiseerd. Na een studiereis naar Engeland, waar ze op het gebied van huisartsgeneeskunde verder waren dan hier, richtte hij als eerste in Nederland een *Home Team* op. Patiënten en met name ouderen werden gezamenlijk besproken door huisarts, wijkverpleging, maatschappelijk werk, gezinszorg en pastoor. Aardig om nog te melden is, dat Ton Serrarens jaren later een *Home Team* voor kinderen heeft opgericht. Hier was het probleem dat er twee overlegcircuits bestonden, één rond de huisarts en één rond de school en de jeugdgezondheidszorg.”

## Had Frans meer vernieuwende ideeën?

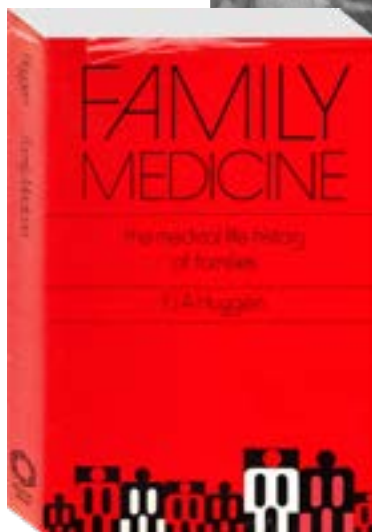
“Wat voor die tijd ook nieuw was: Frans ging vanaf 1967 alle ziekte- en patiëntgegevens registreren. Het database systeem bestaat nog steeds en vele huisartsen en andere wetenschappers zijn gepromoveerd op die schat aan gegevens. Dat gebeurde in praktijken in Lent, Oosterhout, Doesburg en Nijmegen. Op basis van de vele data is het boek *Ziekten in de huisartsenpraktijk* gepubliceerd, waar de huisartsen uit die praktijken aan meewerkten. Het boek is inmiddels al zes keer herdrukt en wordt bij alle medische opleidingen in Nederland gebruikt. Frans was ook degene die zag dat mensen met uiteenlopende klachten zich meldden bij de huisarts, terwijl ze daar niet thuishoorden. Hij richtte om dit idee uit te diepen de groep ‘Somatische Fixatie’ op. Een klacht als whiplash is enorm gemedicaliseerd. Dokters gingen er vaak in mee, waardoor de patiënten zich nog meer zorgen maakten. De kunst was om in een vroeg stadium patiënten duidelijk te maken dat fixatie op een medische oorzaak en behandeling de klachten kon verergeren.”

## Grondlegger van de gezondheidszorg in Lent



Het boek dat Frans over zijn Lentse praktijk schreef en dat internationaal beschouwd wordt als een van de vijf belangrijkste boeken in de huisartsgeneeskunde.

Zelfportret van Frans, gemaakt toen hij in 1943 als huisarts in Lent begon.



## Was Frans zijn tijd ver vooruit?

“Dat kun je wel zeggen. Naast bovengenoemde zaken legde hij de vinger op nog een zere plek. Frans moest een keer een lezing houden bij de prestigieuze Boerhaave-cursus in Leiden voor een zaal vol medisch specialisten. Frans had ontdekt dat het knippen van amandelen, zoals

dat in die tijd gebruikelijk was, geen enkele zin had. De specialisten zagen hun verdienmodel in rook opgaan en weigerden Frans’ verhaal te geloven. Hij werd nog net niet met pek en veren de zaal uitgejaagd. Achteraf bleek Frans gelijk te hebben, de ingreep wordt bijna niet meer toegepast.”

## Was Frans ook buiten Lent bekend?

“Frans werd beroemd door een boek dat hij schreef: *Family Medicine, the Medical History of Families*. Het wel en wee van veertien gezinnen die hij 35 jaar in zijn eigen praktijk had gevolgd, werd nauwgezet en met grote liefde opgetekend. Hij zag kans de individuele ziektegeschiedenissen, de interacties in de gezinssystemen en de epidemiologische inzichten met elkaar te integreren tot één geheel. En dat was precies wat in de ogen van Frans huisartsge-

Lees verder op pagina 15



**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.

**Langer  
Thuis  
NIJMEGEN**

[www.langerthuisnijmegen.nl](http://www.langerthuisnijmegen.nl)  
088 - 00 17 121

Onderdeel van Sterker sociaal werk

## Kom je kijken en luisteren naar Orkest Music & More ?

Datum zondag 25 juni 15.30 uur  
Citadel College Dijkstraat 7A Lent  
Entree gratis



## 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](http://www.gymlokaal.com) | [info@gymlokaal.com](mailto: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](http://www.echocentrum-espérance.nl)



neeskunde moest zijn. Frans wilde niet dat de gezinnen herkenbaar waren. Daarom schreef hij het boek in het Engels, niet omdat hij per se internationaal wilde doorbreken. De families, veelal bloemenkwekers, kregen de namen van de bloemen die ze zelf kweekten. Op deze manier was hun privacy dubbel beschermd. Bijzonder is, dat dit boek beschouwd wordt als een standaardwerk en heden ten dage nog steeds gebruikt wordt bij de huisartsenopleidingen in veel landen. Het boek behoort zelfs tot de top vijf van meest belangwekkende studieboeken waar het de huisartsenopleiding betreft. Buiten dit boek had Frans, vaak samen met andere onderzoekers, meer dan tweehonderd wetenschappelijke publicaties op zijn naam staan, veelal gepubliceerd in internationale medische tijdschriften.”

### Hoe was de waardering voor het onderzoek van Frans over de grens?

“Omdat hij veel onderzoek in buitenlandse medische tijdschriften publiceerde bleef zijn werk niet onopgemerkt. De onderwerpen bestrijken de hele breedte van het vak en onderstrepen tegelijkertijd het integrale karakter. Met terugkerende regelmaat komen aan de orde: de opleiding, de wetenschap, het gezin, de preventie, samenwerking, anticiperen en delegeren. Vijfentwintig proefschriften kwamen onder zijn leiding tot stand. Zeven van zijn promovendi brachten het tot hoogleraar huisartsgeneeskunde, zowel in Nijmegen als aan andere universiteiten. Er was zeker internationale erkenning. Zo kreeg Frans de Hippocrates-medaille van de Societas Internationalis Medicinæ Generalis en verwierf hij een *fellowship of the Royal College of General Practitioners*. Overigens kreeg Frans ook in Nederland de nodige erkenning. Hij kreeg een eredoctoraat aan de Universiteit van Maastricht. Daarnaast werd hij gehonoreerd met twee koninklijke onderscheidingen: Officier in de Orde van Oranje Nassau en Ridder in de Orde van de Nederlandse Leeuw.”

### Wat ging Frans doen nadat hij met zijn praktijk in Lent was gestopt?

“Zijn werk aan de universiteit liep nog door. Daar zou hij drie jaar later mee stoppen. Frans had samen met twee broers een huis in Frankrijk laten bouwen. Het huis heette Mazet des Trois Frères, huisje van de drie broers. Hij reed er regelmatig heen met zijn Peugeot cabriolet. Hij was een groot liefhebber van sportauto's. Zijn auto parkeerde hij op allerlei idyllische plekjes in en rondom Lent om vanuit de auto schetsen te maken van de mooie omgeving. Hij had een voorliefde voor het polderlandschap. Veel tekeningen maakte hij op de Waaldijk tussen Lent en Bemmelen. Toen Frans in 1982 afscheid nam van zijn praktijk kreeg iedere patiënt een boekje met zijn mooiste schetsen. Ook fietste hij veel in de omgeving met zijn twee whippets. Eigenlijk was dat levensgevaarlijk. De hondjes hadden veel energie en trokken hem voort. Op de Defensiedijk mochten ze loslopen. Dat is één van de hondjes fataal geworden. Hij werd aangereden door een auto en overleefde het niet.



Frans tekende vanuit zijn auto vanaf de Waaldijk Huize Doornik.



Frans en Emmy worden vereerd met een aubade van harmonieorkest St. Cecilia bij het afscheid van Frans als huisarts in Lent.

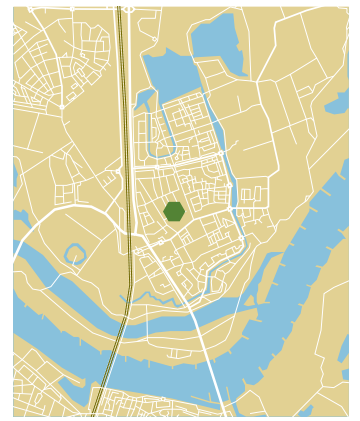
In Frankrijk kreeg Frans zijn eerste hartinfarct. Het tweede infarct kreeg hij in Lent, waarbij ik hem samen met Ton Serrarens gereanimeerd heb. Na zijn tweede infarct ging zijn gezondheid achteruit. Hij is toen een keer van het talud van de Lentse Lus afgereden en mocht daarna geen auto meer rijden. De hartklachten namen toe en eindigden in hartfalen. Hij had infusen nodig en dat mocht alleen maar gedaan worden in het ziekenhuis. Frans zette mij toen onder druk om thuis die infusen te krijgen. Wonderwel lukte dat. Frans kreeg altijd alles voor elkaar.”

### Hoe werd het afscheid van Frans gevierd?

“Nadat Frans in 1982 afscheid genomen had van zijn praktijk nam hij in 1985 afscheid van zijn universitaire carrière. Dit ging gepaard met een afscheidssymposium. In het middagprogramma werden onderzoeksresultaten gepresenteerd van zijn medewerkers waar Frans niets vanaf wist. 's Avonds was er een avondvullend cabaretprogramma, gemaakt en uitgevoerd door zijn medewerkers.

Frans overleed thuis in 1998 op 81-jarige leeftijd. Emmy, mijn vrouw Xan en ik waren erbij. Hij had nog één whippet, die in een stoel lag te slapen. Ineens sprong die op en zette zijn voorpootjes op het bed en op dat moment blies Frans de laatste adem uit. De afscheidsdienst was in de Maria Geboortekerk. De kerk was door de Lentse kwekers helemaal versierd met bloemstukken. Overal stonden ezels met zijn schilderijen erop. De kist werd de kerk binnengedragen door zeven promovendi van hem, erg indrukwekkend. De kerk was tot de laatste plaats bezet.”

# Ontmoetingen in de Balearenstraat



## Lente mensen

Lente in Lent, de tijd van de natuur die tot bloei komt en van verwonderd de tijd vergeten. Massaal vult men weer agenda's met leuke uitstapjes, en zo kan het gebeuren dat een redactielid een deadline vergeet... Daarom zocht uw razende reporter haar input deze maand extra dichtbij, in haar eigen straat: de Balearenstraat. Wandelend door de straat komen we weer een paar buurtgenoten tegen. Wie zijn ze en wat willen ze kwijt? Maak kennis met de mensen in de Balearenstraat.

De Balearenstraat ligt in de Spaanse buurt van Lent en verwijst naar de eilandengroep tussen Spanje en Afrika, waarvan ieder een Mallorca en Ibiza wel kent. Maar in Lent is het een heel ander soort eiland. In deze straat ligt park Lentseveld, als een groen eiland tussen de vele huizen, met een ruime speeltuin die menig kind in Lent graag opzoekt. Vergis je overigens niet in de nummers rondom het park. Enkel de oostkant van het park is de Balearenstraat met even nummers, de oneven nummers lopen verderop door in de straat, die eigenlijk haaks op deze straat aangelegd is.

## Spullen krijgen een tweede leven

De eerste buurtgenoot die we tegenkomen is Hanneke (45), die een jurkje in de hand houdt. Een jurkje dat ze aan een buurvrouw wil geven. "Het leek zo'n leuk jurkje en toen ik met vriendinnen naar Ibiza ging zag ik helemaal voor me hoe dat stijlde bij die reis paste, maar in de praktijk voel ik me er helemaal niet mezelf in, dus maak ik er liever iemand anders blij mee" Er worden hier in de buurt vaker spullen doorgegeven. Vaak gratis, soms voor een kleine vergoeding, via een marktplaats-appgroep van de buurt. Hanneke vertelt hoe haar dochter Sam van tien zelfstandig haar collectie playmobiel verkocht. Het is echt heerlijk wonen in deze buurt. En het fijnste aan Lent? "Dat is toch vooral lekker de dijk op om te wandelen!"

## Auto's ontwijken

Dan treffen we de vriendinnen Vera (7) en Kiki (8), die ook wel op de foto willen. Ze staan op een paadje te tennissen. De twee spelen veel in en om het parkje, van tig keer op de kabelbaan tot spelen in de wadi na een flinke regenbui, en nu dus lekker tennissen. "We zijn hier maar gaan staan, zodat wij niet steeds aan de kant hoeven voor auto's en de bal niet tegen de geparkeerde auto's aan komt."



*Fijn dat spullen in de buurt een tweede leven kunnen krijgen*







### Even helemaal zen in de zon

Eenmaal in het parkje zelf ontmoeten we Anne (35), na een moment van twijfel om haar aan te spreken, want het was duidelijk dat ze genoot van een momentje rust in de zon. En dat bleek te kloppen, maar ze maakt toch graag een praatje en poseert even weer terug in haar oorspronkelijke houding. Het is haar favoriete speeltuin, hoewel ze onderweg van huis naar hier twee andere speeltuintjes passeert. Deze is gewoon veel fijner voor de verschillende leeftijden van haar drie kinderen. Lekker ruim opgezet en enigszins beschut tegen onverwacht oversteken. Ze treft hier ook meer bekenden. “Sterker nog, in coronatijd was dit zo vaak de plek om er even uit te zijn, dat er spontaan vriendschappen ontstonden door de terugkerende ontmoetingen hier.”

### Lekker klimmen aan de hand van mama

Tussen de kinderen van Anne speelt ook Anna (4) de oudste dochter van Maaïke (35). Terwijl Maaïke net aan Lentse Lucht wil vertellen hoe heerlijk ze hier wonen direct aan het parkje, vraagt Anna om de pink van haar moeder. Ze wil net iets hoger klimmen, stroomopwaarts, maar maakt als mama er nu toch is graag gebruik van haar veilige support. Maaïke vertelt hoe Anna hier steeds meer zelfstandig speelt, waarbij ze vanuit huis toch altijd nog zicht heeft. “Het is heerlijk voor de kinderen hier, ook sociaal, want veel kinderen van school komt ze hier na school weer tegen, zo gaat het spelen dan vanzelf verder.” Vandaag blijkt Anna geen zin te hebben in modder, want ze heeft haar favoriete hemdje aan en wil dat graag morgen ook weer aan kunnen. Op de vraag of ze wel eens een verhuizing overwegen: “Soms zouden we wel een grotere tuin willen, maar de ruimte voor het huis is zo fijn, dat wil je niet opgeven. Binnen hoeft het sowieso niet groter, dan ga je alleen maar meer verzamelen, haha.”

### Blij met een veilige basis voor de kinderen

Iets verderop in het parkje zit Mehran (40) op een bankje om een oogje in het zeil te houden op Liana (4). Haar grote zus Alina (8) komt er net gezellig bij zitten. Alina vertelt dat ze iets verderop in de buurt wonen en hoewel ze graag ‘speeltuinhoppen’ spelen ze toch het liefst hier. Terwijl Liana van de kabelbaan zoekt, vertelt Mehran: “Hier hebben de kinderen de veilige basis die ik als kind moest missen. Ik



kom uit Iran en ook al is direct menselijk leed mij bespaard gebleven, ik herinner mij wel het luchtalarm en het vele schuilen. Na de oorlog zijn mijn broer en ik met mijn vader naar Nederland gevlucht om politieke redenen. We woonden een jaar op een azc en daarna kregen we een huisje in een Brabants dorpje. Het inburgeren ging daardoor wel heel snel, maar daarna zijn er nog vele verhuizingen en onzekere tijden geweest.” Zijn vrouw heeft een vergelijkbare achtergrond en draagt nog steeds de impact daarvan. Vooral omdat ze twee meiden hebben zijn ze blij in Nederland te zijn nu, en niet meer in Iran. Terwijl het gesprek met Alina overgaat op het onderwerp 'schoolkamp', zegt Mehran met dankbaarheid in zijn ogen: “Daar zal ze vast ook weer heel mooie herinneringen maken!”

En zo, lieve Lentgenoten, sluiten we deze editie extra nederig af... Want we mogen ons wel elke dag bewust zijn van de prachtige plek die wij ons thuis noemen.

tekst en beeld Marije van de Brand



*Hier hebben de kinderen de veilige basis die wij moesten missen in Iran*

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

HOORT HET BIJ  
**PLASTIC+?**  
JA OF...

ORANJE  
VERPAKKINGEN VAN WASMIDDELEN

VOEDSELVERPAKKINGEN

TUBES

LET OP!  
ZORG DAT DE  
VERPAKKINGEN  
LEEG ZIJN!

CONSERVENBLIKKEN

DRINKPAKKEN

PLASTIC FLESSEN

VOORPUNT- EN SLAGROOMDEKERS

PAPIER, KARTON EN PIEPSCHUIM

VOLLE VERPAKKINGEN

SPUITBUSSEN ZOALS DEUR EN SLAGROOM

GIJFTEN ETENSRESTEN

NEE

HARD PLASTIC ZOALS EMMERS

GLAS

www.dar.nl



Twijfel je?  
Check de Dar-app!



**Dar.**  
...en 't is weer fris!





# Lentgenoten

De inkt van onze vorige column was nog niet droog of er vond een kettingbotsing plaats op de Prins Mauritssingel. Wij merken dat het onderwerp leefbaarheid en veiligheid onze voortdurende aandacht vraagt, onder andere doordat het einde van de A325 bij de toegang van onze wijk mogelijk niet voor iedereen even duidelijk is. Daarnaast is het gedrag van weggebruikers en hun snelheid ook een bron van onveiligheid. Vaak gaat het goed, bijvoorbeeld doordat andere weggebruikers zich aanpassen (ontwijken, voorrang dan maar niet nemen zodat je blijft leven), maar het lijkt steeds vaker tot ongevallen te komen.

## Gesprek met wethouder Daemen

De verkeerswerkgroep Lent heeft op 16 mei een kennismakingsgesprek en overleg met wethouder Daemen gehad. Zij heeft onder andere mobiliteit, welzijn en gezondheid in haar portefeuille, drie onderwerpen die sterk met elkaar samenhangen. De verkeerswerkgroep nam de verkeersveiligheid en specifiek de afgelopen ongelukken als serieus onderwerp mee in dit gesprek. Alhoewel wij al een lijst hebben, vragen we jullie om alle zorgelijke punten aan ons door te geven via de contactgegevens onder deze column.

## Stadseiland

Iedereen is erg blij met het besluit dat het Romeinse masker op Veur Lent mag blijven staan. Ook de gesprekken met de gemeente over Stadseiland zijn in mei weer gestart. Daarbij zijn bewoners van de Hoge Bongerd en Veur Lent nauw betrokken.

## Burgerparticipatie en Mijn Wijkplan

De nieuwe Omgevingswet gaat landelijk officieel per 1 januari 2024 in. Later dan bedoeld. Gemeente Nijmegen is volop in overleg met de Gezamenlijke Werkgroep Burgerparticipatie Nijmegen om een werkbare structuur te creëren voor de samenwerking tussen burgers, projectontwikkelaars en gemeente. Maar burgerparticipatie zal nooit van de grond komen als burgers niet zelf tijd vrijmaken om mee te denken en te doen. Bij het denken over vormen van burgerparticipatie is besloten om ook Mijn Wijkplan (een plek waar je digitaal ideeën kunt inbrengen) toegankelijker te maken. Er ligt nu ook een visie over wijkraden. In juni is hierover weer overleg met wethouder Broeren

## Vacatures

Langs deze weg roepen wij ook iedereen op die interesse heeft om de wijkraad te ondersteunen. Wij zoeken nog een extra bestuurslid voor het onderwerp 'kinderen en jongeren' en geïnteresseerden voor een werkgroep over datzelfde thema. De werkgroep werkt samen met de gemeente aan speelplekken, ontmoetingsplekken en stadstuinen. Het gaat erom het proces te volgen en de stem te zijn van onze jonge inwoners, dus bij voorkeur zoeken we jongeren of jonge ouders. Daarnaast staan wij altijd open om (andere) bewonersinitiatieven te ondersteunen.

## Wijkraadcommunicatie

Wij willen graag bereikbaar zijn voor alle Lentenaren. Tot nu toe communiceerden wij voornamelijk via deze column, e-mail, en onze pagina op de website van dit blad. Sinds kort zijn we ook op Nextdoor en Facebook te vinden. Zijn deze communicatiemiddelen voldoende en weet jij de Wijkraad te vinden? Wij horen het graag. [www.facebook.com/wijkraadlent](http://www.facebook.com/wijkraadlent)

tekst Raymond Smeets • beeld Lenny Rijken

Het eerder aangekondigde werkgroepoverleg van 22 juni is geannuleerd. De eerstvolgende Platformbijeenkomst is op 21 september, om 20u in ruimte 1.15 in De Ster aan de Queenstraat. Hou de communicatiekanalen in de gaten voor de agenda.



Marjolijn  
Dehue



Léonie  
Schuijt-Overgoor



Raymond  
Smeets

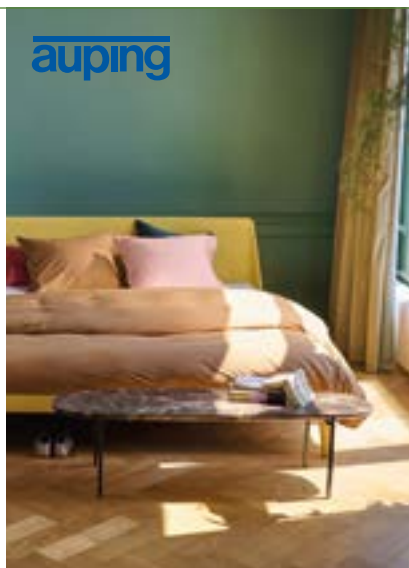


Christa  
Verzijl



E-mail [info@wrlent.nl](mailto:info@wrlent.nl) • Website [www.wijkraadlent.nl](http://www.wijkraadlent.nl)

Facebook [www.facebook.com/wijkraadlent](http://www.facebook.com/wijkraadlent) • Nextdoor [nextdoor.nl/pages/stichting-wijkraad-lent-lent-nl-ge/](https://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

**Jansen**  
totaal wonen

EST. 1966

15.000 m<sup>2</sup>  
woonplezier  
onder  
één dak!

**ELKE  
DAG  
OPEN!**

Karstraat 95 Huissen | Elke dag open! | 15.000 m<sup>2</sup> wooninspiratie | ★★★★★ 9.1/10 klantwaardering

[jansentotaalwonen.nl](http://jansentotaalwonen.nl)

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

[www.wheelstweewielers.nl](http://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](http://www.ahbemmelen.nl)  
Buitengracht 2, 6681 JJ Bemmelen T: 0481-451100



Wij kunnen helpen als je kind:

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

**Preverbale logopedie**  
voor kinderen van 0 tot 2 jaar

Meer weten? Bel: 06-24287695  
@ [info@volmondiglogopedie.nl](mailto:info@volmondiglogopedie.nl)







# Het taalcafé: leerzaam en leuk!

## Zorg en welzijn

**Wat is een taalcafé? Het fenomeen bestaat al een jaar of tien en er zijn er meerdere in de gemeente Nijmegen, ook in Lent. Korte omschrijving: het is een plek waar je, als je van huis uit geen Nederlands spreekt, op een leuke en sociale manier (beter) Nederlands leert. Hoe gaat dat eraan toe?**

In De Ster zitten aan een grote tafel Rosa en Carmen (van huis uit Spaans sprekend) en Suchu, die uit Sri Lanka komt. Er zijn twee begeleiders: Maria en Annemieke. Allemaal vrouwen, maar dat is toeval. Meestal zijn er ook een paar mannen bij. En meestal zijn ze met meer, maar ook hier heeft corona er flink ingehakt (ingehakt: mooi woord voor een taal oefening). Vóór corona waren ze met zo'n tien à twaalf mensen. Daarover straks meer.

## Lastige taal, Nederlands

Wat gebeurt er op zo'n ochtend? Behalve gezellig bijpraten, koffie drinken en grapjes maken (in het Nederlands natuurlijk), zijn er bijvoorbeeld taalspelletjes. Ook lezen ze samen de Startkrant. Deze keer leest Maria, omdat Lentse Lucht erbij is, een stukje voor uit, jawel... de laatste editie van Lentse Lucht. En dan blijkt hoe lastig de Nederlandse taal is: 'respectievelijk', iets 'vindt plaats', 'bizar', woorden 'schieten tekort'. Een heel gewoon stukje, met heel gewone woorden en uitdrukkingen. Maar hoe kunnen woorden schieten? Waar schieten ze op? En hoezo 'te kort'? Dan blijkt hoe raar taal kan zijn en hoe vanzelfsprekend een taal is voor wie erin geboren is.

Een voorbeeld van een taal oefening is ook: welke verschillende betekenissen kan een woord hebben? Meestal weten de dames één betekenis wel. Het valt op hoe goed ze al thuis zijn in de Nederlandse taal. Die tweede betekenis is vaak lastiger. Neem het woord 'trap'. Een trap is iets om naar boven te klimmen, oké. Maar 'iemand een trap geven'? Of, nog gekker: 'iemand een trap verkopen'? Geen wonder dat er veel gelachen wordt.

- plaats: De Ster, Queenstraat 37
  - tijd: elke woensdag van 10u tot 11.30u, ook in de vakanties
  - er zijn geen kosten voor de deelnemers
  - aanmelden is niet nodig; je kunt gewoon binnenlopen
- Voor verdere informatie:  
<https://welcometonijmegen.nl/nl/taal-2/taalcafe>

## "Elke keer leren we er iets bij"

Tot slot praat ik nog even na met Carmen, Rosa en Suchu. Vinden ze Nederlands een moeilijke taal? Unaniem: ja! En wat is er vooral moeilijk aan? Nou, veel: de grammatica, de uitspraak, de spreekwoorden. Wanneer zeg je 'de', wanneer zeg je 'het'? En dat rare woordje 'er', wat moet je daarmee? Als je denkt dat je het weet, is

het toch weer fout. Engels is veel makkelijker. Carmen: "Ik weet het vaak wel, maar bij het spreken gaat het te snel, dan heb ik geen tijd om goed na te denken en dan zeg ik het toch weer fout." Rosa en Suka: "Maar elke keer leren we er iets bij."

Behalve om de taal te leren, komen ze zeker ook voor de gezelligheid en het onderlinge contact. Er wordt veel gelachen, de sfeer is ontspannen en het is helemaal niet erg als je iets verkeerd zegt.

Annemieke en Maria vertellen dat de groep vóór corona groter was: er kwamen gemiddeld wel zo'n tien à twaalf deelnemers. Corona hakte er dus flink in en via de computer ging het niet zo lekker. Ze hebben wel geprobeerd om het contact vast te houden, bijvoorbeeld door samen te wandelen. Maar de groep is toch flink uitgedund. Er is dus nog plaats voor nieuwe mensen. Ook is het de vraag of ze op deze locatie kunnen blijven. Als de bibliotheek (waar het taalcafé onder valt) op termijn naar De Boog verhuist, gaat het taalcafé waarschijnlijk mee. Dat zou jammer zijn, want krijg je daar ook koffie? Zit je daar net zo gezellig? En voor de meesten is het iets verder weg. Maar stoppen? Geen haast op hun hoofd die daaraan denkt! (daar heb je weer zo'n uitdrukking...)

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](http://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](http://www.wienenaccountants.nl)



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding  
en onderhoud**

[www.denhartogtuinen.nl](http://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](http://www.superkeukens.nl)



# In beweging met de buurt-sportcoaches

Zorg en welzijn

Een nieuw gezicht in de Veelhoek, maar hopelijk zijn de rode jasjes in de wijk niet onbekend! Samen met mijn collega's Ron, Coen en Pelle zetten wij ons in Nijmegen-Noord in voor alle bewoners, van 0 tot en met 100+, als het gaat om sport en bewegen.

## Even voorstellen

Mijn naam is Judie van Schaijk, 25 jaar en van origine Brabantse. Inmiddels ben ik ruim twee jaar werkzaam binnen de gemeente als buurtsportcoach en heb ik onlangs de overstap gemaakt naar het werken in de wijk. Mijn team en ik streven ernaar om zo veel mogelijk inwoners in beweging te krijgen en te houden. Het is mooi om te zien hoe bewoners in Noord zelf de regie pakken als het gaat om gezondheid en bewegen, waardoor er mooie en zinvolle projecten ontstaan. Zo zijn we onder andere in samenwerking met Sport voor Senioren Lent aan de slag gegaan om valpreventie centraal te stellen binnen de lessen, waardoor de leden meer kracht en balans ontwikkelen en het risico op vallen vermindert. Een ander leuk project is de 'Bewogen Beweger'. Samen met bewoners en professionals ontwikkelen we een aanbod voor mensen die door psychische of fysieke klachten niet mee kunnen doen binnen het reguliere sportaanbod.

## Bewegen is meer dan sport alleen

Beweging is voor mij een breed begrip. Het kan gaan om activering, verbinding, een uurtje flink knallen in de sport-school of lopend naar de supermarkt gaan in plaats van met de auto. Voor mij als buurtsportcoach is het belangrijk dat



Judie van Schaijk



Nicole Cobussen



Ellen Hasselbach



Julliette Driessen



Paul Reuling



Elone Quartel



Wendy Marechal

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

mensen iets doen waar ze vrolijk van worden, wat hun hart sneller doet kloppen en waar ze voldoening uit halen. Ook al is beweging iets dynamisch, het geeft mij een enorm gevoel van rust en ontspanning. Deze tijd van het jaar en de wat aangename temperaturen helpen mij persoonlijk om de buitenlucht op te zoeken. De lente is een periode van groei en bloei, maar ook een periode waarin ik met een grote boog om ganzen en hun jongen heen loop. Zoals ieder nadeel ook zijn voordeel heeft, zorgt mijn angst voor ganzen toch maar mooi voor een aantal extra stappen op een dag!

## Wij staan voor je klaar

Heb je vragen over sport en bewegen in Nijmegen Noord? Neem dan contact op via [noordsport@nijmegen.nl](mailto:noordsport@nijmegen.nl) en wie weet spreken we elkaar binnenkort onder het genot van een kopje koffie of thee.

tekst Judie van Schaijk

Mensen helpen?

Zorg of hulp nodig?

Mensen ontmoeten?

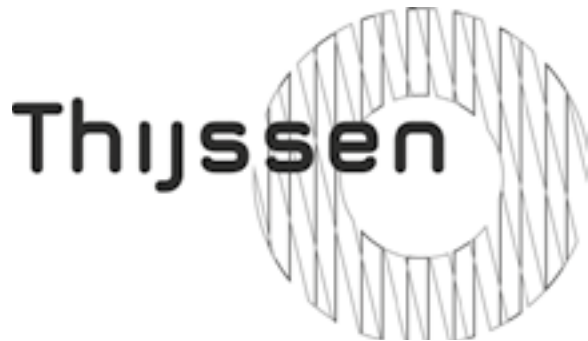
Een idee voor de buurt?

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](http://WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD)  
@StipNijmegenNoord

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



Brilmode  
Contactlenzen  
Optometrie

Markt 53/55  
Bemmel  
0481-470490

[www.oogzorginbemmel.nl](http://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](http://www.goedrechtadvocaten.nl)

School voor  
intuïtieve  
ontwikkeling

de rechtlijnige verbinding is alles wat je nodig hebt

**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.intuitiesftraject.nl](http://www.intuitiesftraject.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](http://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](http://www.vriendenvanverandering.nl/coaching)



# Lentse Wolkjes

**Een groenere tuin?** Ik help je graag met een **tuinontwerp** (een aantrekkelijke en praktische indeling), een beplantingsplan (met mooie, ecologisch nuttige en eventueel eetbare planten) en/of tuinadvies (samen in je tuin ideeën opdoen en vragen beantwoorden). Zie vanochtinnen.nl

Op de Begijnenstraat 34, schuin tegenover 't Weeshuis vindt u **Basta, de mooiste non-profit kringloopwinkel in het centrum van Nijmegen**. We zijn donderdag-, vrijdag- en zaterdagmiddag open van 14.00-17.00 uur. Info: [www.bastanijmegen.nl](http://www.bastanijmegen.nl). Spulletjes over? Bel voor een afhaalafpraak 024-3241618!

**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](http://www.zachtekracht.nu) 06 48856967.

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](http://www.praktijkgrondsteen.nl), tel.0642859318.

**Woongemeenschap Eikpunt** heeft twee ruimtes voor vergaderingen, educatie, bezinning, cultuur. Inclusief beamer, screen en toebehoren. Per ruimte voor 20 personen. De twee ruimtes kunnen één zaal worden. Gebruik keuken voor koffie/thee. Niet beschikbaar voor privéfeestjes e.d. [reserveren@woongemeenschapeikpunt.nl](mailto:reserveren@woongemeenschapeikpunt.nl)

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

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

**Orkest Music & More.** Speel je een **muziekinstrument**? Wil je graag (weer) samen met anderen muziek maken? Het maakt niet uit of je veel of weinig ervaring hebt in een orkest. Wij verwelkomen graag **nieuwe leden**! [www.orkestmusicandmore.nl](http://www.orkestmusicandmore.nl)

Voel je je psychisch kwetsbaar en heb je daardoor de neiging om je af te zonderen? Er is een mogelijkheid om steun te ervaren door deel te nemen aan een **'Herstelgroep voor vrouwen'** in Nijmegen Noord. Info: [annevanluijk@gmail.com](mailto:annevanluijk@gmail.com)

Zin om te volleyballen, dan kun je bij ons terecht. Wij spelen **recreatief volleybal** op woensdagavond in De Klif van 20.00-21.00 uur. Na afloop drinken we gezellig nog wat. Kom gerust een keer kijken. Info: Wilma Buurman 06-55114086.

**Open Ateliers Vrouwe Udasingel** Lent: 10 & 11 juni, 12-17u. Andro de Jong VUS 196, Els Crum VUS 210, Karen Brouwer VUS 230, Hans de Leeuw VUS 230, Karin Buchholtz VUS 234, Maria Diduch 248, Dies Janssen Queenstraat 46. [www.androdejong.nl](http://www.androdejong.nl)

**Wil je actief zwanger zijn?** Dat kan ook in Lent. Kijk voor informatie op [www.aktiefzwanger.nl](http://www.aktiefzwanger.nl). Ineke Dijkstra verzorgt deze lessen in De Ster op woensdagavond om 20.00 uur.

Een Lentse Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 5,00 en een zakelijke € 14,00. Voor sluitingsdatum kopij (**dinsdag 13 juni 2023**) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar [wolkjes@lentselucht.nl](mailto:wolkjes@lentselucht.nl).



**mansan**  
natural health & beauty

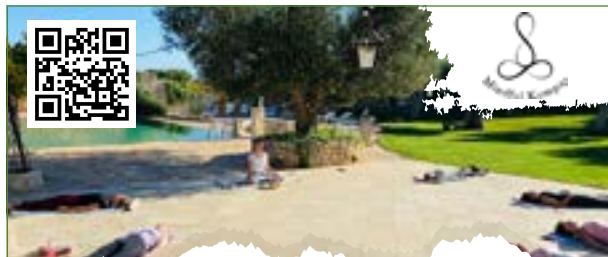
- \* Postcovid klachten?
- \* Kinderwens?
- \* Zwanger+Ongemakken?
- \* Menstruatie klachten?
- \* Menopause+Ongemakken?
- \* ME/CVS, Burn-Out?
- \* Fibromyalgie?
- \* Rug/Nek/Schouder klachten?
- \* Migraine/Hoofdpijn?
- \* Afvallen?
- \* Hooikoorts?

**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](http://www.mansan.nl)



**Geef je zelfvertrouwen een 'boost'**

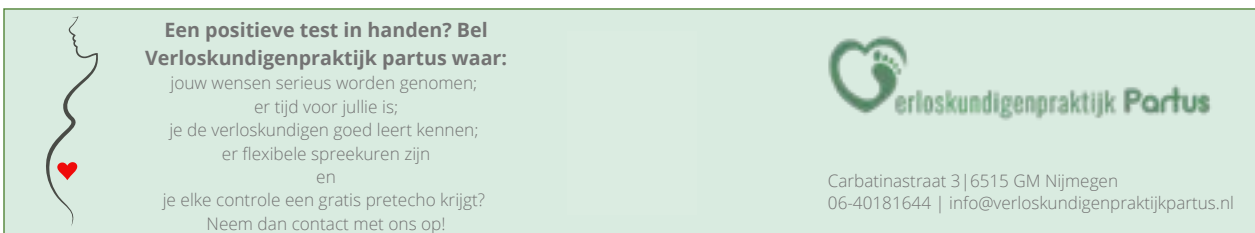
Mindfulkompas is dé praktijk voor zelfontwikkeling. Kies je voor een volledig verzorgde 5-daagse retraite in Zuid-Italië, kennismaken met Mindfulness of een persoonlijke ontwikkelingstraject? Het kan allemaal.

**Mindfulness**  
Doe mee met Mindfulness clinics om laagdrempelig kennis te maken met Mindfulness. Of misschien ga jij liever voor een 8-weekse Mindfulness training, in een groep of individueel. Krijg grip op je gepeker en als kado meer genietmomenten!

**Mindful Suppen**  
Tijdens het supseizoen kom je heerlijk tot rust op de Lentse Plas met Mindful Sup. Ervaar het plezier van het suppen i.c.m. de ontspanning door de Mindfulness, terwijl je geniet van de prachtige zonsopkomst.

**Individuele trajecten**  
Angsten, trauma, slaapproblemen, somber of burn-out klachten? Bij Mindfulkompas wordt een op maat behandeling geboden door een ervaren, ruimdenkende GZ-psycholoog. Geen verwijzing nodig. Vergoeding via aanvullende verzekering mogelijk.

06-52403383 | info@mindfulkompas.com | De Houtakker 51, Bemmelen



**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!

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



**Meijer en ten Hove**  
uitvaartverzorgers 06 340 450 01  
[www.uitvaartcentrumlent.nl](http://www.uitvaartcentrumlent.nl)

**Afscheidshuis Lent**

**Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers**

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

[www.uitvaartcentrumlent.nl](http://www.uitvaartcentrumlent.nl)

Kwaliteitsregister Uitvaartverzorgers  
Ed. ten Hove-Meijer  
Johan ten Hove-Meijer

KEURMERK  
PERSOONLIJKE UITVAART





## Marsleider Bart van Dijk



## over vijftien jaar Avond- vierdaagse Nijmegen Noord

### Sport

Dit jaar is de vijftiende Avondvierdaagse Nijmegen Noord. Dat mag je een succes noemen. Van 6 t/m 9 juni gaat het gebeuren. Marsleider is al acht jaar Bart van Dijk. Het enthousiasme van de meelopende kinderen, daar doet hij het voor. Zijn missie: kinderen stimuleren tot beweging. Tussen zijn werk en een vergadering met het kernteam kan de drukbezette marsleider nog net een uurtje vrijmaken voor een gesprek met Lentse Lucht. Over de organisatie, de deelnemers en de veranderingen in de loop van die vijftien jaar. En over het thema in 2023: 'vijftien jaar sportief'.

### Solide organisatie

Voordat de lopers van start gaan, moet er veel gebeuren. Dat is Bart en zijn tienkoppige kernteam wel toevertrouwd. Van oktober tot na het evenement in juni wordt een degelijk draaiboek uitgevoerd. Met onder meer routes uitzetten en coördineren, het startbureau, catering en entertainment en werven van vrijwilligers. De maandagavond vóór de start is er een uitgebreide briefing van de vrijwilligers. En op elke loopdag om 17 uur een korte afstemming.

### Soepel in de praktijk

Ondanks het strakke draaiboek zijn er soepele regels voor de lopers. Zo mag een Lentenaar meelopen in Bemmelen en omgekeerd. Deelnemers kiezen zelf hun afstand: 5, 7,5 of 10 km. Ook als een loper één dag mist, krijgt hij een medaille. Leef-

tijdsgrenzen zijn er niet. De jongsten zijn vier, onder wie een aantal jaren geleden ook Barts dochter. Op moeilijke momenten mocht ze bij pappa op de arm, maar ze liep met 5 km de hele vierdaagse uit. De oudste deelnemers zijn rond de zeventig. Het overgrote deel (80 tot 90%) zit op de basisschool.

## De regels zijn soepel voor de lopers

### Vrijwilligers

Vrijwilligers zijn onmisbaar voor de Avondvierdaagse. Het zijn er zo'n veertig per avond. Er zijn verkeersregelaars, die eerst online verkeersexamen moeten doen. Anderen delen versnaperingen uit aan de lopers. Geen koek of snoep, maar appels, blokjes kaas en schijfjes komkommer, geleverd door de Landwinkel, een van de sponsors. Ook is er een vierkoppig EHBO-team voor verstuite enkels, flauwtes bij warm weer en blaren doorprikken.

### Het weer

In de loopweek is het niet altijd 20 graden met een vriendelijk lentezonnetje. Zelfs in juni kan het flink spoken. Het kernteam staat dan ook in nauw contact met een weerkundige. Gedenkwaardig voor Bart was de loop in 2019. Voor die vrijdag was noodweer voorspeld. Het deed Bart pijn, maar hij

moest die laatste avond afblazen. Dat leverde enkele boze reacties op, maar de meesten konden er wel begrip voor opbrengen.

### Verandering

In de afgelopen acht jaar is veel veranderd. De aanpak is professioneler en er is een beter calamiteitenplan. De deelnemersaantallen zijn gestegen van 1400 naar 1800. Door de twee coronajaren zonder Avondvierdaagse is er nu, met 1550 deelnemers, een dip. De laatste vier jaar worden de pleinen en straten bij De Klif, De Ster en basisschool SamSam in Oosterhout afgezet. De vele lopers en begeleiders maken dit nodig. Omwonenden krijgen daarover een briefje in de bus.

Spannend was de omschakeling naar digitaal contact in 2018. Niet meer flyereren in de schoolklassen, maar informatie via Facebook en Instagram. Van de zorgen over de gevolgen voor de deelnemersaantallen heeft Bart wel een paar avonden buikpijn gehad. Maar de lopers bleken digitaler dan gedacht.

### Derde lustrum

Het thema van deze Avondvierdaagse is 'Vijftien jaar sportief'. Op de dinsdag zal burgemeester Bruls aan de start verschijnen. Lopers kunnen zich sportief of lekker gek kleden en er komen live bandjes. Voor Bart is dit zijn laatste Avondvierdaagse als marsleider. Maar zijn opvolger staat gelukkig al klaar.

tekst Marianne van der Pol  
beeld Lenny Rijken



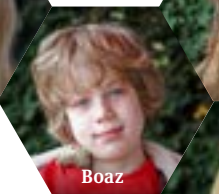
Aniek



Guusje



Lise



Boaz



Lynn



Puck



Rosalie

# Van de Jeugdredactie

## La dolce vita in de Italiëwijk!



illustratie Guusje



illustratie  
Aniek

## Italiaans buurtfeest!

Hoi, ik zit hier naast mijn moeder en zij verzorgt samen met nog wat andere burens uit de wijk de 'Italiaanse' buurtfeesten.

**Wil je je even voorstellen?**

Ik ben Marije van Emden, de moeder van Lynn.

**Hoe ben je terecht gekomen in de buurtfeest commissie?**

Toen we hier een nieuwbouwwoning hadden gekocht, had ik al het idee van: laten we elkaar vanaf het begin af aan gelijk een beetje leren kennen en leuke feestjes organiseren. Toen ging ik alle telefoonnummers van nieuwe burens verzamelen voor in een groepsapp en toen hebben we gewoon gevraagd van: "wie ziet het zitten om in zo'n commissie te zitten? En met die groep gaan we nu af en toe vergaderen.

**We wonen nu in de Italiëwijk en houden dus ook Italiaanse buurtfeesten. Heb je nog leuke ideeën?**

Ja, we hebben bedacht dat we in september, als het ook nationale burendag is, dat we dan er voor zorgen dat elk huishouden een typisch Italiaans gerecht maakt. Dat kan een voorgerecht zijn, maar ook een hoofdgerecht of toetje zijn. Dan zorgen we voor hele grote/ lange tafels en dan kunnen we allemaal van elkaars gerechten proeven.

**Zou je ook in een commissie zitten als je geen kinderen had?**

Ja, dat denk ik wel, ik vind het altijd leuk om mensen te ontmoeten en nieuwe mensen te leren kennen.

**Wat vind je het leukste aan de buurtfeesten?**

Dat je een reden hebt om elkaar weer te zien en te spreken. Terwijl als je gewoon je dagelijkse dingen doet, dan spreek je elkaar niet echt.

tekst Lynn



# Leonardo Da Vinci(straat)

Hallootjes, daar ben ik weer eens.

Vandaag gaan we het hebben over dit:

De Leonardo da Vincistraat is in, hoe kan het ook anders, Lent, in de buurt Woenderskamp/Italiëbuurt. Maar wie was die Leonardo nou eigenlijk? Die gekke schilder die de Mona Lisa maakte? Dat is precies waar we het over gaan hebben. Dus pak een snack (zwarte jelly beans die aan mekaar vastgeplakt zitten), ga ergens zitten (bijvoorbeeld je Pokémon Ditto zitzak) en zet een muziekje aan (Lizzo's liedje "Juice" is aangeraden) en begin maar lekker met het lezen van deze 100% (oké, toegegeven, misschien 99% in plaats van 100%) ware literatuur.

Leonardo Da Vinci werd in 1452 geboren in Italië, in het dorpje Vinci. Hij wilde al van jongs of aan schilder en uitvinder worden. In 1469 werd dat leren schilderen werkelijkheid, toen hij met zijn vader verhuisde naar Florence en Verrecchio zijn leermeester werd. Later verhuist hij naar Milaan waar hij als ingenieur (een soort uitvinder/architect, voor het geval dat je dat niet wist) gaat werken en weer later naar Venetië voor hetzelfde werk. Hij blijft al die tijd ook gewoon schilderen hoor! Bijvoorbeeld aan een ander beroemd schilderij: Het laatste avondmaal, met Jezus en zijn volgelingen.



Na nog meer verhuizingen naar Rome en tenslotte naar Frankrijk, sterft Leonardo in het paleis van François de Eerste.

Nou, dat was het dan. Die Leonardo is interessant hé? Bedankt voor het lezen, en ik zie jullie later.

Ci vediamo dopo tutti!

tekst en beeld Boaz



Portret van Leonardo da Vinci (1452–1519)  
door Francesco Melzi

## Raad de Italiaanse vlag!!!



Lise, Rosalie en Puck



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

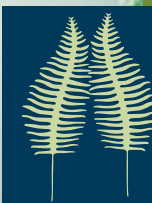
**Samen jezelf leren kennen**

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





# Bijenorchis

## Open lucht

De bijenorchis is een uiterst zeldzame plant. Mijn verbazing was dan ook groot toen ik vorige zomer op een aantal bijenorchissen stuitte in het Spiegelbos. Ze stonden in een beschut hoekje, niet zo ver van Huize Doornik. Eerst zag ik er één, toen twee. Maar toen ik wat langer rondkeek zag ik er wel twintig bij elkaar staan! In een plantenatlas met de flora van het oosten van Gelderland uit 1993 trof ik hem niet aan. Wel negentien andere orchideeënsoorten. Tegenwoordig hebben veel mensen een orchidee als sierplant op de vensterbank staan. Ze blijven lang goed en hebben fraaie bloemen. De orchideeënfamilie is één van de grootste plantenfamilies die bestaan. Men schat dat er wereldwijd wel 20.000 soorten bestaan. Een belangrijk geslacht vormen de spiegelorchissen (*Ophrys*) die met 130 soorten vooral in Europa voorkomen.

Ook de bijenorchis behoort tot dit geslacht. *Ophrys* betekent wenkbrauw en slaat op de behaarde bloemlip. Deze lip, die bestaat uit de onderste van de drie kroonbladen,

speelt een belangrijke rol bij het lokken van insecten die weer nodig zijn om de plant te bestuiven. Een derde deel van alle orchideeënsoorten, waaronder de bijenorchis,

## *Deze soort verspreidt een heerlijke honinggeur waar de bijen graag een stukje voor omvliegen*

produceert geen nectar. Insecten moeten dus op een andere manier gelokt worden.

In de eerste plaats gebeurt dat door het verspreiden van lokstoffen waar specifieke insecten op af komen. De geuren zijn afkomstig van de geurklieren die onderaan de onderlip zitten. Een tweede lokmiddel is de vorm en kleur van de lip. De bolling en de bruingele kleur van de lip doen sterk denken aan een honingbij, vandaar ook de naam. Een mannetje wordt aangetrokken door de onweerstaanbare geur en duikt op het 'vrouwtje'. Al gauw ontdekt hij dat het

vrouwtje een surrogaat is en vertrekt naar een andere surrogaatbij waarna de bestuiving een feit is. Toch wordt de bijenorchis niet bestoven door honingbijen. Deze mannetjesbijen zoeken de nog onbevuchte koninginnen niet op bloemen, maar hoog in de lucht. De bevruchting vindt daar plaats waarna de mannetjes of darren dood ter aarde storten.

In Zuid Europa worden bijenorchissen bestoven door langsprietbijen, zweefvliegen en langhoornbijen. In koudere gebieden zoals bij ons, treedt minder vaak bestuiving door insecten op. Hier is zelfbestuiving eerder regel dan uitzondering. Als er niet snel genoeg bezoek komt van insecten, vallen de stuifmeelkorrels op de stempel en treedt er zelfbestuiving op. De honingbij speelt overigens wel een rol bij de bestuiving van de nachtorchis. Deze soort verspreidt een heerlijke honinggeur waar de bijen graag een stukje voor omvliegen.

De naam *Orchis* is al meer dan 2000 jaar bekend. De Griekse filosoof Theophrastus beschreef 300 jaar voor Christus al orchideeën uit het geslacht *Orchis*. De naam betekent teelbal of testikel. De dubbele wortelknol van deze groep orchideeën leek daar sterk op. Volgens een hardnekkig bijgeloof zouden vrouwen die de sappigste knol

van de twee aten een zoon baren. De Duitse naam *Knabenkraut* verwijst daar nog naar. Het is een klein wonder dat de bijenorchis zich heeft gevestigd in het Spiegelbos. Ze stellen hoge eisen aan de bodem. Ik ben erg benieuwd of ze deze zomer weer verschijnen.

tekst Johannes

illustratie Marieke van Stippent

rectificatie de referentie bij de illustratie van de lynx in de vorige editie van *Lentse Lucht* was van Bjorn Peters

*Frans is een  
winterschilder,  
zoals hij dat  
zelf noemt*

# Frans van der Logt

## In beeld

Het eerste weekend van juni exposeert Frans van der Logt (71) zijn schilderijen in de Dorpsschuur. Een mooie aanleiding om deze geboren en getogen Lentenaar nader te leren kennen. Dat begint al bij aankomst, met de aanblik op de verzorgde tuin met veel bloeiende planten. Dat verzorgde straalt ook door in zijn atelier, waar ik hem interview.

## Schilder je al lang, en hoe ben je begonnen?

“Zo’n dertig, vijfendertig jaar geleden nam ik het penseel ter hand, mede geïnspireerd door Hans van Druten, inmiddels overleden en ook Lentenaar. Hij maakte voornamelijk aquarellen van het aanzicht van Nijmegen. Bij de Lindenberg heb ik toen drie jaar een aquarelleercursus gevolgd. Op een gegeven moment stapte ik over op acrylverf, omdat de kleuren daarvan helderder zijn. Ook is het een voordeel dat je het eerder geschilderde weer wit kunt maken en opnieuw kunt beginnen. Bij een aquarel is dat niet mogelijk. Hans van Druten maakte ook pentekeningen en één daarvan heb ik gekopieerd en met acrylverf ingekleurd. Het is een aangezicht van Lent, dus gezien vanaf Nijmegen. Dit hangt ook op de expositie. Verder zal er voornamelijk nieuw werk te zien zijn.”

## Exposeer je vaker?

“Zo af en toe vind ik het aardig om mijn werk aan anderen te laten zien. Vooral de reacties van anderen vind ik motiverend. Die zijn overigens wel generatie-afhankelijk en afhankelijk van hoe goed men de omgeving van Lent en Nijmegen kent. Een tijd terug heb ik ook al eens in de Dorpsschuur geëxposeerd en verder in het kerkje

van Persingen en in de Maartenskliniek. Bij die laatste heb ik een makkelijke ingang, aangezien ik daar als hovenier gewerkt heb. Ik vind het heerlijk om buiten en met groen bezig te zijn. Overigens ben ik nog lid van de kunstcommissie aldaar. Om de drie maanden wordt de expositie bij de Maartenskliniek gewisseld.”

Bij aankomst viel de verzorgde voortuin al op, maar nu is ook duidelijk hoe dat komt. Oog voor kleur en compositie zijn terug te vinden in zowel Frans’ schilderwerk als in zijn tuin. Zijn dag begint met een wandeling; dan maakt hij foto’s die hij als voorbeeld voor zijn schilderijen gebruikt. Frans is een winterschilder, zoals hij dat zelf noemt. Frans: “In de zomer heb ik er minder behoefte aan, want dan ben ik graag buiten bezig. Ik houd er niet van om ergens buiten te gaan schilderen; die aandacht die je dan krijgt hoeft van mij niet. Dus dan ligt het schilderen min of meer stil. Dan help ik liever andere mensen in de tuin. En verder ben ik vrijwilliger bij De Zonnebloem, net als mijn vrouw.”

## Koop je je lijsten of maak je ze zelf?

“In principe maak ik mijn lijsten zelf, net als de, vaak dubbele, passe-partouts om diepte te creëren. Ik heb er het gereedschap voor en het is niet zo moeilijk hoor. Soms zet ik er glas voor, zodat de schildering meer gaat leven.”

*Nieuwsgierig geworden naar het werk van Frans? Expositie: zaterdag 3 en zondag 4 juni in de Dorpsschuur van 10u tot 17u.*

tekst Anne-Rie Bus • beeld Marion Zwart