

LENTSE



LUCHT

**Wie maken de
Lentse Lucht?
Waarom staat
Eddy op de dijk?**

**Wat onderzoeken
studenten in Lent?
Waar zijn de ontmoet-
tingen deze keer?**

Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart

omslagbeeld Eddy van Sijll op de dijk - Anouk de Graaf

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

Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

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



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

Lentse Lucht in de maak

Sluitings-
datum kopij
donderdag 6
juni 2024



Uit de lucht

Dat mooie blad dat u elke maand in de bus vindt, hoe komt dat daar eigenlijk? In dit jubileumjaar van Lentse Lucht leek het ons, de redactie, een goed idee om eens te laten zien hoe Lentse Lucht wordt gemaakt. Elke maand zijn er mensen die vergaderen, die op pad gaan voor interviews, die schrijven, redigeren, tekenen, foto's maken, coördineren, de website, Facebookpagina en de mailbox bijhouden, die het blad in elkaar zetten en vormgeven, het blad drukken,

en ook nog mensen die door heel Lent fietsen om het bij u in de bus te doen. En als u dit leest is die hele cyclus alweer in volle gang voor het volgende nummer. Die mensen stellen zich in dit nummer heel kort aan u voor en vertellen wat ze doen.

Van Lentse Lucht naar Lent zelf als onderwerp is een kleine stap. Een aantal studenten aan de Radboud Universiteit vond Lent in ieder geval interessant genoeg om onderzoek naar te doen en

(hopen ze) op dit onderzoek uiteindelijk af te studeren. Wat karakteriseert Lent? Is Lent een plaats als alle andere, of toch een beetje bijzonder? Een plaats die zich in vijftig jaar heeft ontwikkeld van een kwekersdorp met een paar duizend inwoners tot het snelst groeiende stadsdeel van de hele regio - en het gaat nog steeds door - wat doet dat met een dorp? Een antwoord krijgen we niet echt, maar het laatste woord is nog niet gezegd.

Verder natuurlijk een mooie mix, zoals u van ons gewend bent. Onder meer een Terugblik (wat is er geworden van jonge kok Koen?), een mooi en aangrijpend verhaal vanaf de begraafplaats aan het Notenlaantje, en een orthomoleculair therapeut. Zo leer je nog eens een nieuw woord. En verkeersregelaar Eddy (een van die mensen die we in onze haast maar al te snel voorbijrijden) ontmoette op de Bemmelsedijk ene Joop, die gelukkig wél de tijd nam voor zijn verhaal. En waar zijn de Ontmoetingen deze keer?

Ik wens u een mooie junimaand. En als u vakantieplannen hebt, vergeet dan vooral niet de hond te laten vaccineren, anders gaat het feest niet door.

tekst Marijke Munnichs
illustratie Martin Disveld

Colofon

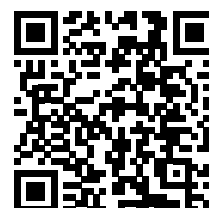
Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht? Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar bezorging@lentselucht.nl. De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

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

Opzegtermijn: 2 maanden. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij niet te plaatsen of in te korten. Een bijdrage is verkregen uit het budget wijkactiviteiten / bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen. Donaties: NL69 RABO 0127 9961 33. Lentse Lucht niet ontvangen? 024-3221076 / bezorging@lentselucht.nl. Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: Nezzo. Oplage: 5.000 exemplaren.



Steun jij ook
Lentse Lucht?



De Wijnspecialist in Nijmegen Noord

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



www.redtemplewine.nl

Ter introductie nu 10% korting

met kortingscode Welkomnoord10

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

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

Salute!
René Thijssen Register Vinoloog

Volg ons op Red Temple Wine | www.redtemplewine.nl | René Thijssen | Tel. nr +31652383824

PMU NIJMEGEN

PERMANENTE MAKE UP

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

POWDERBROWS

OMBREBROWS

COMBIBROWS

HAIRSTROKES

EYELINER



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

WWW.PMUNIJMEGEN.NL



eco-architecten.nl



Wienen

accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

**Wools
Bloemen
van Schaijk
Advocaten**

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

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



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

Lentse Lucht: 'the making of'

In deze editie van Lentse Lucht laten we, verspreid over verschillende pagina's, zien hoe het blad tot stand komt.



Vergadering van de webredactie



Redactievergadering



Fotografie is mijn passie. Toen ik las dat ze voor Lentse Lucht op zoek waren naar nieuwe fotografen, heb ik me direct aangemeld. Inmiddels staan er al in een flinke stapel Lentse Luchten foto's door mij gemaakt. Het is geweldig om samen met iemand een leuke sprekende foto te maken die toch spontaan overkomt.

Lenny Rijken



Ik hou van fotograferen, het liefst met een spontaan, rauw tintje. Voor de Lentse Lucht fotograferen geeft een extra dimensie door de ontmoeting met Lentse mensen.

Jorg Verweij



Na het maken van de foto's zoek ik op mijn laptop de beste foto's eruit. Vaak zet ik ze nog een beetje recht en snijd ik ze nog wat bij.

Anouk de Graaf

Bird of Paradise: Josée Maassen

Lentse mensen

Ongeveer anderhalf jaar geleden begon ik aan een drieluik over bijzondere verhalen bij de drie begraafplaatsen in Lent. Destijds kwam het verhaal van Wim en Mijntje Ijsenbrandt-Schapenk aan het licht. Zij zijn begraven op de begraafplaats bij de Sint Maartenskerk. Vandaag het verhaal van Josée Maassen. Zij ligt op de Algemene Begraafplaats aan het Notenlaantje. Ze stierf in 1984. Steeds als ik op het Notenlaantje kwam om mijn familie te bezoeken, viel haar steen me op. Het is een bijzonder vormgegeven steen en ze was nog jong toen ze kwam te overlijden. Wat is haar verhaal?

"Ze hoort er nog steeds bij"

Via via kom ik bij haar broer Henk terecht. Met hem neem ik plaats bij café Eten & Drinken. Tegenover de plek waar voorheen de tabakszaak van moeder zat en waar het gezin ook woonde. Henk en Josée scheelden maar een jaar en hadden een hechte band. Het emotioneert hem dan ook nog steeds om over haar te praten. "Maar het is ook fijn, want ze hoort er nog steeds bij," zegt hij met een lach en een traan.

Op 17 maart 1952 was het een graad of 10, het was halfbewolkt. De lente was nog net niet begonnen. Toch scheen in Lent die dag de zon, want er werd een zonnestraal geboren. Haar naam was Josée Maassen. Ze groeit op in een gezin met acht kinderen, drie jongens en vijf meiden. Vader heeft samen met zijn broer kassen aan de Tuinstraat, waar vooral cyclamen worden gekweekt. Moeder heeft een tabakswinkel op de hoek van de Lentse Schoolstraat. De kleine Josée is een vrolijk, aanhankelijk meisje. Een echte spring-in-het-veld. Henk herinnert zich dat hij eens straf had gekregen en dat Josée toen vanaf de schommel in de tuin koekjes naar hem gooide door het raam. Zo was de straf toch beter te doen.

Sinterklaas

Toen ze tieners waren, gingen ze uit in de stad. Henk op de Puch en Josée achterop. Een beetje uit noodzaak - de meiden mochten niet uit zonder chaperonne - maar ook voor de gezelligheid. Als er iets te vieren was, was Josée nooit ver weg. Ze hield van feestjes en verkleden. Zo hield ze erg van carnaval. Maar ook Sinterklaas was populair. In de zomer begon ze soms al met gedichtjes bedenken. Het gezin Maassen vierde deze feestdag uitgebreid. Sinterklaasavond begon om zeven uur met een berg cadeautjes tot aan het plafond. Sommige gekocht, sommige zelf gemaakt en ook werden regelmatig spullen van de ontvangers ingepakt en tussen de stapel gelegd. Of er werden geintjes uitgehaald met een wekker die afging in een pakje en een sleutel om hem uit te zetten in een ander pakje. Zie die sleutel dan maar eens te vinden in de berg!

Creatief

Met een vader die behoorlijk handig en muzikaal was en een moeder die goed kon handwerken, was het niet verwonderlijk dat Josée ook creatief was. Ze was altijd met iets in de weer, weet Henk nog. "Kleding maken, borduren, sieraden maken, breien, haken. En later, toen ze haar eigen huisje had, was ze daar ook altijd bezig om het gezellig te maken." Ze was gevoelig voor muziek, voor dans, voor kleur. "Ze had een grote collectie lp's. Ik heb ze allemaal nog staan." Ook als je haar nooit gekend hebt, kun je je haar zo voor de geest halen. Dansend door de kamer, blonde haren zwiërend, een lach op haar gezicht.

Als Josée het huis uit gaat, verhuist ze naar Haarlem en gaat ze op kantoor werken. Ze liep echter tegen fysieke beperkingen aan; hierdoor ging ze nadenken over wat ze nu echt wilde, wat haar gelukkig zou maken. Henk vertelt: "De ziekte van Bechterew komt bij ons in de familie vaker voor. Josée had





Een hoekje in het huis van Josée

het en ik heb het ook. Door deze ziekte heb je veel pijn en ben je vaak stijf. Het zorgde voor bezinning en luisteren naar dromen. Ze wilde stoppen met haar kantoorbaan en begon een opleiding handwerktechnieken. Ze wilde graag les gaan geven.”

Geen schijn van kans

Zover zou het nooit komen. Geëmotioneerd vertelt Henk: “Op zondag 8 april was Josée samen met mijn ouders in Enschede om mijn verjaardag te vieren. Josée was de maand ervoor jarig geweest, dus dat vierden we ook nog. Het was een gezellige middag. De dinsdag erna werd ik tijdens het avondeten gebeld. Josée was overleden. Overreden door een vrachtwagen. Ze had geen schijn van kans gehad, was niet gezien door de chauffeur.” De grond zakt weg onder zijn voeten. Meteen schakelt hij naar de actiestand en besluit dezelfde avond nog om naar zijn ouders te rijden. “Mijn vrouw vroeg nog of zij moest rijden, maar ik moest gewoon iets doen.” In de week die volgt heeft het gezin de zware

taak om een begrafenis voor te bereiden voor hun 32-jarige dochter en zus. Ze brengen het er wonderwel vanaf. Het gezin is zeer bekend in Lent en de kerk zit tijdens de dienst stampvol. Tijdens het samenzijn erna worden herinneringen opgehaald, gelachen, gehuild en gedanst.

‘Bird of Paradise’

Henk: “Een van de liedjes die werd gedraaid was ‘Bird of Paradise’ en ik zal je zeggen dat ik een aantal keren op cruciale momenten in mijn leven precies dát liedje hoorde. Alsof ze me wilde laten weten dat ze er nog steeds was.” Henk is beeldend kunstenaar en maakte een aantal ontwerpen voor de steen op Josée's graf. In overleg met de rest van het gezin gaan ze voor het ontwerp zoals het er nu staat.

Het is een hellende steen die loskomt van de aarde, het metaal is een tweede stroom daar tegenin. Deze staat symbool voor onder andere de acceptatie van haar ziekte, haar ups en downs. Oorspronkelijk zou er ook nog een derde deel zijn, een lijn die verder ging. Symbool voor het hiernamaals. Helaas kon deze niet worden uitgevoerd door de destijds strenge regels van maatvoering op de begraafplaats.

Hoewel de lijn naar het hiernamaals in haar steen ontbreekt, is deze er wel in het dagelijks leven. Ze leeft voort in de harten van het gezin waar zij vandaan komt en van alle mensen die haar warmte hebben gevoeld. En nu kan deze lijn hopelijk worden doorgetrokken in de harten van allen die Josée in hun hart hebben gesloten door over haar te lezen.

Bird of Paradise'

van Snowy White

Saw you flying by
Flash of turquoise blue
I just had to try
To keep your life in view
My bird of paradise
Sweet bird of paradise
Wish that I could fly
I'd be beside you now
But I can only sigh
And watch you circle 'round

My bird of paradise
Sweet bird of paradise
My bird of paradise
Sweet bird of paradise
My bird of paradise

So you fly away
When will you come again
So I can watch you play
In the pouring rain

My bird of paradise
Sweet bird of paradise
My bird of paradise
Sweet bird of paradise
My bird of paradise

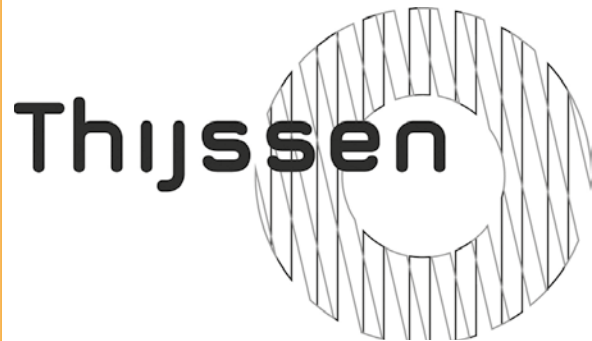
Spiegels en camera's

Elke grote vrachtwagen is voorzien van drie verplichte spiegels (EU Directive 71/127/EEG, Rear-view Mirrors). Daarmee ziet een chauffeur maar een zeer beperkt deel rondom de vrachtwagen. Sinds 1 januari 2003 is een extra spiegel of camera verplicht voor alle vrachtwagens zwaarder dan 3,5 ton met een Nederlands kenteken. Hiermee wordt de dode hoek kleiner. De verplichting betekent dat een vrachtauto zonder dodehoekspiegel of -camera vanaf 1 januari 2003 bij de APK wordt afgekeurd. Bedrijven krijgen een boete van 252 euro als bij politiecontrole blijkt dat zij een vrachtwagen hebben zonder dode hoekspiegel.

(bron: website fietsersbond)

tekst Marion Zwart • beeld familiearchief

**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



COACHING LENT

als je het anders wil 💪 coachinglent.nl



VANNATURE
fair, biologisch, lokaal

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



mét Gratis
Parkeer
Plaatsen

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

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

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

**vrienden van
verandering**

www.vriendenvanverandering.nl/coaching

Zijn we er al helemaal klaar voor?



De Dierendokter

De tijd gaat snel, vaak te snel. En wat we daar aan zouden kunnen of moeten doen, dat kan wel eens een heel filosofisch verhaal worden. Dus dat bewaren we voor aan de bar... Maar wat er al wel snel aan komt – echt waar – is de grote zomervakantie! En bent u daar als baasje al helemaal klaar voor? Of je je hond nu meeneemt, of dat je huisdier naar een pension gaat: beide vragen de nodige voorbereiding, zeker als je naar het buitenland gaat.

U zult niet de eerste zijn die bij de douane gecontroleerd wordt en weer huiswaarts kan omdat de documenten niet kloppen. Of je komt bij hondenpension 'Happy dog' je hond afleveren om daarna door te rijden naar de Franse Alpen en komt er ter plekke achter dat de benodigde en verplichte vaccinaties niet kloppen. Dan kan je met de hele familie weer terug omdat Fikkie er echt niet wordt aangenomen... Kortom, een gewaarschuwd mens telt voor twee.

Dierenpaspoort en geldige vaccinaties

Is dit alles nu echt nodig, moet dit echt allemaal zo streng? Ja, dat moet. Deels omdat het gewoon de Europese regels en afspraken zijn. Maar ook omdat dit soort regels voorkomen dat onze huisdieren ziek worden, dan wel ziektes overbrengen. Wat zijn de wettelijke eisen? Elke hond, kat en fret die mee gaat naar het buitenland moet een eigen officieel Europees dierenpaspoort hebben. Verder moet het dier gechipt zijn en een geldige vaccinatie tegen rabiës (hondsdolheid) hebben. Deze vaccinatie moet minimaal 21 dagen voor vertrek gegeven worden.

Allerlei aanvullende eisen

Voor veel landen buiten Europa, maar ook voor bepaalde Europese landen zoals Zweden en het Verenigd Koninkrijk, gelden allerlei aanvullende eisen. Denk bijvoorbeeld aan een verplichte wormenbehandeling. Het kan ook zijn dat bepaalde rassen verboden zijn. Controleer daarom tijdig de invoereisen van uw eindbestemming én vergeet niet de landen waar u doorheen reist te controleren. Ook handig om te weten: sommige vervoersmaatschappijen stellen eisen en voorwaarden aan de transportkooien en de grootte van het huisdier. Informeer hier tijdig naar.

Voorkom besmettingen

In het buitenland komen andere parasieten voor dan in Nederland (Leishmania, Hartworm, Babesiose et cetera). Besmetting met een van deze parasieten kan gevolgen hebben voor uw huisdier. En van een aantal kunnen onze huisdieren zelfs zeer ernstig ziek worden. Neem gerust contact met de praktijk op als u meer wilt weten of raadpleeg www.licg.nl.

Ik wens u toch ook vooral een goede, ontspannen en avontuurlijke vakantie toe!

tekst Hans Dekker
illustratie Marije Braakman



Elke maand verluchtig ik de column van huisarts Floris van der Laar of dierenarts Hans Dekker met een illustratie. Zo blijf ik zelf in de tekenflow en voel ik me verbonden met Lent.

Marije Braakman



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

dewoerdt.nl - Ressen

Huidzorg

CLINICS

Kortingsbon!
Gladde oksels deze zomer?
Nu voor €50,- p.b.

Plan een afspraak



Laausikstraat 6, Lent - 0736907735

Così

Trattoria & Pizzeria

Thermionpark 30
6663 MM Lent
T 024 2001300

woensdag t/m zondag
17:00 – 22:00

EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

het Gymlokaal



Wie zijn wij?

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

Onze diensten

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

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

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

ESPÉRANCE

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

Ontmoetingen bij... DVOL

Laatste mensen

Wie dacht dat de ingang van de supermarkt op een zaterdagochtend dé plek is voor ontmoetingen, die is misschien nog nooit op een voetbalveld geweest. En dan heb ik het niet eens over de oranje gekleurde versie die elders in dit blad voorbij komt, maar het geldt zelfs op een druilerige voorjaarsdag. Om precies te zijn op woensdag, want dan staat het eerste veld dat je passeert bomvol enthousiaste aspirant-voetballers, jongens en meisjes die samen achter de bal aan rennen en ouders die trots toekijken. Genoeg mensen om te ontmoeten. We lopen langs de velden met weer die vraag 'wie komen we tegen en wat willen ze kwijt?'

Beter hier dan bij zwemles

We komen aan bij een luxe dug-out waar een moeder met dochter genieten van het comfort op deze druilerige dag. Het zijn Wendy Pijman (44) en Kayley Teunissen (15). Vandaag is het zontje van Wendy hier voor het eerst aan het trainen. Ze komen van Oosterhout voor het voetbal bij DVOL. "Hij kent hier kinderen in het team, daarom kozen we voor Lent. Hij keek er al lang naar uit en zo te zien heeft hij ook lol." Wendy vertelt dat het goed vol te houden is in zo'n luxe dug-out. "Hiervoor ging hij nog naar zwemles, maar al was het daar ook wel gezellig zitten, dat was niet voor de lol, een uur lang in die hitte is niets voor mij, dan is dit wel lekker zo buiten!" En zo is het maar net, voor alles is iets te zeggen en soms maakt de ene ervaring de andere alleen maar beter.

"Wij willen in de krant!"

Als het niet beter kan, moeten we elkaar dan beschermen voor de mogelijke teleurstelling? Liever staan we dan gewoon stil bij hoe goed het gaat. Zoals bij de volgende ontmoeting. Wanneer we verder lopen naar het uiterste hoekje van de velden komen we bij het jongste team van DVOL, team JO8-06. Jip Brand (7), inderdaad een bekende, roept zijn team vol enthousiasme bij elkaar "want we doen het goed en willen heel graag in de krant nu het nog zo goed gaat!" Remko van Hemert (41) is de trainer van het jonge team. Hij vertelt dat hij bij de oudsten ook trainer is. "Ik vind het belangrijk om betrokken te zijn, geen droom om trainer te worden of zo, maar ik heb er echt lol in!" In dit eerste seizoen heeft het team maar één keer verloren en daar is Remco echt trots op. "Deze ervaring zorgt ook voor een winnaarsmentaliteit, maar het moet wel leuk blijven." Er ontstaat meteen een mooi gesprek met andere ouders over waar de grens ligt tussen fanatiek aanmoedigen en te streng zijn voor die jonge kinderen. Spelenderwijs leren we allemaal onze plek te vinden langs de lijn, in het spel en in het leven eigenlijk net zo.



Wendy en Kayley in de dug out



Het jongste team JO8-6 alleen topscorer Lex ontbreekt!



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



Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20
024 3606422

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

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

Jouw kind kan je iets spiegelen van jezelf door je te raken. Als **Kindertolk** vertaal ik dat wat je zo bezig houdt bij je kind. Ik haal liefdevol en nauwkeurig een innerlijk deel van jezelf naar boven waar je weer contact mee mag maken. Zo kan je kind de spiegel loslaten.

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



Anke Zegers
jezelfgeheelinbeeld.nl

Eerst telefonisch
kennismaken?
06 19 21 43 45



CLUBSPORT.NL



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

Niet te stoppen zonder sliding

Wanneer we weer teruglopen naar het eerste veld, waar eerder nog de nadruk overduidelijk op het plezier lag, gaat het er nu beduidend serieuzer aan toe. We zijn blijkbaar beland op een plek waar een beetje uitdaging wel op z'n plaats is. Ronen Venhuizen (11) en Nick de Kluis (11) treffen we in aparte keeperstraining. Met precieze aanwijzingen gaan ze oefenen met sliden. Het is blijkbaar de perfecte dag ervoor, omdat het veld nu mooi nat is. Ronen zit in JO12-3, waar ze normaal niet zo uitgebreid aan keeperstraining doen. "Mij werd gevraagd of ik eens met het eerste team mee wil trainen," zegt hij met een trotse glimlach. Het ziet er professioneel uit en dat blijkt niet zonder reden. Volgend jaar worden ze van zes teams van acht ingedeeld in vier volwaardige elftallen. Nick is ondanks zijn talent heel bescheiden, maar na wat aandringen blijkt dat hij er wel vertrouwen in heeft om dan officieel in het eerste te mogen keepen. "Ooit prof zijn lijkt me ook wel echt tof," zegt hij met een grote glimlach. En het is die glimlach, vol plezier en geloof in zichzelf, die we allemaal wensen voor onze kinderen.



Nick en Ronan trainen als doelman

Plezier op eigen niveau

Om dat plezier te bewaken, mogen we onze kinderen begeleiden naar een niveau dat werkelijk bij ze past. Een niveau waar voldoende uitdaging is om te groeien en tegelijk de lat niet onbereikbaar hoog ligt, om de moed erin te houden en gelijkwaardigheid te ervaren, zowel binnen het team als bij de tegenstanders. Verderop zien we Ferdinand den Hartog (42) met een serieuze blik de training bekijken. Hij is trainer van JO12-3 en vertelt dat ze deze weken druk zijn met het selecteren van de spelers. "Het is best een pittig klusje om ze volgend jaar goed in te delen in vier elftallen waarbij ze ieder op eigen niveau kunnen spelen." Sommige jongens passen overduidelijk in een bepaald team, maar bij anderen blijkt het een uitdaging om ze goed in te schatten op hun kwaliteit. "Er zal vast iemand teleurgesteld zijn, maar we doen ons best. Het lastigste zijn misschien nog wel de ouders. Ieder ziet natuurlijk het beste in z'n kinderen en ziet ze graag in een succesvol team, maar wij moeten toch ergens een keuze maken." De reden dat hij deze taak op zich neemt is zijn passie voor het spel, voor de club, maar bovenal voor zijn zoon. De uitdagingen die er óók bij horen neemt hij op de koop toe, zoals het gebrek aan ruimte in de kleedkamers. Iets dat velen zullen herkennen...



Ferdinand druk met het uitzetten van het veld

Anti-scoren

En in die herkenning kunnen we elkaar ontmoeten. Zo blijf ik als reporter gemotiveerd om deze rubriek te vullen, want waar een beetje competitie op een voetbalveld juist essentieel is, lijkt er maatschappelijk soms wel iets te veel competitie op straat te liggen. Doet mijn kind het wel even goed, is mijn aanzien in de buurt wel hoog genoeg, wie draait de meeste uren als vrijwilliger, geven we wel genoeg aan goede doelen, lopen we er wel bij volgens de laatste trends of juist: zijn we wel afwijkend genoeg? Ik weet dat niet iedereen zich in alles herkent, maar hebben we niet allemaal op een of ander vlak de neiging om te scoren, ja zelfs in het anti-scoren - daar betrap ik mezelf wel eens op. En toch blijkt telkens, dat in een oprechte ontmoeting elke aanval en verdediging minder fel wordt, zoals twee rivalen op het veld na het fluitsignaal elkaar feliciteren en shirtjes uitwisselen. Daarom hoop ik oprecht dat het lezen over burens bijdraagt aan het stimuleren van echte ontmoetingen in ons mooie Lent! Wie zal ik de komende maand ontmoeten? Ik kijk er alweer naar uit!

tekst en beeld Marije Brand



Als therapeut ontmoet ik veel mensen, hierin vind ik motivatie om altijd te zoeken naar het goede, in de mens en in een verhaal. Ik hoop via Lentse Lucht buurtgenoten te inspireren om in plaats van onkruid de bloei te zien in ons mooie Lent!

Marije Brand

Het is goed wonen in Nijmegen Noord, maar...

Nijmegen Noord scoort hoog op het gebied van woongenot.

Toch blijkt niet iedereen zich er gelukkig te voelen. Hoe komt dat en wat kunnen we eraan doen?

Regelmatig worden er onderzoeken gedaan naar de mentale gezondheid. Tegen alle verwachtingen in blijkt dat veel bewoners in Nijmegen Noord niet lekker in hun vel zitten. Professionals herkennen deze conclusies. Dat er onvrede heerst over de snelle groei van het aantal woningen, de voortdurende bouwoverlast en de onvoldoende meegroeierende voorzieningen en infrastructuur was al langer duidelijk.

Door meer inclusief beleid is er al veel verbeterd. Voor de meeste kinderen zijn de scholen en kindvoorzieningen nu goed bereikbaar. Ook is het aantal speelplekken gegroeid. De jeugd- en jongerenwerkers zijn enorm actief en bereiken steeds meer jongeren, waarbij er aandacht is voor extra voorzieningen voor deze leeftijdscategorie. Ook de scouting groeit, zoals in de vorige Lentse Lucht te lezen was. Het is echter nog steeds een ware zoektocht om je in te schrijven bij sportverenigingen en om vrijwilligers te vinden voor het organiseren van activiteiten.

Toch lijkt er in Nijmegen Noord meer aan de hand te zijn dan onvrede over een tekort aan voorzieningen. Het geregeld rondom het verhuizen, je thuis willen voelen, erbij willen (blijven) horen in de steeds veranderende omgeving vraagt veel energie. Het zijn zaken die (meestal tijdelijk) spanning opleveren. Maar waarom voelt een (naar verhouding) groot aantal bewoners uit Nijmegen Noord zich mentaal dan zo onprettig dat zij om professionele hulp vragen? Over dit onderwerp denken zorgprofessionals, gemeente, wijkraad en bewoners samen na, waarbij ook gericht naar een adequate aanpak gezocht wordt.

Tijdens verschillende goed georganiseerde sessies van preventieplatforms in Nijmegen Noord kwamen vragen naar boven zoals:

- Is de organisatiedruk, financiële druk en prestatiedruk voor ouders te hoog?
- Wordt van kinderen/jongeren niet te veel verwacht en voor hen gepland?
- Hebben kinderen/jongeren niet te veel verschillende opvoeders?
- Hoe gaan we met tegenslagen om? Stellen we niet te hoge eisen?
- Is de hulpverlening te versnipperd?
- Houdt de huidige professionele aanpak te veel afstand?



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

Platformvergadering

De eerstvolgende platformbijeenkomsten zijn na de zomervakantie op 20 september en 22 november van 20.00 tot uiterlijk 22.00 uur. Inloop vanaf 19.45 uur. Plaats: Voorzieningshart De Ster, Queenstraat 37b in lokaal 1.15. Agenda en notulen vindt u op de website van de Lentse Lucht en op sociale media.

De gemeente, het onderwijs, ggz, gezondheidszorg, sociaal maatschappelijk werk en andere betrokkenen zoals ervaringsdeskundigen slaan nu de handen ineen. Zij willen intensief gaan samenwerken aan een gezond en leefbaar Nijmegen Noord. Het elkaar aanvullen, tegenslagen samen opvangen en van elkaar willen leren, zal niet alleen de zorgversnippering oplossen maar ook de cohesie in de wijken versterken en hopelijk het ervaren mentale leed verzachten. Het eerste samenwerkingsproject richt zich op de leefwereld van kinderen van 4 tot 12 jaar en start na de zomervakantie. U hoort hierover meer van de betrokken professionals. vinden.

tekst Léonie Schuijt-Overgoor



Jenna Ekkelboom-van Deur



Léonie Schuijt-Overgoor



Raymond Smeets



Christa Verzijl



Miranda van de Burgt

E-mail info@wrlent.nl • Website www.wijkraadlent.nl
FB www.facebook.com/wijkraadlent
nextdoor.nl/pages/stichting-wijkraad-lent-lent-nl-ge/



Samenwerken, de horizon verbreden en dan...
... inspiratie en een gat in de 'Lucht' springen.

Christa van Suilen-Verzijl en Léonie Schuijt-Overgoor

Kunst in kas

Christa van Suilen-Verzijl



Verwachting

Mijn ouders verwachten zoveel van mij,
maar kan ik het wel?
Op school verwachten ze zoveel van mij,
maar kan ik het wel?

Ik loop op mijn teentjes,
maar niemand die het ziet,
want eigenlijk kan ik het niet,
ook al ren ik zo hard met mijn beentjes.

De enige die me snapt is mijn poes,
ze verwacht niks van mij wat ik niet kan
Ik krijg lieve kopjes van Minoes,
ik geef haar mijn liefde, dat is wat ik kan.

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.



Studenten doen onderzoek in Lent

Onderzoek

Lent is een interessante plek voor studenten om onderzoek te doen, hebben we afgelopen jaar gemerkt. Dit komt wellicht door de mix van rijke historie enerzijds en de snelle groei die Lent doormaakt anderzijds, én door de ontwikkeling van dorp naar stadsdeel. In maart en april van dit jaar voerde een groep studenten Antropologie en Ontwikkelingsstudies aan de Radboud Universiteit een onderzoek uit in Lent. Misschien bent u ze tegengekomen of werd u zelfs geïnterviewd. De studenten hadden vier weken de tijd voor een verkennend onderzoek naar diverse aspecten van Lent. Op 18 april werden de uitkomsten gepresenteerd in de Kleine Wiel. Het onderzoek vormt de aanloop naar een scriptie die zij volgend jaar schrijven. Hieronder een korte samenvatting van de resultaten.

Rafke Grela deed onderzoek naar de identiteit van Lent en naar het blad Lentse Lucht. Zij wilde weten of en in hoeverre Lentse Lucht bijdraagt aan de 'Lentse identiteit' en vroeg zich af welke aspecten daarvan voorkomen in het blad. Zij vond die identiteit onder meer terug in artikelen over groene initiatieven, de Lentse tuindersgeschiedenis en feestelijke activiteiten als Koningsdag en carnaval. Ook woonde zij een redactievergadering bij en interviewde ze enkele redactieleden.

Erika Smit onderzocht hoe inwoners van Lent invloed (kunnen) hebben op het klimaat. Zij maakt daarbij onder meer gebruik van het begrip 'sociale schuld': het idee dat we verantwoordelijkheid moeten nemen voor acties die schadelijk zijn voor anderen. Als we bijvoorbeeld veel CO₂ uitstoten door auto te rijden, kunnen we dit compenseren door bomen te planten. Ook gebruikt ze het begrip 'sociaal altruïsme': het belangeloos helpen van anderen of de gemeenschap, bijvoorbeeld door zwerfafval op te ruimen.

Na de start van de Waalsprong in 1998 kende Lent grote sociale en ruimtelijke veranderingen. Met het oog op die veranderingen onderzocht **Sophia van Engelshoven** hoe mensen van Lent hun 'thuis' maken. Dit thuisgevoel lijkt af te hangen van de vraag of bewoners



presentatie Rafke Grela

zich kunnen identificeren met de plaatselijke cultuur. De ruimtelijke omgeving speelt hierin een rol, doordat ze deze cultuur faciliteert. De omgeving is daarnaast mede bepalend voor het sociale leven in Lent. Als de omgeving sociale activiteiten mogelijk maakt, kunnen herinneringen ontstaan en kan een sociaal netwerk worden opgebouwd. Beide dragen bij tot een thuisgevoel.

In het eindproject van Sophia zijn de ruimtelijke en sociale dimensie van het thuisgevoel samengebracht door een kaart van het gebied te maken met de woorden die bewoners gebruikten tijdens de interviews. Hiermee schetsen zij hoe ze hun thuis (Lent) zien.



Anne-Ruth van den Herik deed onderzoek naar informeel burgerschap in Lent. Informeel burgerschap is burgerschap dat niet juridisch is vastgelegd in de wet. Het gaat hierbij om gedrag dat als 'goed' wordt gezien voor de samenleving. Om dit concreet te maken deed zij onderzoek naar vrijwilligerswerk als 'goed' gedrag. Interessant was, dat veel Lentenaren het belangrijk vinden om zich in te zetten voor de ander. Dit kan bijvoorbeeld door de container van de burens buiten te zetten, het groen samen te onderhouden of met ouderen te wandelen. Uit het onderzoek bleek ook dat sociale cohesie hier een belangrijke rol in speelt. Als mensen zich in elkaar herkennen, wordt er sneller iets gedaan voor de ander. Anne-Ruth: "Ik was positief verrast door de openheid en spontaniteit van Lentenaren. Mensen die ik aansprak waren altijd bereid om even te praten en gaven ook graag hun visie op vrijwilligerswerk. Kortom, hartelijk bedankt voor alle fijne en open gesprekken!"

Cas Baars deed onderzoek naar prestatiedruk onder Lentse jongeren, en laat dit in een poster zien. Cas zag een aantal belangrijke punten telkens terugkomen:

- **Sociale omgeving:** Opvallend was dat de jongeren aangaven van niemand echt sociale druk te ervaren, maar de druk om te presteren vooral bij zichzelf te leggen. Tegelijk zeggen ze, dat ze vriendschap heel belangrijk vinden en daardoor soms ook druk van vrienden ervaren.
- **Toekomst:** De jongeren maken zich zorgen over de toekomst. Elke jongere is daar wel mee bezig. Wel is er verschil: bij de een zijn het echte zorgen, bij de ander is het eerder nieuwsgierigheid. Het kunnen twijfels over de eigen toekomst zijn, maar ook over zaken als klimaatverandering of de stijgende huizenprijzen.
- **Sociale media:** De jongeren vertellen dat ze met name op sociale media erg letten op spullen die anderen hebben. Daardoor voelen ze vaak jaloezie en ervaren ze druk om meer uit het eigen leven te halen.
- **School:** Eén aspect van prestatiedruk is de druk vanuit school. De jongeren geven aan dat docenten erg veel nadruk leggen op cijfers en toetsen, waardoor de druk hoger wordt.

Tenslotte besprak Cas met de jongeren hoe die prestatiedruk zou kunnen verminderen. Heel belangrijk voor de jongeren is, dat ze



gehoord worden. Ook vinden ze dat toetssystemen anders moeten; de druk op presteren ligt te hoog, terwijl de nadruk op leren zou moeten liggen.

Isa Martens: De boomgaarden en eindeloze kassen die Lent kenmerkten, hebben plaatsgemaakt voor nieuwbouwwijk na nieuwbouwwijk. Lent is groot, valt meteen op, en wordt nog steeds groter. Nieuwbouwwijk na nieuwbouwwijk wordt uit de grond gestampt. Het aantal inwoners steeg in de periode 2000-2023 van 3400 naar 13.000. Uit de verhalen die een aantal 'oorspronkelijke' Lentenaren met Isa deelden, lijkt geconcludeerd te kunnen worden dat de ingrijpende verandering wel omarmd wordt. De oud-Lentenaren bouwen mee aan de identiteit van dit nieuwe gebied dat nog volop in ontwikkeling is. Desondanks lijken ze vast te houden aan die stukjes van de dorpsidentiteit die ze onmisbaar achten.

De twee meest intrigerende inzichten uit het onderzoek van **Jesse Dadema** zijn de cruciale rol van taal bij het aangaan van relaties en de invloed van 'roots', zoals een deelnemer het noemde, op het aangaan van sociale verbindingen. Vooral voor vluchtelingen en mensen die voor een partner zijn verhuisd, vormt taal een aanzienlijke hindernis bij het leggen van nieuwe contacten. Een deelnemer beschreef hoe ze verlangde

naar diepgaande gesprekken met anderen, maar dat dit bemoeilijkt werd door de taalbarrière. Daarnaast blijken de *roots*, oftewel de migratieachtergrond, van groot belang te zijn. Hoewel velen sterke relaties hebben opgebouwd met mensen zonder migratieachtergrond, vinden de meesten het toch gemakkelijker om een gesprek aan te knopen met iemand die een vergelijkbare achtergrond heeft. Zoals een deelnemer treffend zei: "Ik hoef mijn grappen dan niet uit te leggen." Ze ervaren meer wederzijds begrip met anderen die ook een migratieachtergrond hebben.

Mocht er een vervolg komen in de vorm van een afstudeerproject: we houden u op de hoogte!

tekst Marion Zwart en Marijke Munnichs
op basis van de onderzoeksverslagen van de studenten zelf



Presentaties Jesse Dadema

**WOENSDAG
12 JUNI 2024
TICKETS ON SALE!
Nieuw Programma '24-'25**

powered by **TOP**

We gaan weer van start!

**Diederik van Vleuten, Lotte Velvet,
Martijn Koning, ABBA, Wild Romance,
John Hayes, Jefferson Manson,
Wouter Monden, Brackman Trio,
Pink Project, Bertolf, Fay Lovsky,
Eric Vloeimans, Tobi Kooiman, Morpheus
en nog héél veel meer!**

Theaterkerk
Tickets & info:
theaterkerk.nl
Markt 5
6681 AE
Bemmel

**School voor
intuïtieve
ontwikkeling**
JE INTUÏTIE VERTELT JE ALLES WAT JE MOET WETEN

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

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

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

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

De fietsendokter

Robbert Baggerman
Weverstraat 11, 6663 AV Lent
Di, Woe, Vrij 09.00 tot 12.00
13.00 tot 17.00
Donderdag 13.00 tot 17.00
18.00 tot 20.00
Zaterdag 09.00 tot 12.00
Zondag en maandag gesloten

Reparatie op afspraak! 06 18538212
www.defietsendokter-lent.nl

**Sunrise
mindful sup**
Mindfulness & Suppen

LENTSE PLAS

- Zondag 26 mei (07:30-09:30)
- Zondag 9 juni - ouder-kind editie (07:30-09:30)
- Zondag 8 september (07:30-09:30)



Onze kerntaak is om
voor een veilige en
vlotte doorstroming
te zorgen

Eddy van Sijll

Nomaden in Lent

Je komt ze overal tegen. De één komt hier op vakantie of is op doorreis. De ander zoekt in de bodem naar oorlogstuig of bezoekt het landschap van zijn jeugd. Deze keer betrapten we Eddy van Sijll (65) uit Heelsum. Het afgelopen half jaar was hij bijna dagelijks te vinden op de Bemmelsedijk om als verkeersregelaar het verkeer tijdens de dijkverbeteringswerkzaamheden in goede banen te leiden.

“Als verkeersregelaar ben ik voor drie werkgevers actief en ben ik daarnaast ook zelfstandig ondernemer. Zo neem ik zelf klussen op verkeersregelgebied aan, als het zo uitkomt. Het werk hier in Lent doe ik in dienst van één van mijn drie werkgevers. Op latere leeftijd ben ik begonnen met dit werk. Na de middelbare school volgde ik een opleiding tot psychiatrisch verpleegkundige en in deze hoedanigheid heb ik achttien jaar gewerkt bij de Gelderse Roos (nu Psychiatrisch Ziekenhuis ProPersona) in Wolfheze. Op een gegeven moment was ik toe aan iets anders en ben ik rijinstructeur geworden bij een rijjschool in Bennekom. Weer tien jaar later zag ik een vacaturebriefje hangen bij de bouwmarkt bij mij in het dorp. Ik solliciteerde, kreeg de baan en werkte er vijftien jaar als winkelmedewerker. Vervolgens ben ik zelfstandig verkeersregelaar geworden na het behalen van de benodigde papieren.”

Dijkversterking

“Inmiddels werk ik alweer twee jaar als verkeersregelaar op het dijkversterkingsproject Wolferen-Sprok. Vanaf 1 oktober vorig jaar werk ik in Lent bij cluster A, zoals dit deelproject officieel heet. Ik werd meestal ingezet op de Bemmelsedijk tegenover basisschool De Verwondering aan de Steltsestraat. Toen ik in november jarig was, zong een hele klas me toe. Ze hadden van de kraanmachinist, die hier ook aan het werk was, gehoord dat ik jarig was. Het valt me op dat de mensen in Lent over het algemeen erg vriendelijk

zijn. Pas nog draaide een horecaondernemer van iets verderop zijn autoraampje naar beneden en zei: ‘Jij bent iemand met hart voor de zaak.’ Ik vind het fijn dat mijn werk ook gewaardeerd wordt door mensen die dagelijks de pijn van de gevolgen van het werk aan de dijk ondervinden.”

Schakel

“Ik zeg altijd dat ik de schakel ben tussen de omgeving en het werk. Onze kerntaak is om voor een veilige en vlotte doorstroming te zorgen. Je probeert mensen van A naar B te begeleiden en dat is niet voor iedereen altijd even prettig. Je maakt leuke en hartverwarmende dingen mee. Zo zei pas iemand tegen me: ‘Je zou toch vrij zijn vandaag?’ Het klopte, geen idee hoe hij het wist. Toen mijn moeder onlangs overleed, werd ik door verschillende mensen gecondoleerd. Je bouwt toch een band op met de mensen uit de buurt. Het is een wisselwerking; als jij vriendelijk bent, zijn de mensen dat meestal ook. Laatst zei iemand tegen me: ‘U bent zo benaderbaar.’ Zoiets roep je over jezelf af, maar als ik dat hoor is mijn hele dag goed.”



Eén van de meest boeiende aspecten bij het maken van Lentse Lucht is het bedenken van onderwerpen. Interviews houden en het schrijven van artikelen zijn de vervolgstappen.

Joop Koopman

tekst Joop Koopman • beeld Anouk de Graaf



mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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

**NU VERKRIJGBAAR
IN ONZE WEBSHOP**

www.studiohartebeest.com



Het oudste verhaal ter wereld in muziek en beeld

**STUDIO
HARTEBEEST**

IDENTITEIT, INTERIEUR EN BEELDVERHAAL



**OSTEOPATHIE
LENT**

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

WIJNCURSUS



Wijncursus van 5 avonden op niveau SDEN2 of 8 avonden voor niveau SDEN3. Uw docent is Gerard Reijmer, vinoloog, wijndocent en redacteur bij het wijntijdschrift Perswijn.

De volgende cursussen starten eind september 2024.
Voor meer informatie bel of mail:
gerard@foodteam.nl of 06 55 15 75 75.

**H INSTALLATIETECHNIEK
HULLENAAR BALK**



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

Als een stuk geschreven is, wordt er altijd nog een keer kritisch naar gekeken. Afgezien van spelfouten en kromme zinnen die worden gecorrigeerd, moet een tekst soms worden ingekort, moeten er misschien tussenkopjes bij, etcetera. De tekstredactie dus. Dit doe ik bij LL al bijna 25 jaar. En ik vind het nog steeds leuk ook!

Marijke Munnichs



Door het vormgeven van de Lentse Lucht voel ik me verbonden met Lent en de mensen die hier wonen.

Gerco Kiddink



Dankzij Joop – de man die in Lent altijd alles en iedereen aanspreekt – kwam ik als nieuwe Lentenaar in coronatijd bij Lentse Lucht. De eerste redactievergaderingen maakte ik online mee. Inmiddels heb ik al veel mooie, leuke, bijzondere mensen ontmoet. De ene keer als fotograaf, de andere keer als schrijver. De afgelopen tijd deed ik samen met Marijke vooral de eindredactie.

Karin Veenendaal



Lentse Lucht wordt gedrukt bij Nezzo. Op het eerste gezicht is Nezzo een heel gewoon grafisch bedrijf. Het zijn onze medewerkers die het verschil maken. Dit zijn mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt, door een handicap of om een andere reden. Maar hun beperking vormt geen enkele belemmering om uitstekend werk te leveren.

Nezzo



Het klaarzetten van de Lentse Luchten voor de bezorgers

Marloes Müller en Joop Koopman



Lentse Lucht is wat we inademen en een medium dat Lentenaren verbindt en informeert; daaraan draag ik graag bij.

Hans Jansen

FEESTJE VIEREN?

DAAR IS WAALZICHT GOED IN! Jouw gelegenheid + onze locatie = Een geslaagd feestje. Neem vrijblijvend contact op en we gaan samen op zoek naar de mogelijkheden. "Mooi wordt het sowieso"



**CAFE / ZAAL /
TERRAS / LOUNGE**

Mail: info@cafewaalzicht.nl
Website: cafewaalzicht.nl
Facebook: @waalzicht
Instagram: @cafe_waalzicht



Wij nemen nieuwe patiënten aan!

Schrijf je in via www.tandartsdent.nl

of

Bel voor een afspraak met 024-3230030



Info@tandartsdent.nl

[Dorpsplein 3, 6663 CS, Lent](https://www.google.com/maps/place/Dorpsplein+3,+6663+CS,+Lent)



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



Terugblik Koningsdag 2024

Bedankt Sponsors Koningsdag 2024!

Oranjelent Aguanile Gana HKV scholtensign Luc Beumer Biessels stroom RAYMOND ALBA	DE VARIABLE Stroom evenst DISVELD MAKELAARDIJ FORT LENT ami kappers Linku Horst Elektre Plus	Oranjelent OUND BROUWER Bike Store BROUWER Cargo Store VWG* EVENTS VAN WIJK ETEN EN DRINKEN EXPOSURE WAAIZICHT Cafeteria Lent BETREDEN OP EIGEN RISICO	
Cafe Waalzicht Salsadansschool Aguanile Brouwer Bike Store Garage Frank Pluym Alba Zijdwinde Sup & Surf Stroom Lent Disveld Makelaardij Excluparts	Jos Disveld Holding Wijnfort Lent DressMe Clothing Bob Romijnders Architectuur Tandartspraktijk Villa Westhof Van Woezik Financieel Advies I&G Events Jansen Totaal Wonen Kwekerij Hendriks Olround Bowling Centrum	Van Wijk Grondverzet Gana Verzekeringen Cornelissen Transport BV Target Personal Training Minigraver Het Zand Buurman Kassensloop Linku VWG Nijmegen Zoevers Elektrische Tweewielers Luc Beumer Vastgoed	Ami Kappers Scholtensign John Hijmans Jim Trainingen Van der Valk Lent Robin's Hair & Beauty Salon Exposure systems Fotohuisjes HKV

Download ook de Dar-app!

Voor ophaaldagen,
tips over afval scheiden
en meer.



www.dar.nl/dar-app



Dar
...en 't is weer frist!



erloskundigenpraktijk **Partus**

Tweede locatie per mei geopend in
Lent Living-Inn

Truus Gelsingstraat 213
6663 RE Lent

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



Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



Lentse Wolkjes

Kom je luisteren naar **mooie verhalen in de vertelkring van het Sprokkelbos**? Elke 2e woensdag van de maand van 10.00-10.45 uur. We starten op woensdag 12 juni. Mama/papa/opa/oma mogen natuurlijk mee. Gezellig, we zien je graag!
Vrijwilligersteam Sprokkelbos.

Altijd al eigenaar van een boekwinkel of boekverkoper willen zijn? Wij zoeken coöperatieleden of vrijwilligers. Coöperatieve boekhandel De Toren van Bemmelen, Dorpsstraat 42 Bemmelen, 0481-453145, www.torenvanbemmelen.nl. Voor een interessant en divers aanbod: nieuw en tweedehands. Vier kilometer van Lent. Koop lokaal.

Wil je meer plezier, energie en vertrouwen in je leven? Het leven leven is kiezen voor jezelf op alle niveaus. Vanuit liefdevolle betrokkenheid, oordeelloosheid en scherpzinnigheid begeleid ik jou. Neem vrijblijvend contact met mij op: www.minkedenhollander.nl of bel 06-12085150.

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.

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 6,00 en een zakelijke € 15,00. Vóór sluitingsdatum 11 juni 2024. Betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl.

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

Maak eens kennis met opstellingenwerk in de Lentse Dorpsschuur. Elke 3e woensdag vd maand een (familie) opstellingenmiddag en diverse workshops. Ook welkom voor individuele sessies, voor opvoedopstellingen (bij gezinsvraagstukken) en human design opstellingen. Zie: praktijkvoorsystemischwerk.nl/agenda

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

Zangles en/of stemexpressie vanuit verbondenheid met je lijf. Naast zang- en ademtechniek aandacht voor ontspanning, durf en vrijheid in stemgebruik. Ook voor beginners, post-covid patiënten, of via meedoenregeling. Proefles? Welkom in Dorpsschuur Veur-Lent. Anne-Marie ter Beke, 06-23136576 www.zangschoolzingjezelf.nl



Betrokken collega's, creatief, divers en van belang om Lent bij elkaar te houden.

Anne-Rie Bus



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion
Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef
Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

Locatie de Boog
Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503



*De muziek
componeer ik zelf
op basis van mijn
ervaringen, zoals
een wandeling op
de Wadden*

Lentse Keukenluchtjes: Koen Gijsman



Terugblik

In 2011 bestond de jeugdpagina ook al en heette toen: 'De Jeugd van Tegenwoordig'. De 13-jarige Koen Gijsman (nu 26) had in die tijd een kookrubriek onder de naam Lentse Keukenluchtjes. Koen bedacht voor het kerstdiner dat jaar een bijzondere pudding, de citroen-yoghurtbavarois. Wat zou er van Koen geworden zijn? Zou hij nu als kok door het leven gaan of koos hij een andere richting? Lentse Lucht zocht hem op.

"Vroeger wilde ik kok worden. De leukste herinnering aan de tijd dat ik de kookrubriek in Lentse Lucht verzorgde was, dat juf Marianne van de Geldershofschool, waar ik toen op zat, vertelde dat ze een van mijn

recepten gemaakt had. Vanaf mijn vierde hielp ik mijn vader al met koken. Ook hij had daar plezier in, als student werkte hij in verschillende restaurants. Ik ben geen kok geworden, maar kook nog steeds met veel plezier. De studenten in mijn studentenhuis vonden het maar wat fijn dat ik regelmatig voor ze kookte. En later op het conservatorium werden mijn recepten graag overgenomen door medestudenten. Vooral mijn pompoensoep werd beroemd."

Piano

"Naast koken had ik nog een andere hobby en dat was pianospelen. Vanaf mijn vierde zat ik op pianoles op een muziekschool in Londen, waar we toen woonden. Aanvankelijk kreeg ik les in klassieke muziek. Toen

we hierheen verhuisden veranderde dat. Noten lezen ging me niet zo goed af en zo rond mijn achtste ging mijn interesse meer uit naar jazz en blues. Ik nam lessen op de Lindenberg bij Bas Keder, die de nadruk meer legde op akkoorden en improvisatie. Ik hield van de pianomuziek van Keith Jarrett, die met zijn trio platen volspeelde met standards. Toen ik 15 à 16 was speelde ik in mijn eerste bandje; 'de Groovetops'. Na de middelbare school studeerde ik piano aan het ArtEZ-conservatorium in Zwolle, waar ik mijn bachelor haalde. Daarna vervolgde ik mijn studie aan het Codarts conservatorium in Rotterdam, waar ik begin dit jaar mijn master haalde. Daarnaast heb ik aan de Universiteit Utrecht mijn bachelor filosofie gehaald en aan de UVA heb ik bijna mijn master Culturele Analyse afgerond."

Epoxykwartet

"Sinds een paar jaar vorm ik met drie medestudenten van het conservatorium in Rotterdam het Epoxykwartet. De bezetting is: piano, saxofoon, cello en slagwerk. De naam is ingegeven door mijn grootvader, die beroepsmatig veel te maken heeft gehad met epoxy. De truc is, dat je uit verschillende losse componenten iets stevigs maakt. De muziek componeer ik zelf op basis van mijn ervaringen, zoals een wandeling op de Wadden. Inmiddels hebben we een plaat gemaakt die binnenkort op de markt komt. Mijn filosofiescriptie, waar ik nu aan werk, gaat over de geschiedenis van de jazzmuziek. Jazz komt voort uit een sociaal en politiek engagement. Ik merk dat hoe meer ik weet, hoe beter en verrassender mijn pianospel wordt. Graag zou ik doorgaan met de combinatie van muziek maken en onderzoek doen."

Meer weten? Zie epoxykwartet.nl

tekst Joop Koopman • beeld Marion Zwart



Mijn taken binnen Lentse Lucht zijn in de loop van de jaren steeds verder uitgebreid. Het geeft me veel voldoening om elke maand iets moois en tastbaars te maken samen met een leuke groep mensen. Je leert veel mensen kennen en je mag ze alles vragen want daar kom je voor :) Inmiddels kan ik me mijn leven niet meer voorstellen zonder Lentse Lucht.

Marion Zwart



LL De jeugd van tegenwoordig

Lentse keukenluchtjes

Recept Kersttoetje
(citroen-yoghurtbavarois)

Het is leuk om met kerst een bijzonder toetje op tafel te zetten. Allemaal kleine bakjes met iets lekkers is leuk. Maar die kleine dingen zijn meestal toch heel lastig te maken. Daarom dacht ik: ik zet een recept voor een makkelijke maar lekkere grote pudding in de Lentse Lucht: citroen-yoghurtbavarois.

16 gram witte blad gelatine	1,65 dl slagroom
3,3 dl volle yoghurt	4 eiwitten
4 eetlepels citroensap	135 gram poedersuiker
3 eetlepels water	3 dl mangocoulis

Zet een puddingvorm van 3/4 liter klaar. Week de gelatine in ruim koud water. Roer de yoghurt met het citroensap en het water door elkaar. Klop de slagroom stijf tot yoghurtdikte en roer er het yoghurtmengsel door. Sla het eiwit met een schone garde op tot sneeuw en voeg geleidelijk al kloppend de poedersuiker toe. Knijp de gelatine uit en verwarm deze met circa 100 gram van het yoghurt-slagroommengsel langzaam in een pan tot de gelatine is opgelost. Roer er de overige yoghurt snel doorheen, anders ontstaan er gelatinedraden. Spatel er tot slot het stijfgeklopte eiwit doorheen. Doe deze citroen-yoghurtbavarois over in de puddingvorm en zet de bavarois 3-4 uur in de koelkast.

Tips:

Bij het serveren: dompel de vorm vlak voor het serveren kort in heet water en stort de bavarois op een plat bord of schaal. Dien het dessert op met mangocoulis en garneer het eventueel met slagroom en vers fruit.

Mangocoulis is een saus van mango. Breng de mango kort aan de kook met wat water, suiker (op smaak) en citroensap van een halve citroen. Pureer met een staafmixer en zeef. Laat koelen.

Kerstgedicht



Een gezellige kerst

Meneer en mevrouw Janssen zaten de avond voor 1e kerstdag samen in hun schommelstoelen bij de haard. "Wat is het toch fijn dat onze kinderen een leuke kerst tegemoet gaan. Marie gaat op wintersport, Gerard gaat samen met zijn nieuwe vriendin Lea naar Spanje, en Sammy viert samen met haar gezin lekker kerst onder de kerstboom," zegt mevrouw Janssen.

"Ja, heel fijn. Maar het is toch eigenlijk best jammer dat er dus niemand bij ons kerst komt vieren," antwoordt meneer Janssen.

"Nou ja, ach, het is zo. En we kunnen er nu eenmaal niets aan veranderen."

"Dat is zo."

De volgende ochtend worden meneer en mevrouw Janssen wakker met een heel dubbel gevoel. Ze weten dat het een feestdag is, dus proberen ze vrolijk te zijn. Maar het lukt niet, omdat ze weten dat ze vandaag als enige uit de familie geen kerst zullen vieren.

DingDong. De bel gaat. Meneer Janssen doet de deur open. "Hoi Nina," zegt hij. "Hoi, mag ik Loek uitlaten?" vraagt ze. Nina is het buurmeisje van meneer en mevrouw Janssen.

■ Koen

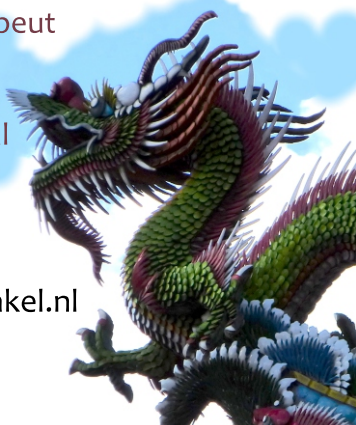
Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief
- klankschalen

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010





@maske-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

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





GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT


BEWEGING


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)

Bekkenpijn?

De Beweegpraktijk leert u gezond bewegen, omgaan met stress en balans te (her)vinden
De Beweegpraktijk helpt!



DEBEWEEGPRAKTIJK
Oefentherapie Cesar en Mensendieck

De Beweegpraktijk
voorheen Oefentherapie Cesar de Lin

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

scan QR-code voor contact!



EEN LEVEN LANG GEZOND BEWEGEN VOOR IEDEREEN



Onze specialiteiten

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

Onze medewerkers


Sammy Tilburgs


Joris Botman


Loes Bons


Kasper Vullings


Luc Eltink

Leefstijlprogramma: de beweegkuur

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

Maak een afspraak

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

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Lents Allerlei

**Laatste keer Dansen in De Ster
op 21 juni**



Na twee gezellige edities in april en mei is er op 21 juni nog één keer Dansen in De Ster. Voordat de zomer losbarst nog een fijn avondje dansen voor iedereen van 25 jaar of ouder uit Lent. DJ Rivka zorgt voor lekkere muziek vanaf de jaren '60 tot nu en de bar is open voor een drankje. Kom dus allemaal gezellig langs en doe een dansje mee in Voorzieningshart De Ster (Queenstraat 37b1, 6663 HA Lent). Entree is gratis, een vrijwillige bijdrage om de kosten te dekken is welkom in het spaarvarken.

Filmmiddag & cadeaubon voor jonge mantelzorgers

Mantelzorg Nijmegen zet jonge mantelzorgers, tussen de 7 en 30 jaar, in het zonnetje. Op zondag 2 juni van 12.45 tot circa 16.30 uur is er een filmmiddag bij Pathé! Mantelzorg Nijmegen zorgt voor snacks, drinken, gezelligheid. Na de film mag je ook nog een half uur gamen bij Go!Gaming binnenin Pathé! Ben je 13 jaar of jonger en vind je het misschien spannend om alleen te komen? Dan mag je één begeleider op eigen kosten meenemen. Daarnaast komen jonge mantelzorgers in aanmerking voor een cadeaubon. Deze kun je ophalen op woensdag 5 juni tussen 13.00 en 17.00 uur in Voorzieningshart de Ster, Queenstraat 37b. Let op: Cadeaubonnen delen wij alleen uit aan jonge mantelzorgers zelf. Je kunt niet iemand namens jou sturen. Voor vragen en/of aanmelden voor filmmiddag: bel met 088-0011333 of mail naar info@mantelzorg-nijmegen.nl. Aanmelden kan tot donderdag 23 mei. Na aanmelding krijg je van ons meer informatie. Ben je een iets jongere of iets oudere mantelzorger en wil je graag komen, neem dan vooral contact op!

**Bijzondere documentaire-
voorstelling: 5 juni**



KIVA | The Call of the Wisdom Keepers

A message from the Original Peoples

In deze wereld van chaos en verdeeldheid, is er een grote behoefte aan een ander perspectief: dat van harmonie en hervinding. Deze film legt de essentie van de unieke en eeuwenoude KIVA-ceremonie vast. Hier komen leiders van inheemse volkeren uit de hele wereld samen voor vrede, gelijkheid en hervinding met de aarde. 'De oorspronkelijke volkeren zijn het contact met de natuur nooit verloren en kunnen ons inspireren om een meer verbonden en duurzame manier van leven te creëren', zegt filmmaker en fotograaf Marijke Kodden. Zij kreeg – als een van de eersten en weinigen – toestemming om de unieke KIVA ceremonies in Mexico, India, Nederland en Duitsland vast te leggen. Samen met Rakinah Buttner en Jaap Verhoeven maakte zij deze indrukwekkende documentaire. Het is een hoopvolle boodschap van de inheemse volkeren die inspiratie biedt hoe we onze relatie met de aarde én elkaar kunnen herstellen. Terug naar balans, community en samen.

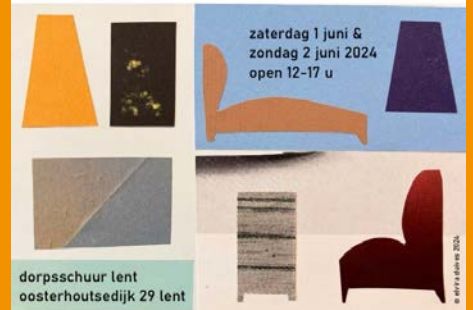
Bij de vertoning zijn twee inheemse Wisdom Keepers aanwezig: Cheryl Angel (Sicangu Lakota - VS) en Carola Esparza (Mapuche traditie- Chili). Woensdag 05 juni van 19.15 tot 21.45 uur, De Klif, Pijlpuntstraat 1, 6515 DJ Oosterhout. Meer informatie en reserveren: <https://tinyurl.com/KivaNijmegen>. Of scan de QR code.



EXPO

elvira duives

miniportretten, collages
& meer



Verplichtingen met een bijstandsuitkering?

Mijn naam is Daniëlle van der Laan en ik studeer rechten aan de HAN in Nijmegen. Voor mijn afstudeeronderzoek doe ik onderzoek naar hoe goed mensen in de bijstand de inlichtingenplicht begrijpen. Hiervoor heb ik een enquête opgesteld die bestaat uit tien vragen. De enquête is volledig anoniem en kunt u invullen via: <https://rb.gy/pqnmj0>. Of scan de QR-code.

Voor vragen of opmerkingen kunt u mailen naar da.vanderlaan@student.han.nl Hartelijk dank voor uw bijdrage!



Verbeteren kwaliteit plastic+



Het hergebruik van afval wordt steeds belangrijker. Gemeente Nijmegen en Dar zetten daarom samen in op minder restafval en meer hergebruik van grondstoffen. Afvalscheiden is goed voor het milieu en de portemonnee. Belangrijk hierbij is dat de kwaliteit van de ingezamelde grondstoffen goed is, dus ook van de plastic verpakkingen, blikken en pakken. Dar treft steeds vaker ander afval in plastic+ aan waardoor het niet herbruikbaar is. De gemeente Nijmegen en Dar zijn daarom samen een project gestart om de kwaliteit van het ingezamelde plastic+ te verhogen. Meer informatie of vragen? Kijk op: www.dar.nl/plastic.



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

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



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

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

Berg en Dalseweg 172
6522 CC Nijmegen

www.tandartsnijmegenoost.nl



Waalsprong

Gratis 1,5 uur parkeren
op parkeerdek P1

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

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

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

Plantverkoop

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

Waarvoor kunt u bij ons terecht:

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

Woensdag t/m zondag geopend.
Kijk op onze website voor de openingstijden.
www.gekniptvooruw tuin.nl
Laauswikstraat 3a 6663 CD Lent

Kom gerust bij ons kijken!

geknipt
voor uw tuin



**sneller
zwemmen**
.nl

borstcrawl cursussen
privélessen · video-analyses
groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl rob@snellerzwemmen.nl

[f](#) [i](#) [v](#) [t](#) [y](#) snellerzwemmen

De Noren van Nijmegen

Zorg en welzijn

Het Buurtteam staat voor verbinding, dichtbij huis in je eigen wijk. In verbinding staan met anderen heeft een positief effect op je mentale gezondheid. Daar geloven wij echt in. Je voelt je onderdeel van een groter geheel. Om als buurtteammedewerkers te kunnen verbinden, willen we weten wat er in de wijk leeft en wat er te doen is.

Zo was er op 29 maart het Symposium 'Gezond in Noord': een initiatief voor en door inwoners van Nijmegen Noord, Lent en Oosterhout. Met als doel dat inwoners zich lekker in hun vel gaan voelen in hun eigen omgeving (zie www.gezond-in-nijmegen-noord.nl). Hier zijn mooie initiatieven uitgekomen. Zoals op maat sporten, wandelen voor mensen met diabetes en de beweegkaart van Nijmegen Noord.

Op safari door de wijk

Om onze nieuwe collega's van Buurtteam

Noord kennis te laten maken met de wijk en om te netwerken met andere collega's vindt er binnenkort een wiksafari plaats. Tijdens deze middag zullen we een kijkje nemen bij onder andere Living Inn. Een woontoren waar bewoners zich voor elkaar inzetten, met als doel de onderlinge verbinding te verstevigen.

We gaan ook naar het mooie witte kerkje in Lent, dat onderdeel is van de 4-plek. Weer zo'n mooie plek om elkaar te ontmoeten. Daarnaast staan Theater De Klif en Historische Tuinderij Warmoes op de planning. Op deze manier zoeken we de verbinding met elkaar als collega's en leren we tegelijkertijd nog beter het snel groeiende en veranderende Nijmegen Noord kennen.

De dag van Noord: 9 juni

Voor alle inwoners van Nijmegen Noord organiseert Bindkracht10 op 9 juni in De Ster van 13 tot 16 uur 'DE DAG VAN NOORD'.

Op deze dag presenteren verschillende initiatieven van Nijmegen Noord zich; van gezondheid en welzijn tot creatieve en sportieve initiatieven. Een ideale middag om een brug te slaan tussen professionals en inwoners van Nijmegen Noord!

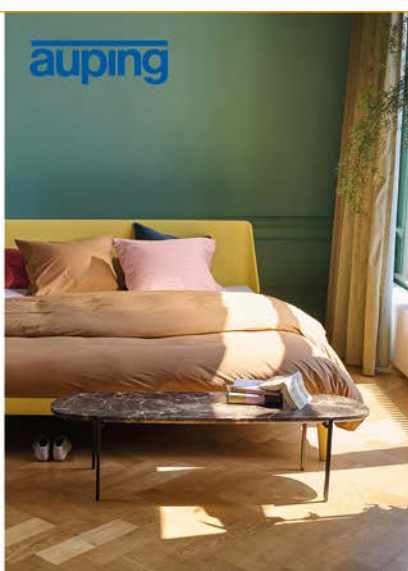
Enquête vanaf 15 mei

Als laatste vragen we graag jullie aandacht voor de enquête die woensdag 15 mei de lucht in gaat. Via een QR code die we door de wijk gaan verspreiden, krijg je toegang tot de vragenlijst. We zijn benieuwd naar jullie mening/ideeën over Nijmegen Noord. Waar kunnen we als professionals nog winst behalen? En wat is er hiervoor nodig in de wijk? Bij deze de uitnodiging om hem in te vullen.

De Noren van Nijmegen horen graag van jullie!

tekst

Buurtteams Volwassenen
Nijmegen Noord



OPENINGSTIJDEN:

Ma 13:00 - 17:30 uur
Di - Za 10:00 - 17:30 uur
Zo 12:00 - 17:30 uur

Zansen EST 1966
totaal wonen

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



ZOEVERS

**DE NR.1
E-BIKE STORE
VAN NIJMEGEN**

GRIFTDIJK ZUID 137
WWW.ZOEVERS.NL

FORTUNA KLINIEK VOOR TANDHEELKUNDE

Uw glimlach voor een betere wereld

Op zoek naar een fijne tandarts?

We staan graag met ons enthousiaste team van preventie-assistenten en mondhygiënisten voor u klaar!

Nieuwe patiënten zijn welkom!
Inschrijven kan online, maar ook telefonisch.

024-2036180
info@fortunakliniek.nl



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

Kennismaken met HOCKEY?

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




mhcb800.nl/kennismaken



CHIROPRO

gezond in beweging met chiropractie

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

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

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent



Mensen helpen?



Zorg of hulp nodig?



Mensen ontmoeten?



Een idee voor de buurt?



Vragen over regels en papieren?

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



WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord

Bijen

Open lucht

Onze honingbijen worden al duizenden jaren door de moderne mens gehouden. Ook in Lent bestaat een lange historie van bijenhouden. Bij archeologisch onderzoek ten behoeve van de Waalsprong bleek dat de Merovingers, die hier enkele honderden jaren na het begin van de jaartelling leefden, sieraden hadden met bij- en honingraatmotieven. Je zou kunnen zeggen dat bijen gedomesticeerd zijn, net als bijvoorbeeld runderen en paarden. Ondanks het domesticatieproces, is de honingbij betrekkelijk wild gebleven. Ook is uniek dat de voorouders van onze bijen nog steeds aanwezig zijn in de vorm van wilde bijenvolken die in onze bossen leven. Dat kan niet gezegd worden van runderen en paarden; hun voorouders zijn uitgestorven.

Om gewenste eigenschappen bij landbouwhuisdieren te vergroten, is er door de jaren heen flink geselecteerd. Dat leidde bij het rund ertoe dat het hersenvolume met 30 procent afnam. Omdat boeren voor voer, veiligheid en reproductie zorgden, hoefden de koeien daar niet meer over na te denken en konden ze met minder herseninhoud toe. Selectie heeft ook een schaduwkant: het leidt tot een verlies van genen, wat weer minder flexibiliteit betekent. Dit heeft weer tot gevolg dat de doorgefokte dieren zich minder goed kunnen aanpassen aan veranderende omstandigheden. De huidige melkkoe bijvoorbeeld kan zich hierdoor in het wild niet meer redden.

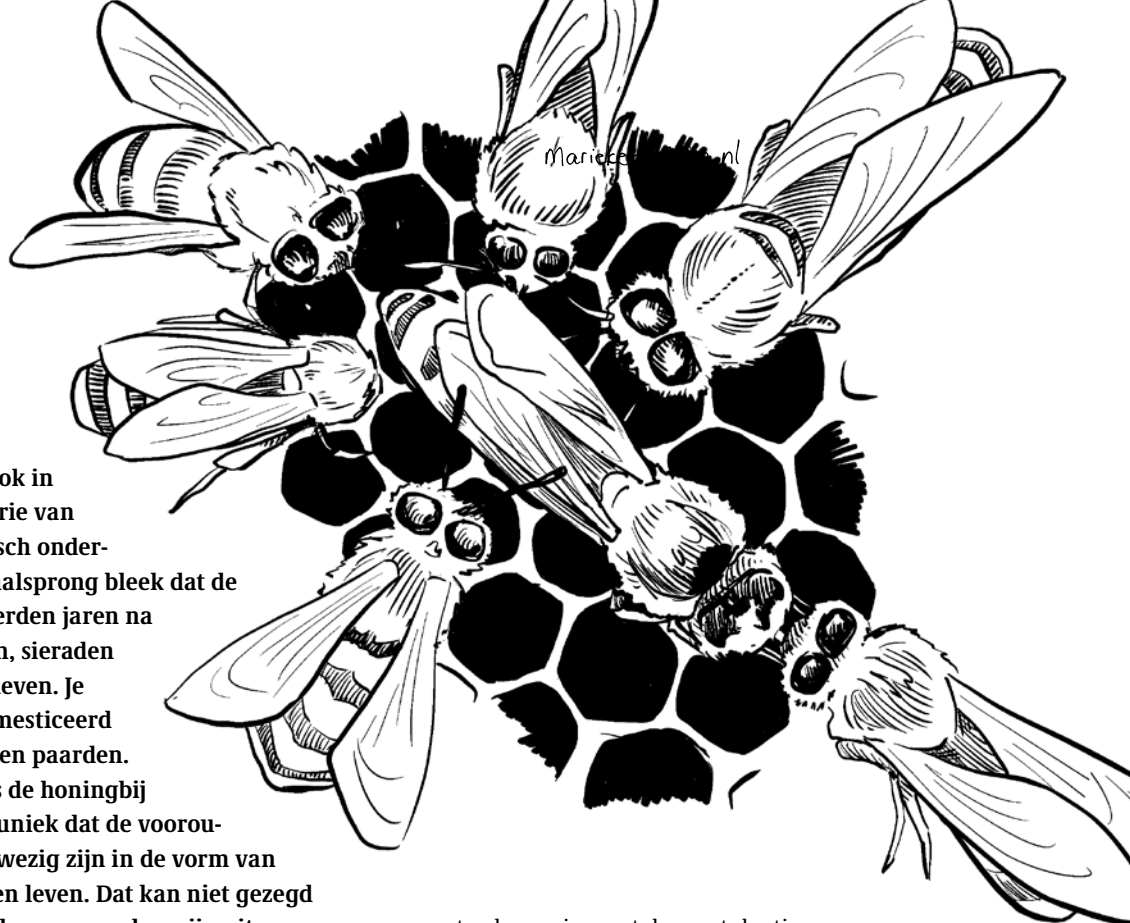
In Nederland worden door imkers meer bijenvolken gehouden ten opzichte van wildlevende bijen. De dichtheid van wilde bijen hier is twee à drie bijenvolken per vierkante kilometer. Dat is relatief weinig want in Zuid-Afrika leven 14 tot 18 bijenvolken per m² en Australië spant de kroon met 50 tot 150 volken per kilometerhok. Veel imkers passen selectie toe en kweken vooral verder met zacht-aardige, zwermtrage en hoogproductieve bijenvolken. Net als bij de superselectie bij koeien schuilt ook hier het gevaar dat er genen-verlies optreedt en de bijen als gevolg daarvan minder flexibel op veranderende omgevingsfactoren kunnen reageren.

De Nederlandse Bijenhoudersvereniging is zich bewust van dit gevaar. In het verenigingsblad 'Bijen Houden' van oktober 2022 houdt de vereniging een pleidooi om de erfelijke variatie van alle honingbijen in Nederland, zowel van de wilde als de gehouden bijen, op peil te houden. Eén van de adviezen is dat we ons als imker niet

meer moeten bemoeien met de voortplanting van de bijen. Nu wordt er nog regelmatig gebruikgemaakt van kunstmatige inseminatie of van het laten bevruchten van maagdelijke koninginnen op bijenbevruchtungsstations.

Die bevruchtungsstations bevinden zich in gebieden waar alleen volken met gewenste eigenschappen worden gehouden, zoals op het waddeneiland Schiermonnikoog. Hierbij kan het bijvoorbeeld gaan om zachtaardigheid of zwermtraagheid. Het credo is nu: laat de volken de voortplanting zelf regelen. Dit houdt in dat het volk zelf zijn nieuwe koningin kiest en dat zij paart met de meest vitale darren uit de omgeving. Wel moeten er dan overgangszones in acht genomen worden tussen wilde en gehouden bijenvolken, zodat darren van gehouden volken de wilde koninginnen niet kunnen bevruchten. Alleen dan zou de erfelijke variatie, die nodig is om toekomstige plagen de baas te blijven, intact blijven.

tekst Johannes
illustratie Marieke van
Stippent (referentie:
Piet van Stippent)



Tekenen voor de column van Johannes zorgt ervoor dat ik maandelijks wel iets leer over de natuur en (digitaal) tekenen. Samenwerken voor dit mooie blad is heel inspirerend.

Marieke van Stippent

Van de Jeugdredeactie



De jeugdredeactie blikt terug op de editie 2024 van Koningsdag in Lent. Naast een winstgevende kleedjesmarkt is er ook een verlangen naar méér activiteiten voor jongeren. Er is immers vooral aandacht voor kinderen tot een jaar of 12. Wie heeft óók zin in een Lentse jongereneditie van Koningsnacht 2025? Boaz vraagt zich nog iets anders af: waarom is er eigenlijk geen Koninginnedag?!

Koning. Koningin. wat maakt het uit..?

Hallo iedereen die met zijn blobbige hoofdcamera's naar dit heel dunne plakje boom zit te kijken! Ik heb een vraag voor je. Waarom denk jij dat er geen Koninginnedag is, net zoals met Koningsdag? Komt het door misogynie? Of iets anders?

Dat ga ik voor jullie uitzoeken!

(voeg hier geluiden toe van Boaz die aan het researchen is op Google voor 17 hele minuten)

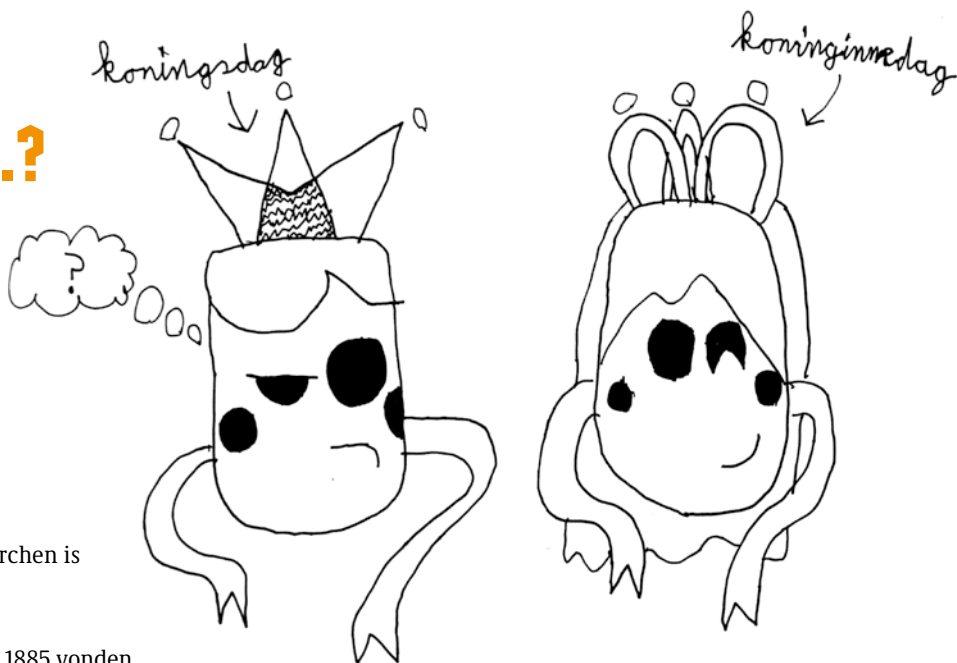
Aha! Het blijkt dat... Het ooit wél bestond! Want in 1885 vonden mensen het wel een prima ideeje om allemaal de verjaardag van prinses Wilhelmina te vieren. Toen ontstond prinsessendag. Maar... dit is niet Koninginnedag.

Dat kwam toen Wilhelmina in 1890 koningin werd! Hierna was Juliana koningin en na haar Beatrix. Dat bleef zo totdat, in 2013, Beatrix troonafstand zou doen. En toen werd het Koningsdag! Op de verjaardag van koning Willem-Alexander.

Trouwens... wist je dat een koning wel een koningin als vrouw kan hebben maar dat een koningin een zogenaamde 'prins-gemaal' als man heeft? Dit komt doordat de titel 'koning' een stuk meer wordt gewaardeerd dan de titel 'koningin'. Eigenlijk is dat wel een beetje discriminerend hè?

Dat was alles voor dit stukje! Oranje boven! :D

Boaz



*Ik hou van
dingen
maken.
Door de
Lentse Lucht
maak ik ook
dingen die
ik normaal
misschien
niet zelf zou
verzinzen.*

Boaz



Noa is met Koningsnacht naar Arnhem geweest en bezocht het Matrixx podium! Zou er in 2025 een jongereneditie van de Koningsnacht zijn in Lent?

Noa



Ik heb op een kledje sieraden verkocht.

En heb je veel verkocht?

Ja ik heb 60 euro verdiend!

Wow! Had je de sieraden zelf gemaakt?

Ja helemaal zelf en na dit succes ga ik mijn eigen bedrijf beginnen.

Goed idee!

Oftewel, ik ga meer verkopen via 'Vinted'. Ik ben al bezig en heb veel inspiratie!

Lynn



*Noëlle heeft een
holistische visie
en werkt samen
met andere
zorgverleners*

Noëlle Cirkel een gedreven orthomoleculair therapeut

In beeld

Binnenkort is Lent een therapeut rijker: de 28-jarige Noëlle Cirkel. Vanuit Mondzorg BRUSH gaat ze onder meer aan de slag in Living-Inn, een woonproject in Hof van Holland waar bewoners naar elkaar omkijken. Noëlle is orthomoleculair therapeut, om precies te zijn. Ik spreek haar in Cordium, centrum voor groei en ontwikkeling in Bottendaal, waar ze al langer haar cliënten ontvangt.

Wat is orthomoleculaire therapie?

Zelf had ik er nog nooit van gehoord, maar Noëlle weet het mij helder uit te leggen: streven naar een zo goed mogelijke gezondheid door de leefstijl aan te passen. Dit gebeurt met aandacht voor de cellen (moleculen) waaruit het menselijk lichaam bestaat. Daarmee is dit lichaam een soort black box: binnenin gebeurt er van alles, maar je weet nog niet wat. Uitgaand van de klachten van haar cliënt gaat Noëlle als een detective op zoek naar de oorzaken daarvan in het lichaam. Via een aantal laboratoria laat ze het bloed, het speeksel, de ontlasting of de urine onderzoeken. Het resultaat legt ze naast het overzicht dat de cliënt heeft gemaakt van een week leefstijl (voeding, beweging, slaappatroon,

daglichtblootstelling en stress). Zo komt ze tot een advies voor haar cliënt.

Er is veel mogelijk, zo blijkt, als ik Noëlle vraag wat ze doet met een cliënt die diabetes dreigt te ontwikkelen en een taartverslaving heeft. Dan adviseert ze de zoete lekkernij 'in te bouwen' in vezel- of eiwitrijke voeding, zoals groenten, noten en zuivel. Zo voorkom je snelle stijgingen van suiker in het bloed.

Door wie?

Noëlle heeft hoofdzakelijk twee groepen cliënten: mensen zonder klachten met de vraag 'hoe staat mijn lijf ervoor?' Cliënten die geen genoegen nemen met suboptimale laboratoriumwaarden, maar voor de beste gaan. Een zo goed mogelijke gezondheid is hun doel. En daarnaast mensen met klachten zoals buik- of hoofdpijn, stress of moeite met slapen. De meeste cliënten zijn tussen de 25 en 40 jaar. De verhouding vrouwen : mannen is 3 : 1, maar het aantal mannen neemt de laatste tijd toe. Ook ziet Noëlle vrouwen met een kinderwens of met overgangsklachten en ouderen die aandoeningen krijgen die ze eerder niet hadden, zoals diabetes of hoge cholesterol.

Van communicatievrouw tot orthomoleculair therapeut

Noëlles eerste studie had weinig te maken met therapie. Zij deed communicatiewetenschap met specialisatie film en TV. Een prima studie, vond Noëlle, maar niet een waardoor ze werd gegrepen. Dat 'best aardig'-gevoel veranderde toen ze op Instagram een orthomoleculair therapeut ontdekte die schreef over voeding en leefstijl als kracht. Het liet haar niet meer los. Ze volgde bij een particuliere stichting de opleiding tot orthomoleculair epigenetisch therapeut, waarna ze enthousiast aan de slag ging in haar nieuwe vak. Noëlle heeft een holistische visie (de mens is één geheel) en ze werkt samen met andere zorgverleners. Cliënten met klachten die haar deskundigheid te boven gaan verwijst ze door naar de huisarts of een medisch specialist. Dat haar vak gericht is op preventie is een bonus voor Noëlle. Zo kan ze helpen de almaar stijgende zorgkosten terug te dringen.

Meer weten? Kijk op www.cirkelairhealth.nl of volg haar Instagram (@cirkelairhealth) voor eet- en leefstijltips.

tekst Marianne van der Pol
beeld Karin Veenendaal