



LENTENAREN

Liefde voor muziek

Ontmoet de OntMoetfabriek

Op pad met Stichting Vagebond

Luisteren naar je intuïtie

Aan Lentse Lucht werken mee

omslagbeeld *De cello van Philip Bont* - Marion Zwart



Martin Bos



Bram Botterman



Suzanne Botterman
Zambon



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Koen Collé



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart

WORK IT MAMA!

VERANTWOORD FIT
NA JE ZWANGERSCHAP





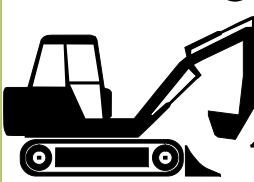


ZIEN WIJ JOU IN
ONZE MOMMYJIM?

Scan de QR code
voor meer informatie of
om je aan te melden.

WWW.MOMMYJIM.NL

Minigraver



Het Zand

www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

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



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

Liefde in allerlei soorten en maten

Uit de lucht

Terwijl ik dit schrijf, half mei, zitten we midden in de mooiste lente van de laatste tien jaar. Stralend weer, al een paar maanden nauwelijks een druppel regen en 's nachts juist lekker koel. Maar het is alwéér niet goed: zit je lekker in de zon met de krant, lees je steeds vaker alarmerende berichten over droogte.

Leg die krant dan toch maar weg en neem dit opbeurende nummer van Lentse Lucht erbij. Van twee waterschildpadden die lekker liggen te zonnen bij een Lentse kolk (en gelukkig niet weten wat Joop voor hun eventuele nageslacht in petto heeft) gaan we naar Veroni, die met liefde uw kapotte spijkerbroek repareert. Wat stuk is kun je maken! En wat dacht u van de liefde voor hout? Suzan Doornbos over houtdraaien: "Dit komt zó uit mezelf..." Een treffender illustratie van wat Marjet en Wilco beogen met hun Intuïtief Traject kun je je niet voorstellen. Mooie combinatie, al kennen ze elkaar waarschijnlijk (nog) niet.

Combineren doen ze ook in de OntMoetFabriek (wat een woordspeling): kinderen die knutselen voor ouderen, die op hun beurt dan weer snoepjes gaan uitdelen. Marije krijgt haar Ontmoetingen hier op een presenteerblaadje aangeboden.

Van de snoepjes naar de tandarts. Gepensioneerd tandarts Stef Grood kreeg een lintje omdat hij onder meer vicevoorzitter was van de Stichting Mijn Liefste Wens. De tijden dat het je liefste wens was om maar gauw klaar te zijn bij de tandarts liggen duidelijk achter ons.

Dan is daar nog de liefde voor muziek, het kan niet op. Philip en Mieke spelen al jarenlang in een symfonieorkest, iets wat best veel vraagt qua tijd en inspanning. Waarvoor ze het doen? Simpel: voor de muziek zelf, voor het spelen zelf. Zou ook zomaar passen in een intuïtief traject... Als u ook van muziek houdt: ga naar dat concert op 22 juni! Voor Mahler hoeft u echt niet naar Amsterdam.

En als u nog wat liefde kunt missen: maak eens een praatje met iemand die geen dak boven zijn of haar hoofd heeft. Of loop mee met een rondleiding van de Stichting Vagebond. Je kunt ook liefde tekort komen.

tekst Marijke Munnichs • 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. 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: 5.350 exemplaren.



Sluitings-
datum kopij
dinsdag 10
juni 2025

A photograph of a man and a woman playing musical instruments outdoors. The man, on the left, is wearing a light blue shirt and grey trousers, and is playing a cello. The woman, on the right, is wearing a blue shirt and dark trousers, and is playing a violin. They are both sitting on chairs and looking at sheet music on stands. The background is a dense green hedge.

*We zijn
letterlijk en
figuurlijk
op elkaar
afgestemd*

Je viool als beste vriend

Muziek

Op 22 juni geeft het Symfonieorkest Nijmegen samen met het Städtischer Musikverein zu Düsseldorf een concert in De Vereeniging. Dit in het kader van tachtig jaar vrijheid. In Lent wonen vier leden van het symfonieorkest en twee van hen mag ik interviewen: Philip Bont (56) en Mieke Gijzels (49).

Liefde voor muziek

De liefde voor muziek stroomt bij beiden door de aderen én door de generaties heen. Van beiden speelden de ouders ook een instrument en Philip heeft zijn kinderen ook kennis laten maken met muziek via 'instrument4you' bij de Lindenberg. Inmiddels speelt zijn zoon cello, net als Philip, en wil zijn dochter graag leren zingen. Philip vertelt over zijn keus voor de cello. "De kinderen van kennissen van mijn ouders speelden cello. Zij waren een jaar of vier ouder dan ik en ik zag ze 'dus' als een voorbeeld," lacht hij. "Het oefenen vond ik nooit zo leuk, maar ik zette toch door want het optreden en het contact met de medemuzikanten was wél leuk. Na de Amstelveense muziekschool heb ik in elke woonplaats in een orkest gespeeld. Het is echt een fijne manier om mensen te leren kennen en samen dingen te doen. Ik ben nu eenmaal een echter doener."

Elke dag een uur

Mieke mocht van jongs af aan op pianoles, maar eigenlijk wist ze al meteen dat ze viool wilde spelen. Waar dat vandaan kwam, geen idee. "In mijn nabijheid speelde niemand viool, maar ik moet het toch ergens gezien hebben. Er was geen mogelijkheid voor vioolles

in het dorpje waar we woonden, dus kreeg ik pas vanaf mijn tiende vioolles. Dat is laat als je echt goed viool wil leren spelen." Dat laatste zegt ze met een kleine zucht. Maar wat ze in tijd tekort kwam, heeft ze aan vlijt ingehaald. Elke dag voor schooltijd oefende ze een uur. En nog steeds doet ze dit vaak voordat ze naar haar werk gaat. Net als Philip speelde zij in de loop der jaren in elke stad waar ze woonde in een orkest. Hier, in het orkest in Nijmegen, speelt ze eerste viool. "Met passie en inspiratie heb ik deze plek gekregen," zegt ze. Mijn vioollerares zei ooit iets wat ik nu als een soort motto bij me draag: "Je viool is en blijft je beste vriend."

De beloning

Inmiddels spelen Philip en Mieke al meer dan elf jaar bij het Symfonieorkest. "Het is een extreem goed orkest," zegt Philip. "Er zijn weinig orkesten in de buurt, dus alle goede muzikanten komen bij elkaar. We hebben echt muzikanten van kwaliteit, vooral de blazers." "Absoluut," vult Mieke aan. "Een goed bestuur is ook belangrijk, alles is altijd tot in de puntjes geregeld. En we hebben ook een uitstekende dirigent en concertmeester." "We zijn letterlijk en figuurlijk op elkaar afgestemd", lacht Philip.

Je wordt ook niet zomaar toegelaten tot het orkest. Je moet eerst auditie doen. En er wordt echt wel verwacht dat je goed oefent. "Anders valt het meteen op," lacht Mieke. Elke maandagavond wordt er gerepeteerd en soms ook in het weekend. Dat alles geeft best wat druk, maar toch is er iets dat aanspoort om door te gaan, iets dat het leuk maakt. Wat is dat? Philip: "Het muziek maken zelf is de beloning. De gezamenlijke passie. Het samen oefenen en de band die je opbouwt."



De concertmeester in een symfonieorkest is de aanvoerder van de eerste violen en daarnaast de belangrijkste musicus in het symfonieorkest. De concertmeester zit vanuit het publiek gezien altijd links van de dirigent. Ook een vrouw wordt als 'concertmeester' aangeduid. Bron: Wikipedia





TERUGKEER

› KLASSIEK CONCERT

ZONDAG 22 JUNI › DE VEREENIGING NIJMEGEN



GRATIS ENTREE
















Een groot en bijzonder stuk

Op 22 juni speelt het orkest Mahler 2. Dit stuk heet 'Auferstehung', wat 'wederopstanding' betekent. Iets wat in figuurlijke zin gebeurt na een oorlog of andere ingrijpende gebeurtenis. Daarom past het goed in het programma dat 'tachtig jaar vrijheid' (in dit deel van de wereld) omarmt. Het is een groot stuk, in de zin dat je er veel mensen voor nodig hebt. Zo zijn er twee paukensets en twee harpen toegevoegd aan het orkest en zijn er acht à negen contrabassen, terwijl dat normaal de helft minder is. Ook zijn er twee solisten en een koor (in dit geval Städtischer Musikverein zu Düsseldorf). "Op een podium is natuurlijk maar beperkt plek, dus we moeten naast het oefenen op de muziek ook oefenen met zitten. Is er voor iedereen genoeg plek? Het samen spelen is altijd belangrijk om tot een goed concert te komen, maar hierdoor is het ook fysiek van belang. Je wilt natuurlijk niemand prikken met je strijkstok," vult Philip nog aan.

Mieke vertelt trots: "Het is bijzonder dat een amateurorkest dit speelt. Tegelijk is het ook een heel toegankelijk stuk. Het is echt een spektakel om te horen. Voor mensen die nog nooit naar een klassiek concert zijn geweest, is dit de ideale gelegenheid. Ook omdat het gratis toegankelijk is dankzij de samenwerking met het 4-en-5-mei-comité en een subsidie van de Europese Unie. "

Op zondag 22 juni 2025 voeren het Symfonieorkest Nijmegen en het koor van de Städtischer Musikverein zu Düsseldorf de tweede symfonie, 'Auferstehungsymphonie' van Gustav Mahler uit in de Vereniging te Nijmegen. Aanvang 15.00 uur. De toegang is gratis. Plaatsreservering (kosten € 1,50 per persoon) vooraf noodzakelijk via www.stadsschouwburgendevereeniging.nl.


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



HART VAN DE
WAALSPRONG

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

Plantverkoop

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

Waarvoor kunt u bij ons terecht:

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

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

Kom gerust bij ons kijken!





**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
- Burendrecht



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

Ook met kapotte kleding kun je in het Repair Café terecht



Vrijwilliger in Lent

Deze keer zoekt Lentse Lucht Veroni van den Eng (72) op die als vrijwilliger kleding repareert in het Repair Café. Toen zij daar zo'n zeven jaar geleden een lampje liet repareren, raakte ze enthousiast voor dit werk. Verspreid over heel Nijmegen kun je in het Repair Café van alles gratis laten repareren, zoals meubels, elektrische apparaten, fietsen, speelgoed en kleding. Lentse Lucht spreekt Veroni en haar collega Charles Tanahatoe (73) in de Ster, waar het Repair Café om de twee maanden te vinden is.

Contact met de bezoekers

Charles vertelt dat er sinds februari 2015 Repair Cafés in Nijmegen Noord zijn, de ene maand in de Ster en de andere maand in de Klif. Daar repareert hij al tien jaar apparaten. De vrijwilligers in het Repair Café zijn veelal gepensioneerden, maar er werken ook jongeren die vertrouwd zijn met de nieuwe techniek. Doorgaans zijn er 8 à 9 vrijwilligers aanwezig. De sfeer blijft gemoedelijk, ook als het erg druk is en mensen wat ongeduldig beginnen te worden omdat ze nog zoveel andere dingen te doen hebben. In het Repair Café draait het immers niet alleen om repareren, maar ook om contact met de bezoekers. Zo raakte een bezoeker met Afghaanse wortels in gesprek met een vrijwilliger die in Afghanistan in het leger had gediend. Die twee hadden heel wat uit te wisselen.

*Ook als vrijwilliger in de Lentse Lucht?
Mail de redactie: redactie@lentselucht.nl*

Favoriete zomerjasje

Als gepensioneerd docente textiele werkvormen, tekenen en handvaardigheid is Veroni de ideale persoon om kleding te repareren. Dat doet ze zowel in de Ster als in de Klif. Ze krijgt bijvoorbeeld te maken met een spijkerbroek waarvan het kruis kapot is, een kledingstuk met kapotte mouwen of een scheur in een jasje. Bezoekers zijn enthousiast over het resultaat van de reparatie. Begrijpelijk, als je bedenkt dat het om je favoriete zomerjasje kan gaan dat je al bijna had afgeschreven. De kledingreparatie geeft Veroni veel voldoening. Ook vindt ze het leuk om allerlei mensen te spreken die ze normaal niet tegenkomt. Bijzonder is dat Veroni ook naaimachines repareert. Ze ziet al snel wat daarmee aan de hand is. Dat kan een kwestie zijn van oliën, schoonmaken of de naald vervangen. Bezoekers die kapotte kleren brengen zijn in de Ster (en in de Klif) dus van harte welkom. Veroni repareert de kleding met liefde.

Waarom een Repair Café?

In onze welvaartsmaatschappij is weggooiën van kapotte spullen steeds meer gewoonte geworden. Zelfs als ze vrij gemakkelijk gerepareerd kunnen worden. Maar repareren zit bij veel mensen niet meer in het systeem, terwijl opnieuw gebruiken van spullen zo belangrijk is voor een duurzame toekomst. In het Repair Café worden bezoekers met kapotte spullen dan ook aangemoedigd mee te kijken met de reparatie zodat ze daar iets van opsteken. Zo blijft reparatiekennis behouden en gaan bezoekers wellicht anders naar hun spullen kijken. Minder nieuwkoop en meer hergebruik, dat is het doel!

Kijk voor openingstijden van het repaircafé op repaircafenijmegen.nl

tekst Marianne van der Pol • beeld Marion Zwart

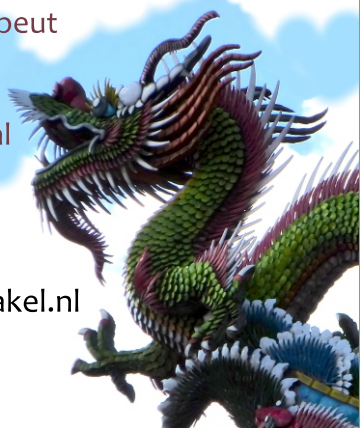
Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief
- klankschalen

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



Volg ons
op instagram
voor tips!



Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar



Meer weten? Bel: 06-24287695

@ info@volmondiglogopedie.nl

volmondig
logopedie

GENOMINEERD 'BESTE SCHOONHEIDSSPECIALIST 2025'

Maak kennis met de huidspecialist die verder kijkt dan de huid (problemen).

Onze huid weerspiegelt ons welzijn en daarom focussen wij niet alleen op ons grootste orgaan van de buitenkant maar ondersteunen wij onze behandelingen met een huidscan, op maat gemaakt product-, voeding- en suppletie advies. Essentiële schakels om maximale huidverbetering en blijvend resultaat te behalen.



Griftdijk 19 Nijmegen-Noord
06-4314 7620
info@skinformation.nl
WWW.SKINFORMATION.NL

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 Lint



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

scan QR-code
voor contact!



EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

mmfysio

We zijn open in Nijmegen!

Onze nieuwe locatie op de Houtwerf in Nijmegen is officieel geopend. Bij MMfysio en Het Gymlokaal combineren we fysiotherapie en fitness om iedereen te helpen gezond en in beweging te blijven.

Met 500 m² aan ruimte, moderne apparatuur en een breed aanbod aan trainingen en programma's is er voor iedereen een passende manier om aan gezondheid te werken.

Kom langs en ervaar het zelf. Je vindt ons op de Houtwerf aan de Hatertseweg 23b in Nijmegen.

Samen maken we Nijmegen gezonder!



Sammy Tilburgs



Joris Botman



Loes Bona



Kasper Vullings



Nick Bender

Maak een afspraak

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

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Klagende ouderen

Lentse Bespiegelingen

We doen met ons allen ons best om oud te worden door veel te bewegen, niet te roken of drinken en gezond te eten. We worden daarvoor beloond met een betere kans op het bereiken van een hoge leeftijd. Om dan met heel andere problemen te worden geconfronteerd... Je moet aan een bril, een gehoorapparaat, je proeft minder en ga zo maar door. Allemaal een kwestie van slijtage. Pijn verspringend van grote teen naar knie, schouder, pols en weer terug.

Aan de daarbij behorende symptomen valt niet te ontsnappen en voor lieden met een medische achtergrond zoals ik, zijn ze best herkenbaar. Dus maak ik regelmatig gebruik van mijn verouderde huisartstechniek die bestaat uit het nemen van een paracetamolletje (in plaats van een aspirientje, dat wel; geleerd op de bijscholing) en een paar dagen afwachten. Meestal werkt dat.

Zo kon het gebeuren dat ik mijn echte huisarts zomaar in het wild tegenkwam en hij me vroeg of ik vanwege mijn lopende chronische kwalen niet eens een afspraak zou maken. Normaal gesproken laat ik dit soort visites aan mijn vrouw over, maar daar kwam ik ditmaal niet mee weg. Eenmaal in de spreekkamer vroeg de huisarts me vriendelijk of ik dan helemaal geen klachten had. Ik antwoordde eerlijk: 'Natuurlijk wel. Er is feitelijk geen beginnen aan, want voordat ik toekom aan een afspraak voor die klachten, heb ik alweer nieuwe klachten.'

Hij begreep wat ik bedoelde, wees me nog op een paar punten van aandacht – voornamelijk samenhangend met mogelijke bijwerkingen van alle medicatie die ik in de loop der jaren was gaan gebruiken – en daarmee sloten we het consult af. Daarbij realiseerde ik me dat ik precies datgene in de praktijk bracht wat ik in het verleden zo vaak aan teleurgestelde patiënten had voorgehouden. Namelijk: 'Ermee leren leven.' Leven blijft immers de moeite waard. Tenminste zolang je niet al te veel genoegens hoeft in te leveren naast die welke de voortschrijdende tijd je al spontaan afneemt.

tekst Ben de Pauw • illustratie Marije Braakman





DIERENKLINIEK LENT

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

**smakelijk
gezond
hypoallergeen
duurzaam**

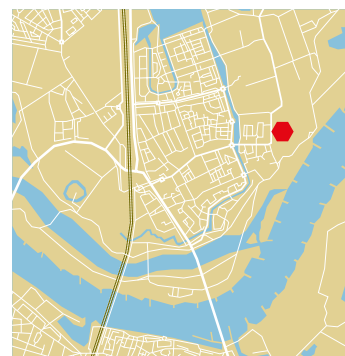
Beter voor iedereen !

**Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20**

024 3606422



Ontmoetingen in de OntMoetFabriek



Langste mensen

Het is duidelijk de tijd van nieuw leven, nieuwe ideeën, nieuwe energie. Zo kreeg ik een uitnodiging van 'de OntMoetFabriek'. Een initiatief dat naadloos aansluit op het hele idee achter deze rubriek. Het idee is om mensen samen te laten komen, om samen iets te maken, samen iets te beleven en te delen met elkaar. Op 'stille zaterdag' - en eigenlijk de verjaardag van onze middelste - ga ik op pad voor deze ontmoetingen, want voor het goede moeten we soms iets offeren. En deze ontmoeting blijkt zeker de moeite waard.

Er worden paasmandjes geknutseld en de kinderen gaan die persoonlijk langs brengen bij bewoners van Aaron. We starten zoals altijd met de vraag: wie komen we tegen en wat willen ze kwijt?

Verrassen is leuk

Bij binnenkomst is al te zien dat de animo groot is onder de kinderen. Meerdere tafels staan vol met knutselspullen en de eerste mandjes blijken al klaar te staan. Anna (12) is de eerste die we spreken, ze zit aan tafel met Mia (11) en Jennifer (8) en ze zijn druk aan het knutselen. Anna is hier al voor de vijfde keer. "Soms gaan we knutselen, maar we hebben ook al eens een lunch gemaakt om uit te delen." Dit bleek een samenwerking met de 'Noordse ladies' van Bindkracht 10. Mia doet vandaag voor de tweede keer mee en omdat ze zo enthousiast was, kwam haar zusje Jennifer dit keer mee. Anna vindt het uitdelen het leukste, Mia zegt dat ze vooral het knutselen leuk vindt. "Het uitdelen ook, maar dat is wel wat spannend, want we kennen de mensen niet waar we naartoe gaan." Maar ze weet hoe leuk het is om een verrassing te brengen die ze met aandacht heeft gemaakt. "Dat heb ik ook eens gedaan bij een vriendinnetje die jarig was, die was daar heel blij mee." Jennifer hoopt gewoon dat degene die haar knutselwerk krijgt daar blij van wordt...

Kruisbestuiving

Marleen Kock (45), een van de initiatiefnemers, vult de meiden aan. "Mensen zijn altijd enthousiast als we langskomen. Soms komen alleen de oudere kinderen mee om het af te geven - dit om drukte te voorkomen op een afdeling waar rust nodig is - maar als het even kan mag iedereen mee." Iedereen is welkom hier. Zo vertelt ze dat er ook wordt samengewerkt met Buurtgezinnen. "Maar voor kwetsbare kinderen is deze pop-up versie nog wat onrustig. Hopelijk kunnen we snel meer continuïteit bieden in activiteiten en locatie." Het gaat duidelijk om de verbinding en je merkt dat ze blij worden van de kruisbestuiving tussen verschillende organisaties en doelgroepen. "Zo hebben we een jongen ontmoet die voor zijn sociale stage een bijeenkomst gaat voorbereiden. Maar alleen al die combinatie van leeftijden, die elkaar helpen..."



Pannenkoekenboot

In een hoekje zitten ook een paar kinderen lekker op de bank te lezen, ze zijn klaar met knutselen. We spreken Lars (11) die met z'n zusje Kiki (6) mee is gekomen. Hij vindt het vooral leuk om de ouderen te verrassen. "Als ze niet zo vaak verrast worden, zal dit ze wel heel blij maken!" Kiki vertelt dat ze toch vooral het knutselen leuk vindt, maar ze is blij dat Lars mee wilde, want al die nieuwe gezichten vond ze wel spannend. "Maar het is heel leuk!" Lars gaat verder, want hij denkt dat het goed zou zijn voor de wereld als oude mensen niet eenzaam zijn. "Dit moeten we ook met Sinterklaas of Kerst doen! Of iets maken voor de voedselbank..." Hij fantaseert nog even verder. "We kunnen ook met z'n allen naar de pannenkoekenboot, gezellig naast elkaar een pannenkoek eten, of tussendoor spelletjes doen!" Iemand anders vult aan met het idee om zelf pannenkoeken te bakken en dan iedereen te vragen wat ze erop willen. En zo lijkt deze OntMoetFabriek steeds meer op een complete industrie, waar nieuwe ideeën zó van de lopende band rollen.

*Als ze niet zo vaak
verrast worden, zal dit
ze vast heel blij maken!*



De kinderen zijn trots op hun werk



De mandjes worden dankbaar ontvangen

Heb je een idee voor de OntMoetFabriek, wil je meer weten, ons steunen of gewoon op de hoogte gehouden worden?
Mail ons op hallo@ontmoetfabriek.nl of volg ons op Facebook (@Ont-Moet-Fabriek)



Marleen en Moniek met alle kinderen voor de deur bij Aaron

De 'act of giving'

Wanneer iedereen na het knutselen klaar is om te vertrekken, ontstaat er al snel een vrolijke stoet in de richting van Aaron. Onder-tussen spreek ik Moniek van Loon (41), ook initiatiefnemer, ze geniet zichtbaar van de stoet. "Die kruisbestuiving is toch wel het aller-leukste, zo maakte iemand van Ellis (Driestroom-MB) de flyer." Het enthousiasme voor de ontmoeting tussen de verschillende generaties blijkt over te slaan. "Vanmiddag knutselde er een meisje mee, die niet mee kon om te brengen. Op het moment dat we gingen, werd ze geraakt door het idee van uitdelen. Ze wilde er zeker van zijn dat dit nog eens georganiseerd zou worden en riep dat ze de volgende keer wel écht mee wil! Dat is duidelijk de act of giving. En dit is wat de maatschappij nodig heeft!" De OntMoetFabriek groeit, waarbij er naast het maken en het delen ruimte is voor meer initiatieven.

Tranen

De bewoners bij Aaron reageren allemaal enthousiast, ieder op zijn of haar eigen manier. Voor de kinderen ook bijzonder om te zien hoe de één uit dankbaarheid meteen zelf wil uitdelen en de ander tot tranen toe geroerd is door het gebaar. Het is fijn dat Anne van Aaron de ruimte heeft om ons te ontvangen, iets dat natuurlijk in de drukte van de zorg maar net moet passen. Want bij mooie initiatieven gaat het zeker ook om een goede organisatie. Iets waar Moniek en haar zus heel bewust mee bezig zijn. Het zou tof zijn om hier een vaste ruimte voor te hebben, een continu programma en structurele samenwerking om dit naar dat volgende niveau te tillen.

Kruisbestuiving

Wat zou jij kunnen doen voor een maatschappij waarin jong en oud elkaar kunnen ontmoeten? Heb je een idee, heb je tijd, geld of een ruimte over? Kom in actie of zoek de samenwerking op! Ook voor deze rubriek is kruisbestuiving leuk; waar ontmoeten jullie elkaar? Ik kom graag langs! Heb je een suggestie? Mail dan naar lentse-lucht@marijebloei.nl

tekst en beeld Marije Brand



CLUBSPORT.NL



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

Kennismaken met HOCKEY?

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





www.mhcb800.nl/kennismaken





eco-architecten.nl



Wienen
accountants en adviseurs

Ondernemers én particulieren kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt
024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl



borstcrawl cursussen
privélessen
video-analyses
groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl
info@snellerzwemmen.nl
snellerzwemmen



sneller zwemmen .nl



*Bij
Snellerzwemmen
staat plezier
in zwemmen
centraal*

Snellerzwemmen

Sport

Al jaren adverteert Lentenaar Rob Kwaaitaal (55) in Lentse Lucht met zijn bedrijf Snellerzwemmen. Als jongeling kreeg hij de smaak van zwemmen al te pakken. En tot op de dag van vandaag is dat niet veranderd. Rob houdt zich dagelijks bezig met het trainen en coachen van mensen die beter en sneller willen leren zwemmen. Lentse Lucht zocht hem op om meer te weten te komen over zijn activiteiten op zwemgebied.

Hoe is je passie voor zwemmen begonnen?

“Toen ik vijftien was, kwam ik voor het eerst in contact met de triatlon bestaande uit zwemmen, fietsen en lopen. Daarna heb ik talloze wedstrijdtriatlons gedaan. Qua niveau zat ik bij de subtop van Nederland. Ook was ik internationaal actief. Zo had ik onder andere wedstrijden in Frankrijk, België en de Verenigde Staten. Na dertig jaar wedstrijdervaring besloot ik mijn ervaring in te zetten als trainer/coach zwemmen. Ik volgde cursussen in het buitenland, onder andere in Australië. Daar is zwemmen net zo populair als voetbal bij ons. In 2016 ben ik bedrijfsmatig met het geven van lessen en coaching begonnen. Ik startte met één training in de week en nu geef ik iedere werkdag trainingen.”

Wat geef je precies voor lessen?

“Bij reguliere zwemlessen leer je niet hoe je de borstcrawl op een goede manier zwemt. Ik geef lessen in borstcrawl en doe dat individueel of in groepslessen. Individueel heb je vijf privélessen nodig om de basis van de borstcrawl aan te leren. Een cursus in

groepsverband bestaat uit 12 lessen. Daarnaast moet je zelf natuurlijk oefenen. Inmiddels heb ik al zo'n 400 mensen de borstcrawl geleerd. Ik geef les in drie zwembaden: in het Erica Terpstrabad in Nijmegen Oost, in zwembad Nijmegen West en in zwembad De Grote Koppel in Arnhem.

Voor gevorderde zwemmers verzorg ik groepstrainingen. Deze beginnen om 06.15 uur en duren een uur. Voor uitslapers geef ik nog een extra training op vrijdag om 07.15 in het Erica Terpstrabad. Op zondagochtend geef ik daarnaast in de Lentse Plas Open Water-zwemtrainingen van 09.00 tot 10.00 uur. Vanwege de watertemperatuur kan dat alleen van mei tot september.”

Heb je nog plannen voor de toekomst?

“De ochtendgroepen zouden nog uitgebreid kunnen worden. Op vrijdag beginnen we om 07.15 uur en dat blijkt een populaire tijd te zijn. Ik denk er nu over om ook op andere ochtenden op deze tijd met groepen te starten. Door de grote belangstelling doe ik niet alles meer in mijn eentje. Een collega-coach assisteert mij momenteel. Mijn lessen richten zich op volwassenen, niet op kinderen. Mijn jongste zwemmer is 18 en de oudste is 68 jaar. Bij Snellerzwemmen staat plezier in zwemmen centraal. Als mensen met een glimlach uit het water komen is mijn dag goed.”

Meer weten? Zie www.snellerzwemmen.nl

tekst Joop Koopman • illustratie Jorg Verweij

Alles voor een fijn thuis...



Jansen EST. 1966
totaal wonen

Karstraat 95 Huissen
Elke dag open!
15.000 m² wooninspiratie
jansentotaalwonen.nl

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

**INTUÏTIEF
TRAJECT**
SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

www.intuitiesftraject.nl

Train je intuïtie | ontwikkel jezelf
persoonlijk | professioneel | spiritueel

MEER INFORMATIE | Bel of mail ons
06-16051782 / info@intuitiesftraject.nl

Volg een gratis proefles
cursussen & opleidingen

kijk
voel
beleef
verwonder



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



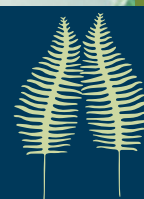
Meijer & de Wit
Therapie en coaching

Samen **jezelf** leren kennen

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

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

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



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

Lentgenoten

Werkgroep Verkeer Lent.

In Lent werkt een actieve werkgroep aan het verbeteren van de verkeersveiligheid en verkeersdoorstroming. Het doel is om knelpunten in kaart te brengen, gevaarlijke situaties te laten aanpakken en mee te denken over duurzame oplossingen voor verkeersproblemen. Deze betrokken bewoners werken nauw samen met Wijkraad Lent en het gemeentelijke wijkteam (wijkregisseurs). Ook laat de werkgroep zich horen bij gemeentelijke projecten door mee te doen aan advies- en klankbordgroepen en bij de gespreksrondes over de al lopende Versnelling Mobiliteitstransitie.

Leefbaarheid

Het belangrijkste aandachtspunt van Werkgroep Verkeer is, naast een evenwichtige Lentse infrastructuur en verkeersveiligheid, de verkeersdoorstroming in ons snelgroeiende woongebied. Doordachte besluiten over doorstroming, veiligheid en toegankelijkheid zijn wezenlijk voor een gezonde leefomgeving. Sociale cohesie ontstaat door bereikbaarheid, door veilige verbindingen tussen aanliggende buurten en wijken. Vaak worden bij nieuwe omgevingsprojecten die verbanden onvoldoende meegewogen, omdat de aandacht voor het ontsluitingsverkeer van de hele stad prioriteit heeft. Doorstroming betekent niet alleen het voorkomen van rijtijd verliesuren. Als buurten niet veilig met elkaar verbonden zijn door belemmerende verkeersmaatregelen en door remmende, stilstaande en optrekkende voertuigen, dan wordt de leefkwaliteit negatief beïnvloed en vraagt dat om maatregelen.



Knelpunten of knooppunten

Als werkgroep zoeken wij steeds aansluiting bij de gemeentelijke burgerparticipatieprocessen, zoals bij de ontwikkeling van nieuwe wijken en bij mobiliteitsprojecten. Zo krijgen wij inzicht en kunnen invloed uitoefenen om nieuwe knelpunten te vermijden. Daarbij is tijdig reageren heel belangrijk, want we merken dat het veranderen van al bestaande knelpunten een traag en kostbaar proces is. Met ons knelpuntenoverzicht proberen we de gevolgen van nieuwe besluitvorming in kaart te brengen en aan de gemeente te laten zien.

Signaleren, meedoen of mopperen

Omdat bijna iedereen dagelijks gebruik maakt van wegen, fiets-, en voetpaden bent u een belangrijke bron van informatie. Wilt u daarom uw kennis en ervaring met ons delen zodat wij deze kunnen gebruiken? Om enerzijds de positieve ervaringen/oplossingen vaker toe te laten passen en anderzijds om gevaarlijke situaties met de gemeente bespreekbaar te maken. Hierbij geldt wel dat Werkgroep Verkeer zich alleen bezighoudt met het algemeen belang van alle Lentenaren en niet van individuele bewoners. Werkgroep Verkeer staat altijd

op de agenda van de Platformbijeenkomsten van de wijkraad. Op die avonden kunt u ook de stem van uw buurt laten horen. Zo kunnen knelpunten snelleresignaleerd en aangepakt worden, wat bijdraagt aan een leefbaarder en veiliger Lent voor jong en oud.

U kunt uw inbreng ook rechtstreeks met Werkgroep Verkeer Lent delen door een mail te sturen naar de Wijkraad: info@wrlent.nl. Als u een specifiek eigen knelpunt ervaart, wilt u dat dan zelf kenbaar maken bij gemeente (Meld en Herstelapp) of bij onze wijkregisseur. wijkregisseurnoord@nijmegen.nl

tekst Michel Willemsen
beeld Léonie Schuijt-Overgoor

Platformbijeenkomst:

Donderdagavond 18 september

is de volgende platformbijeenkomst.

Tijd 20.00 u tot maximaal 22.00 u.

Inloop 19.45 uur

plaats De Ster, Queenstraat 37b

Agenda's en notulen vindt u begin september op de website van de Lentse Lucht.

E-mail info@wrlent.nl

Website www.wijkraadlent.nl

F8 facebook.com/wijkraadlent

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



Christa van Suilen-Verzijl
voorzitter, aandachtsgebied:
gezond in noord



Matthijs Kortekaas
penningmeester, aandachtsgebied:
stedelijke ontwikkeling



Michel Willemsen
aandachtsgebieden: mobiliteit
en stedelijke ontwikkeling



Jenna Ekkelboom-van Deur
secretaris, aandachtsgebied:
jeugd en jongeren



Miranda van de Burgt
aandachtsgebieden:
sociale cohesie en back up
stedelijke ontwikkeling



Léonie Schuijt-Overgoor
aandachtsgebieden: mobiliteit,
adviesgroep Veur Lent-Hoge
Bongerd en netwerkcontacten



Bernard Kregting

Lentse Mensen

Voor deze rubriek gaan we dit keer op bezoek bij Bernard Kregting (58), woonachtig in het oude centrum van Lent. Hij werkte mee aan de bestseller *Buitendijks* van Toine Heijmans, auteur en columnist bij de Volkskrant. Wie het boek leest, constateert dat het verhaal zich voor een groot deel afspeelt in Lent en Nijmegen, zonder dat beide plaatsen met naam genoemd worden.

De hoofdpersoon heeft genoeg van de wereld zoals wij die kennen en trekt zich terug in de uiterwaarden om daar een nieuw bestaan op te bouwen. Om beter te weten hoe zo iets voelt, zocht Toine Heijmans contact met Bernard, een ervaringsdeskundige bij uitstek. Bernard bracht een jaar lang onvrijwillig door in een tentje in de uiterwaarden en wijdt sindsdien zijn leven aan dak- en thuislozen in de regio.

Wil je iets vertellen over je achtergrond?

“Ik ben geboren aan de Oude Ubbergseweg in Nijmegen. Als kind wilde ik heel graag archeoloog worden, maar dat zat er niet in vanwege de erfelijke aandoening arthrogryposis. Daardoor moest ik tot mijn veertiende regelmatig naar de Maartenskliniek om te revalideren. De buurt waar ik destijds opgroeide was een echte volksbuurt. Ik werd veel gepest vanwege mijn handicap, maar ik leerde ook voor mezelf opkomen. Na de handelsschool ben ik een dumpshop begonnen aan de Hertogstraat. Achteraf was dat geen goede keuze. Ik verkocht tweedehands spullen, maar kwam in contact met verkeerde mensen. Daarna heb ik op markten nog een tijd dumpgoederen, waaronder apparatuur zoals Walkmans, verkocht. In 2000 ben ik gescheiden. Ik woonde destijds in Millingen aan de Rijn. Ik verliet het huis en een ander huis vinden lukte me niet. Het eerste jaar sliep ik afwisselend bij familie en vrienden, bankhoppen noemen ze dat. Dat kun je ook niet eeuwig blijven doen. Na een jaar ben ik in een tentje gaan wonen in de Ooijpolder in de buurt van de Bizonbaai. Dat heb ik ook een jaar gedaan. In die tijd is me geen strobreed in de weg gelegd.

Het is daar toegestaan in een tent te overnachten als je aan het vissen bent. Voor de vorm had ik vishengels bij de tent liggen, zodat ik een verhaal had als ze me zouden controleren. In 2002 kwam ik in aanmerking voor een huurhuis in Lent.”

Ben je je toen gaan inzetten voor daklozen?

“Dat klopt, ik heb daarna jarenlang de belangen behartigd van daklozen bij Iriszorg. Ik kwam er achter dat er strenge protocollen golden voor daklozen, er was weinig ruimte voor creatieve ideeën. In 2016 kwam mijn ondernemende kant weer boven en richtte ik de vereniging Vagebond op. Vagebond is een wat prettiger woord dan zwerver. Ik wilde hiermee buitenstaanders meer inzicht geven in het bestaan van daklozen. We hebben ook een website, maar we konden het woord vagebond niet gebruiken omdat die domeinnaam al was vergeben. We hebben toen de letter n toegevoegd en zijn nu te vinden via ‘vagenbond’. Mijn ervaring is dat niet iedere dakloze verslavings- of gezondheidsproblemen heeft. Het zijn vooral mensen met een woonprobleem zoals ik er ook een was. Het kan iedereen zomaar overkomen. Om te bereiken dat het publiek meer begrip voor daklozen krijgt, laten we deze mensen rondleidingen geven. Ze vinden het leuk om te doen en krijgen daar ook een vergoeding voor. Een deel van onze gidsen kampt met verslavingen. Vaak is een verslaving terug te voeren op een ernstig jeugdtrauma. Om van een verslaving af te komen moet je door veel pijn heen. Vaak wordt geprobeerd verslavingen te bestrijden met medicatie, maar in de praktijk blijkt dat drugs beter werken als het erom gaat nare gevoelens te dempen.”

Hoeveel daklozen zijn er werkzaam bij Vagebond?

“We hebben nu in vier steden veertien daklozen aan het werk. In Nijmegen alleen al vijf. Het gaat om best moeilijke mensen, die elders niet goed opgevangen kunnen worden. Een wandeling duurt anderhalf uur en er zijn vijf stopmomenten. De rondleiders delen linnen tasjes uit waarop ze zelf het logo van Vagebond hebben aangebracht. Er wordt gevraagd de tasjes gevuld met al dan niet eetbare spullen terug te geven. De klanten komen veelal uit het hogere segment, het zijn er gemiddeld 3000 per jaar. Studentenverenigingen, het Kabinet van de Koning, colleges van burgemeester en wethouders uit Apeldoorn en Tiel en personeel van het Radboudumc behoren bijvoorbeeld tot onze klanten. Toen ik dakloos was, vond ik het leven wel meevallen. Je zorgde dat je eten had dat niet in de koelkast hoefde, zoals conserven. Toch vond ik die tijd de eenzaamste tijd van mijn leven. Dat deel je met niemand. Er zijn meer daklozen dan je denkt. Alleen in de regio Nijmegen zijn er al zo’n 1490, waaronder ook kinderen tussen de 10 en 18 jaar.”

Om te bereiken dat het publiek meer begrip voor daklozen krijgt, laten we deze mensen rondleidingen geven

Hoe kwam je in contact met Toine Heijmans?

“Toine Heijmans belde me anderhalf jaar geleden op. Waarschijnlijk had hij me gevonden via de Volkskrant. Daar stond een tijd geleden een artikel over mij in. Hij is twee keer geweest. Ik ben met hem vanaf café Oortjeshekken naar Nijmegen gewandeld en heb hem onderweg van alles verteld. De andere infor-

mant was dakloze Danny. Hij woog nog maar 34 kilo na 32 jaar heroïnegebruik. Hij bezat een boomhut en kon ongezien verdwijnen als hij achterna gezeten werd. In een winter toen het blad van de bomen was verdwenen, is hij betrapt en was het einde boomhut. Toen het boek af was kreeg ik een gesigneerd exemplaar met de tekst: 10-10-24. Voor Bernard, die me anders leerde kijken. Dank je wel. In Duitsland is de daklozenopvang minder goed geregeld dan bij ons. We gaan proberen iets vergelijkbaars op te zetten in Kleef. Het is de bedoeling dat we Vagebond daarna uitrollen over Duitsland. Sommige gidsen hebben geen telefoon. Die proberen we te lokken met een koffiekarretje. Als het niet gebruikt wordt staat het bij mij in de tuin. Het voordeel hiervan is, dat er geen drempels zijn en dat we op die manier makkelijk met gidsen in contact kunnen komen. Op 10 oktober is het werelddaklozendag. Dan gaan we met daklozen vissen in de nevengeul. Daar zijn mooie prijzen te verdienen, bijvoorbeeld 300 euro voor de winnaar.”

tekst Joop Koopman • beeld Anouk de Graaf

OUTDOOR KRACHTTRAINING



**MEE DOEN?
SCAN DE CODE**

DOE MEE MET EEN GRATIS
PROEFLES. MELD JE AAN!



OUTDOORJIM
2018

OUTDOORJIM.NL



**TANDARTS
LENT**

Wij nemen nieuwe patiënten aan!

Schrijf je in via www.tandartslent.nl
of
Bel voor een afspraak met 024-3230030





Info@tandartslent.nl | Dorpsplein 3, 6663 CS, Lent



Den Hartog
TUINCREATIES

**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



superkeukens



compleet
met apparatuur
€ 7.490
348 cm

Luanda zand

- ✓ In eigentijdse zandkleur
- ✓ Compleet met alle apparatuur
- ✓ 5 jaar apparatuurgarantie
- ✓ In elke opstelling leverbaar

Superkeukens Huissen

Nijverheidsstraat 15, Huissen Tel (026) 326 99 80 verkoop@superkeukens-huissen.nl ELKE ZONDAG OPEN

Lentse Wolkjes

Wij, Eva en Kees, zijn een rustig **startersstel op zoek naar een huurhuis of -appartement in Nijmegen/Lent** e.o. Liefst 2 slaapkamers, max. €1400 incl. per maand. Tips of aanbod? Bel/app graag naar: 06-81250563.

Gezocht: enthousiaste biljarters die graag een partijtje willen spelen in de Klif op dinsdagavond, woensdagmiddag of -avond. 's Middags van 2 tot 5 en 's avonds van 7 tot 10 uur. Vooral woensdagmiddag en -avond hebben de voorkeur. Info: 06-22419244 of 06-52732264.

Kom de kracht van familieopstellingen ervaren. Heb je last van terugkerende patronen? Waar je ook tegenaan loopt, de oorsprong ligt vaak in je familiesysteem. Een familieopstelling kan beweging brengen. Zie: www.deinnerlijkeweg.nl voor familieopstellingen in groep en 1-op-1 in Lent.

Zoek jij een goede masseur/sporttherapeut in Lent? Voor **sportmassage en sporttherapie** kun je bij mij terecht op locatie St. Jozef, Lentse Schoolstraat 25 te Lent. Meer info op www.sportmassage-sporttherapie-bas.nl. Of bel met BAS 06-22208237 Graag tot binnenkort!

Koop lokaal bij coöperatieve boekhandel De Toren van Bommel. Divers en interessant aanbod boeken (literair, thrillers, non-fictie, kinderen, jongeren, regionaal). Op voorraad of te bestellen. Ook tweedehands: boeken, muziek, films. Dorpsstraat 42, Bommel. Vier kilometer van Lent. Geen parkeerkosten. www.torenvanbommel.nl

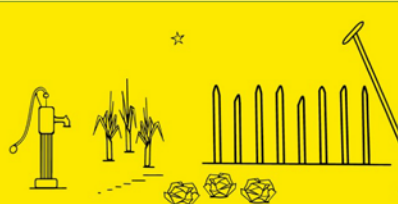
Vakkundig **Pianostemmen en Reparatie.** Ook voor een goede gebruikte piano of advies. **Jos Rensen, De goed gestemde pianostemmer**, www.rensenpianoservice.nl. Vrouwe Udasingel 251, **06 23837559**. Tarief € 90,- incl. btw.

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

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.

Ondersteuning nodig bij erven of nalaten? Wil je je goed voorbereiden op je (levens-)testament? Heb je hulp nodig bij het afwikkelen van een erfenis? Mail naar annet@bojang.nl of kijk op www.bojang.nl om te zien wat ik voor je kan betekenen.

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 6,00 en een zakelijke € 15,00. Vóór sluitingsdatum 10 juni 2025 (julinummer-7) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl



Voor wekelijks een kistje groenten van dichtbij!

oogsttuin Element

www.oogsttuinelement.nl



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion Thermionpark 6 6663 MM Lent	Locatie St. Jozef Lentse Schoolstraat 25 6663 CP Lent	Locatie de Boog Dick Boerrigterplein 2 6663 RC Nijmegen
---	--	--

www.fysiotherapielent.nlinfo@fysiotherapielent.nl**024-3031144**

mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

Nieuw bij ons in de winkel
LOVELI PRODUCTEN

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

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

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

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



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

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

STUDIO HARTEBEEST
WWW.STUDIOHARTEBEEST.COM

OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

inbeeld
makelaardij

Onlangs succesvol verkocht:

VERKOCHT

Genesisstraat 2

VERKOCHT

Frankrijkstraat 307

Op dit moment in verkoop:


Andalusiestraat
Nr. 10


Nr. 86

 Persoonlijk en professioneel: Wij realiseren voor jou de beste verkoopprijs!

 Wij kennen alle ins & outs van Lent. Onze makelaar Mandy woont hier al sinds 2006

Benieuwd naar de waarde van je woning?
Bel of mail ons gerust voor een vrijblijvende kennismaking of waardebeoordeling!

Zie onze 100+ lovende recensies op Google!
★★★★★

024 - 845 7440
www.inbeeldmakelaardij.nl

@inbeeldmakelaardij
InBeeld Makelaardij

H INSTALLATIETECHNIEK
HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

Lents Allerlei

Dierenparkje zoekt extra handen!

Hou je van dieren, ben je niet vies van een geitenpoepje of kippenstrontje, vind je het fijn om in de buitenlucht de handen uit de mouwen te steken? Lees dan verder.

In het dierenparkje aan de Lentse Schoolstraat, De Kleine Kern, houden we geiten, schapen, herten, kippen, konijnen en ganzen. Daarnaast is er een volière met allerlei soorten vogels. Het parkje wordt volledig gerund door vrijwilligers en we kunnen een paar extra handen heel goed gebruiken. Het kost je een ochtend in de week: voeren, schoonmaken, water verven en kijken of het goed gaat met iedereen. Elke ochtend is er iemand aan het werk, kom eens langs en vraag gerust wat je weten wilt. Je kunt voor informatie ook bellen of mailen: Riet Jansen, tel 0636144370 of mail naar r.jansengoosens@gmail.com

Voorjaarskunst bij Galerie 1400



Al tien jaar exposeer ik mijn werken in het markante Witte Kerkje van Slijk-Ewijk. In mijn werk speel ik met bas-reliëf: lagen verf die tot miniatuurlandschappen worden, waarin licht, kleur en diepte samenvloeien. Bloemen lijken te bewegen in het voorjaarslicht. Daarnaast is er brons te zien van mijn moeder, Gerrie Hoogveld; haar beelden zijn stuk voor stuk eigenzinnig en haar creaties spreken veel mensen aan. Een bezoek aan de galerie laat zich makkelijk combineren met een wandeling of fietstocht. De fietsroute 'rondje pontje' (18 kilometer) ligt voor je klaar. De galerie is elk weekend open van 13.00 tot 17.00 uur en extra open op tweede pinksterdag (maandag 9 juni). Dan trekt de Lentse Pinksterrit met klassieke auto's weer langs onze galerie. Lincy Hoogveld
Galerie 1400, Dorpsstraat 70, Slijk-Ewijk
www.galerie1400.nl

Duikvereniging Gaviiformes OWSU



In Elst vind je een fanatieke groep duikers en zwimmers die elke week wel in het water te vinden zijn. Ze zijn dan in het zwembad in Elst, of in een van de vele recreatieplassen in de buurt. Duiken is een fraaie en ongevaarlijke sport, mits je je aan de in de cursus geleerde regels houdt. Gaviiformes OWSV biedt met eigen instructeurs een gedegen en veilige opleiding. Je wordt als beginnende duiker tijdens en na je opleiding intensief begeleid. Een duikbrevet van Gaviiformes wordt wereldwijd erkend, dus je kunt overal ter wereld te water, maar uiteraard alleen met een duikmaat. Duiken doe je namelijk niet alleen. Wil je eens meekijken met een training op zondagochtend om 08:45 in De Helster? Meld je via info@gaviiformes.nl www.gaviiformes.nl

StAAD zoekt cursusleiders

De Stichting Anders Actieven Dukenburg, StAAD, zoekt cursusleiders. We zoeken vooral mensen die een taalcursus Frans, Duits en/of Italiaans kunnen verzorgen. Maar ook cursusleiders in een ander vak zijn welkom. Je geeft per cursus één keer per week twee uur les. Je beheerst het vak maar hoeft niet in het bezit van een onderwijsakte te zijn. Een jaarcursus loopt van september tot en met mei. Er zijn ook workshops, met een afgebakend aantal lessen. De cursisten zijn veelal wat ouder. StAAD is een vrijwilligers organisatie. Ook de cursusleiders zijn vrijwilligers. Dat betekent dat de functie geen bron van bijverdienste is. De cursusleiders ontvangen een klein maandelijks bedrag als (reiskosten)vergoeding. De StAAD cursussen worden gegeven in Wijkcentrum Dukenburg (Winkelcentrum Meijhorst). Mensen uit alle Nijmeegse wijken zijn welkom. En als er in Lent mensen zijn die willen starten als cursusleider, zou dat helemaal fantastisch zijn! Belangstelling? Stuur een berichtje naar staaddukenburg@gmail.com of bel tussen 9:00 en 12:00 uur met nummer 024 3444157.

Rondleidingen door Nijmegen tijdens de Nationale Archeologiedagen



Op 13, 14 en 15 juni worden de Nationale Archeologiedagen gehouden. Tijdens deze dagen wordt door vele vrijwilligers het verleden tot leven gebracht met honderden activiteiten door het hele land. Nijmegen als oudste stad doet natuurlijk ook mee! Op zaterdag 14 en zondag 15 juni geven de gemeente-archeologen Joris Habraken en Eline Jonkergouw een gratis rondleiding. Op zaterdag neemt Eline Jonkergouw u mee langs het Romeinse Limes Werelderfgoed van Nijmegen. Deze wandeltocht start om 10.00 uur voor het museum Het Valkhof en duurt ongeveer 2,5 uur. Er kunnen maximaal 25 mensen mee. Aanmelden is verplicht en kan via e.jonkergouw@nijmegen.nl. Zondag 15 juni kunt u meefietsen met Joris Habraken. De tocht start om 13.00 uur bij het bekende Romeinse masker op Veur Lent (einde circa 17.00 uur). Tijdens deze rondleiding hoort en ziet u de resultaten van het uitgebreide archeologisch onderzoek dat in de loop der jaren binnen Nijmegen Noord en iets daarbuiten is uitgevoerd. Maximaal deelnemers is 25 personen. Aanmelden is verplicht en kan via j.habraken@nijmegen.nl. Zie voor meer informatie: www.archeologiedagen.nl.

Open dagen herenboerderij Lingezen-Grootstal

Beleef het goede boerenleven van dichtbij en kom naar de jaarlijkse open dagen van herenboerderij Lingezen-Grootstal. Tijdens de open dag krijg je een rondleiding over het land, proeft van de oogst en spreekt met leden en de boer. Voor kinderen is er ook van alles te doen, van speuren op het erf tot kleine proefjes met zaaien en oogsten.
Za 14 juni 13.00-15.30 uur: locatie Lingezen, Breedlersestraat 6a, 6662 NP Elst
Za 21 juni 13.00-15.30 uur: locatie Grootstal, Sint Jacobsweg 13a, 6581 KM Malden.
Aanmelden kan via:
<https://lingezen.herenboeren.nl/agenda>

Vrouwelijke Vormen in Beeld

Een expositie van schilderijen en beeldhouwwerken die de schoonheid van de vrouwelijke figuur viert. Een ode aan de vrouw in haar elegantie, verfijning en vrouwelijkheid door de ogen van kunstenaars: Madonna van Rijnberk en Wim van der Vloet



Madonna van Rijnberk



Wim van der Vloet

Feestelijke opening op vrijdag 6 juni door kunstschilder Paul van Ernich vanaf 19.00u

EXPOSITIE
7 EN 8 JUNI '25
van 10.00 - 17.00u

Dorpsschuur in Lent
Oosterhoutse dijk 29
www.creaforma.nl
www.madonnavanrijnberk.com

BIJZONDERE EXPO SCHILDEREN MET WOL



ALDA POULUSSEN

DE DORPSSCHUUR | Oosterhoutse dijk 29 | 21 & 22 juni van 11.00 u tot 17.00 u.

EXPOSITIE

met hart
& handen

Lilian in 't Zand



Gevoel wijst de weg, intuïtie leidt de beweging
Ronde doeken vangen de stroom van binnenuit
in kleur, energie en stilte
Aarde kruip met: een takje, een blad, een korrel zand
Ieder doek vertelt een eigen verhaal en
wordt drager van de woorden die jij eraan geeft.

De werken zijn cirkels van liefde
ontstaan uit het ritme van het hart,
geleid door handen die durven loslaten
Wat zich toont is geen antwoord, het is een uitnodiging
om te kijken, te voelen en te herinneren dat ook jij
deel bent van een groter geheel



Locatie

Dorpsschuur Lent,
Oosterhoutse dijk 29
6663 KS Nijmegen

Wanneer

Weekend 5 & 6 juli
11.00 - 17.00 uur

www.lilianinzand.nl/galerij

'T DORPSUURTJE

Gezellige ontmoetingsmiddagen in de Dorpsschuur
Tijd: 13:30-15:30



23 april - 21 mei - 18 juni - 24 september -
22 oktober - 19 november - 17 december 2025

Kom gezellig langs voor een kopje koffie/thee en een praatje.
Er zullen verschillende onderwerpen aan bod komen.
Houd de Lentse Lucht in de gaten

Vragen? Mail naar lent800@hotmail.com of 06-25558680

Tijdens het Dorpsuurtje van 19 juni worden er foto's getoond van (het oude) Lent. Heeft u zelf ook nog foto's? Neem ze dan gerust mee! Heeft u zelf ideeën of wensen voor de invulling van het Dorpsuurtje? Neem dan contact op via bovenstaande gegevens.

Wie wil het Sprokkelbos helpen met hun website?

Aan de rand van Lent, achter het oude pompstation, ligt het mooie Sprokkelbos. Dit bos wordt onderhouden door de stichting Speelbos Lent met hulp van vrijwilligers. Onze website, www.speelboslent.nl, gemaakt in WordPress, moet worden aangepast. Wie kan ons daar mee helpen? Graag contact opnemen met Bert Baas, abaas@xs4all.nl.

Harthulp



Gemiddeld 300 keer per week wordt iemand getroffen door een hartstilstand. Gelukkig hebben we in ons land het beste hart-hulpsysteem van de wereld dankzij een landelijk oproepsysteem, veel AED-apparaten en heel veel Nederlanders die opgeroepen kunnen worden. In Nijmegen beheren drie AED-stichtingen nu 155 AED's. Het gaat om 100% vrijwilligerswerk. Mensen die kunnen reanimeren en aangesloten zijn bij HartslagNu krijgen bij een alarm een oproep om naar het slachtoffer te gaan. Een deel krijgt daarbij de vraag om eerst een AED met de pincode uit de oproep uit een groene kast te halen. In Nijmegen-Lent is het nu al meerdere keren gebeurd dat mensen het storingsnummer bellen voor de pincode van de AED-kast, helaas gaat dat niet. Dit telefoonnummer is alleen voor storingen. Aanmelden bij het landelijk oproepsysteem kan via www.hartslagnu.nl of door de app 'Mijn HartslagNu' te downloaden. Meer info voor Nijmegen Noord via www.aedwaalsprong.nl.

VocaBella heet nieuwe zangeressen van harte welkom

VocaBella is een relatief nieuw vrouwenkoor met een divers repertoire voor vrouwen van 50 jaar en

ouder. We zijn op zoek naar nieuwe leden voor alle drie de stemgroepen: sopraan, mezzo en alt. Repetities vinden plaats op maandagavond in wijkcentrum de Ster in Lent, onder leiding van dirigent Frans Vodegel. Meer informatie via www.vocabella.nl of 06 48108891. Of kom luisteren tijdens Nijmegen Klinkt, zondag 1 juni van 15.45 uur tot 16.15 uur (Schepenhof, stadhuis van Nijmegen).



Lentse kunstenaars exposeren in Velp (NB)

Vi/za/zo 6 t/m 22 juni en ma 9 juni 11-17 uur exposeren de Lentse kunstenaars Andro de Jong, Carien Koldewij, Marty Wijffelaars en gast Caroline van den Bogaert in het kunstkerkje in Velp bij Grave. Er is een grote diversiteit aan prachtig werk te zien: schilderijen, beelden, mixed media, objecten, keramiek en sieraden. St. Vincentiuskerkje, Pastoor Loefsweg 1, Velp bij Grave (NB). www.kunstinhetkerkje.nl www.androdejong.nl www.cskeramiek.nl www.martysart.nl www.sentimentsieraad.nl

EILAND GASTEN

Laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met ASS, ADHD & prikkelgevoeligheid

Kom gezellig een kijkje nemen, praatje maken of spelletje spelen

Gratis toegankelijk



15:00-17:00 UUR
DORPSSCHUUR LENT
Oosterhoutsedijk 29

WOENSDAG

3 MAART

19 MAART

2 APRIL

16 APRIL

30 APRIL

14 MEI

28 MEI

11 JUNI

25 JUNI

9 JULI

MEER INFORMATIE:
TANJA.VANOMMENG@BINDERKRAFT10.NL / 06-13 72 9669
MICHELLE.JANSSEN@BUURTTEAMVOLWASSENEN.NL



Ben jij een betrokken inwoner van Nijmegen Noord?

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

Nijmegen Noord groeit snel – en dat brengt volop kansen én uitdagingen met zich mee. De afgelopen tijd hebben bewoners, organisaties en de gemeente samen gekeken naar wat er goed gaat in Noord, wat er beter kan en wat er écht nodig is om fijn te kunnen samenleven.

Op basis van cijfers, signalen uit de wijk en gesprekken met bewoners zijn er belangrijke thema's bepaald om aan te werken. Rond drie van deze thema's zijn inmiddels werkgroepen gestart. Deze werkgroepen bestaan uit betrokken professionals én bewoners – en er is ruimte voor meer mensen om aan te sluiten! De thema's zijn:

• Mentaal gezond en in verbinding

In Noord voelen mensen zich bovengemiddeld mentaal fit, maar er is ook veel stress en prestatiedruk. Vooral werkende ouders, jongvolwassenen en alleenstaanden met een klein netwerk ervaren druk. Deze werkgroep richt zich op veerkracht, contact tussen bewoners en het creëren van laagdrempelige ontmoetingsmomenten.

• Fysiek gezond

Veel bewoners willen wel meer bewegen, maar weten niet goed hoe of waar. Er is behoefte aan bijvoorbeeld meer zichtbaarheid van sportaanbod, aanbod op maat voor 50-plussers en ruimte in de wijk om samen in beweging te komen. De werkgroep zoekt naar manieren om bewegen in Noord leuker, zichtbaarder en toegankelijker te maken – voor iedereen.

• Samenleven in de wijk en bekendheid met en aanbod van voorzieningen

Veel bewoners kennen hun burens wel, maar het echte contact blijft vaak beperkt. Er is behoefte aan meer reuring in de buurt en aan plekken waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. De werkgroep bekijkt hoe we verbinding in buurten kunnen versterken en hoe het aanbod aan voorzieningen beter vindbaar wordt.

De werkgroepen besluiten samen hoe vaak en op welke momenten ze bij elkaar komen. Samen bedenken ze oplossingen, starten ze initiatieven en houden ze de vinger aan de pols in de wijk. Er is nog volop ruimte voor nieuwe deelnemers. Ben jij een betrokken bewoner van Nijmegen Noord? Heb jij ideeën of ervaring die je wil inzetten voor jouw wijk? Sluit je dan aan bij een van de werkgroepen. Samen maken we Nijmegen Noord sterker, gezonder en meer verbonden. Aanmelden of meer informatie? Mail naar: Wijkregisseurnoord@nijmegen.nl

tekst Leonie Pieterse

VRIJDAG:
31 JAN - 28 FEB - 28 MRT - 30 MEI

BAR OPEN: 19.00-22.30
ZAAL OPEN: 20.00-22.00

DANSEN IN DE STER
MET STANLEY & NILDA!

LEKKER DANSEN VOOR IEDEREEN VANAF 25 JAAR
MET MUZIEK VAN DE JAREN '60 TOT NU, OOK SALSA

DJ RIVKA

VOORZIENINGENHART DE STER
QUEENSTRAAT 37B LENT

ENTREE:
BIJDRAGE IN
DE SPAARPOT

MET DANK AAN:
Nijmegen CLUB GOUD

POTJE GEZELLIG

VIND JE HET LEUK OM GEZELLIG MET ANDEREN EEN HAPJE TE ETEN? KOM DAN NAAR DE KLIF WAAR WE KOKEN MET EN VOOR BUURTBEWONERS.

4 JUNI MAKEN WE EEN LEKKERE VEGETARISCHE PASTA (VEGAN MOGELIJK)

GRAAG AANMELDEN VOOR MAANDAG 2 JUNI VIA: POTJEGEZELLIGNOORD@GMAIL.COM

DE KLIF
(KLEINSTRAT)

WOENSDAG
18.00-19.00
2 APRIL
7 MEI
4 JUNI

VRIJWILLIGE BIJDRAGE IS WELKOM

MELD JE AAN VOOR 2 JUNI

Vragen? MEER KOKEN? NEEM CONTACT OP PER MAIL: POTJEGEZELLIGNOORD@GMAIL.COM

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com



"Uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



COACHING LENT

als je het anders wil 💪 coachinglent.nl



VANNATURE

fair, biologisch, lokaal

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



mét Gratis
Parkeer
Plaatsen

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

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

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

**vrienden van
verandering**

www.vriendenvanverandering.nl/coaching

Onthulling nieuw herdenkingsplaatje

Dorpsnieuws

Op dinsdag 6 mei was het 80 jaar geleden dat Lent feest vierde vanwege de bevrijding van Nederland. Als aandenken werd destijds een vredesboom geplant voor café-restaurant het Witte Huis. Jaren later werd door de eigenaren van het Witte Huis, Jos en Marijke Bouwmeister, een herdenkingsplaatje aangebracht bij de vredesboom. Helaas verdween het plaatje enige tijd geleden. Lentse Lucht achterhaalde via Lentenaar Eef Damen de tekst op het plaatje en besloot een nieuw exemplaar te laten maken. Precies 80 jaar na het planten van de vredesboom, op dinsdag 6 mei, werd de replica van het plaatje aangebracht. Nadat Jos Bouwmeister de ontstaansgeschiedenis van het Witte Huis had toegelicht onthulde burgemeester Bruls het nieuwe plaatje. Het Lentse Non Kozakkenkoor onder leiding van Peter Rohde begeleidde de ceremonie met toepasselijke liederen. De plechtigheid werd afgesloten met een bekertje onvervalst Betuws appelsap.

Met dank aan Robbins Metaalwerkerij en sponsors Joost Knipping (financiering plaatje), Gerard van Bremen (plaatsing plaatje), de War-moes (appelsap), Wil van den Bosch en Jos Bouwmeister (bekertjes).



Ook kapotte kleding mag bij het textiel!



! Alleen schoon en droog textiel in een dichte zak in de textielbak.



www.dar.nl/textiel



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



Aster Uitvaartzorg

Afscheidshuis Lent

Steltsestraat1, Lent

Gewoon, omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

 **Aster**
UITVAARTZORG
www.aster-uitvaartzorg.nl

Uitvaartverzorgernijmegen.nl



Kom jij onze webredactie versterken? Goed plan!

Van de webredactie

Je leest nu het wijkblad Lentse Lucht. Wist je dat we ook een website hebben? www.lentseLucht.nl Daarop zijn heel wat Lentse nieuwtjes te lezen. Die vind je ook terug in de digitale nieuwsbrief die elke week verschijnt.

De webredactie bestaat uit drie gedreven Lentse vrouwen: Anouk, Mieke en Marianne. Met alle ontwikkelingen in Lent en daarbuiten zijn er veel meer nieuwtjes te vermelden dan we op dit moment kunnen verwerken. Daarom zijn we op zoek naar versterking van de webredactie. Vrouwen zijn welkom, maar mannen natuurlijk ook.

Waarmee houdt een lid van de webredactie zich bezig? Dat is nogal wat.

- Bijhouden van de mailbox (bijna dagelijks).
- Plaatsen van binnengekomen berichten en agendaberichten op de website.
- Bijzonder interessante berichten extra onder de aandacht brengen op de voorpagina van de website en/of op de Facebook-pagina van de Lentse Lucht.
- Beantwoorden van vragen die via het contactformulier binnenkomen.
- De website up-to-date houden.
- Wekelijks samenstellen van de digitale nieuwsbrief met foto.
- Nieuwe edities van de Lentse Lucht onder de aandacht brengen door berichten over de inhoud op de site te plaatsen.

Voel je je verbonden met Lent en wil je graag weten wat daar gebeurt? Wil je als eerste op de hoogte zijn van de Lentse nieuwtjes? Of heb je ideeën hoe je de website en de aanwezigheid van de Lentse Lucht op social media kunt verbeteren? Lijkt het je leuk om hier een bijdrage aan te leveren? Dan zou je wel eens een aanwinst voor onze webredactie kunnen zijn.

Denk jij dat ook, stuur dan een mail naar webredactie@lentseLucht.nl. Heb je vragen of wil je eerst van gedachten wisselen met de webredactie bijvoorbeeld over de taakverdeling? Prima. Laat het ons weten. Vermeld in je mail je telefoonnummer en wij nemen snel contact met je op.

tekst Marianne van der Pol • beeld Anouk de Graaf

Steun jij ook Lentse Lucht?

Geniet jij ook elke maand weer van dit mooie blad? Het wordt met veel passie gemaakt door een groep vrijwilligers. Wil je ons voortbestaan ondersteunen, aarzel dan niet en doneer via deze QR code of met het iban nummer: NL 69 RABO 0127 9961 33. Elk bedrag is welkom!



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



**SUPERVISOR
GEZOCHT!**

SCAN!





Een uniek stukje Nijmegen...

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

www.cafedezonlent.nl

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

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

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

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

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



Eerst telefonisch kennismaken?

06 19 21 43 45



Jezelf
GEHEEL IN BEELD

Niet lekker in je vel?

Praktijk Mindfulkompas in Bemmelen biedt op maat begeleiding vanuit een fijne mix tussen nuchterheid en spiritualiteit.

Ervaren GZ-psycholoog en mindfulness trainer Gitta helpt jou om stappen te zetten naar een gelukkiger en gezonder leven.



www.mindfulkompas.com

Door een combinatie van mindfulness, inzichtgevende gesprekken en praktische oefeningen krijg je meer grip op stress, angsten en negatieve gedachten.

Plan nu je gratis kennismakingsgesprek (zonder verwijzing of wachttijd)



Vergoeding is mogelijk via aanvullende verzekering.



Wat je gevoel je wil vertellen – en hoe je leert luisteren

Leren in Lent

In het voorhuis van de Sterappel in Lent worden sinds begin dit jaar Intuïtieve Trajecten aangeboden. Wat houdt dat eigenlijk in? En wie zijn de mensen achter deze bijzondere aanpak?

Wat is intuïtie?

Voor Marjet Verwer (62) en Wilco Boekhorst (47) is intuïtie een innerlijk weten: een heldere, neutrale manier van communiceren met jezelf, met anderen en met de wereld om je heen. Het gaat niet alleen om luisteren naar je gevoel, maar ook om signalen opvangen via energie – bijvoorbeeld in de vorm van beelden of woorden – en die kunnen vertalen of interpreteren. “Je ontdekt dat je eigenlijk veel meer oppikt dan je denkt,” zegt Wilco. “En door je bewust te worden van wat je voelt, wat echt van jou is en wat misschien oud is, kun je er beter naar luisteren.” Intuïtieve ontwikkeling

helpt je om dat innerlijke weten te herkennen en erop te leren vertrouwen.

Ontstaan vanuit persoonlijke ervaring

Marjet en Wilco, de twee bevlogen eigenaren van de School voor Intuïtieve Ontwikkeling, begonnen zelf ooit als cursist. Wat ze leerden, veranderde hun kijk op het leven. Marjet startte in 2001 met een cursus in Utrecht. Wat ze daar ontdekte, voelde als een openbaring. Tegelijk was ze boos: waarom had niemand haar dit eerder verteld? Ze verdiepte zich verder en ging al snel lesgeven. “Iedereen zou moeten leren écht naar zichzelf te luisteren,” zegt ze. Ook Wilco begon met een basiscursus en merkte hoe ‘naar binnen kijken’ hem hielp begrijpen wat bij hem past. Net als Marjet rolde hij uiteindelijk het docentschap in. Toen in 2014 de toenmalige eigenaren van de school met pensioen gingen, besloten ze de school samen over te nemen.

Iedereen heeft van nature een sterk intuïtief kompas

Waarom intuïtieve ontwikkeling?

Volgens Marjet en Wilco heeft iedereen van nature een sterk intuïtief kompas. Maar we leren al jong om daar van weg te bewegen. Gevoelens krijgen weinig ruimte en we leren ons aan te passen aan verwachtingen. Marjet: “Stel, een kind heeft geen zin om mee te gaan naar het wekelijkse bezoek aan oom en tante. De ouders hebben haast en zeggen: ‘Stel je niet zo aan, je hebt het daar altijd leuk.’ Het kind leert dat zijn gevoel er niet toe doet. Terwijl zo’n gevoel juist waardevol is. Niet omdat je dan per se iets níét moet doen, maar omdat het iets vertelt over wat er in je leeft.” Wilco vult aan: “We zijn gewend om vervelende en pijnlijke gevoelens te vermijden en weg te stoppen. Maar juist die gevoelens hebben ons iets te vertellen. Wij vinden: je mag alles voelen.” Tijdens een Intuïtief Traject krijgen deelnemers oefeningen, meditaties en opdrachten. Zo leer je beter voelen wat er in je leeft, contact maken met je lichaam en luisteren naar je innerlijke stem. Alles mag, niets moet. Marjet: “Het doel is dat je leert zijn wie je bent en keuzes maakt die écht bij jou passen.”

Cursus in Lent

Drie keer per jaar start er een nieuwe basiscursus. In september begint er weer een nieuwe groep op woensdagen, in de vertrouwde en rustige sfeer van de Sterappel in Lent. Wil je meer weten of je aanmelden voor een proefles op 19 juni? Kijk dan op www.intuitieschool.nl

tekst en beeld Anouk de Graaf

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



FRUITBEDRIJF - LANDWINKEL
CADEAUS - BOERDERIJTERRAS
VERGADEREN - CAMPERS

dewoerdt.nl - Ressen



Wijkkliniek CWZ Waalsprong

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



EEN LEVEN LANG GEZOND BEWEGEN VOOR IEDEREEN

het Gymlokaal



We zijn open in Nijmegen!

Onze nieuwe locatie op de Houtwerf in Nijmegen is officieel geopend. Bij MMfysio en Het Gymlokaal combineren we fysiotherapie en fitness om iedereen te helpen gezond en in beweging te blijven.

Met 500 m² aan ruimte, moderne apparatuur en een breed aanbod aan trainingen en programma's is er voor iedereen een passende manier om aan gezondheid te werken.

Kom langs en ervaar het zelf. Je vindt ons op de Houtwerf aan de Hatertseweg 23b in Nijmegen.

Samen maken we Nijmegen gezonder!

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT | WWW.GYMLOKAAL.COM

ESPÉRANCE

ECHOCENTRUM

In het prachtige Thermion gebouw in Lent bevindt zich Echocentrum Espérance.

Al ruim 15 jaar specialist in medische echo's tijdens de zwangerschap zoals de 20-weeken echo.

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog



Thermionpark 11 in Lent
www.echocentrum-esperance.nl

Terugblik Koningsdag 2025



Oranjelent bedankt al haar sponsoren en de vrijwilligers voor de mega-inzet in 2025!





De vormen van Suzan Doornbos

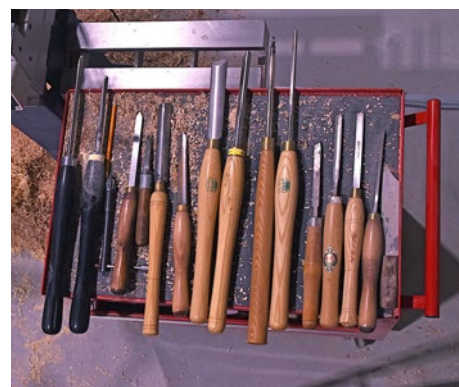
Kunst Suzan Doornbos woont sinds twee jaar met veel plezier in Lent. Ongeveer even lang heeft zij een werkplaats in de Nyma Makersplaats, waar zij als houtdraaier prachtige kunst- en gebruiksvoorwerpen maakt. Het moment dat u dit interview leest valt ongeveer samen met haar zestigste verjaardag. Een mooie aanleiding om haar in de spotlight te zetten.

Midden tussen haar creaties, inspiratiemateriaal, gereedschap en indrukwekkende machines gaan we zitten met een kopje thee. Ze vindt het fijn in Nyma Makersplaats, zegt ze. “Het is inspirerend om tussen zoveel creatievelingen te werken. En op deze manier heb je toch ook een soort collega’s. Er is altijd wel iemand om bij binnen te lopen, mee samen te werken of naar te zwaaien.” Eén wand van haar werk-

plaats is helemaal van glas, dus contact maken gaat vanzelf. En het is natuurlijk een mooie plek om te laten zien wat ze maakt.

Liefde voor hout

Het kunstenaarschap is haar niet zozeer met de paplepel ingegoten, maar wel haar liefde voor hout. “Mijn vader heeft ooit een houten zeilboot gebouwd en mijn ouders hebben samen een houten huis gebouwd. Ze waren allebei heel handig. In mijn studententijd in Nijmegen heb ik zelf een kledingkast ontworpen en gebouwd. Die kast staat nu nog steeds in die studentenkamer.” Op mijn vraag of haar werk en studie ook iets met hout te maken hadden, schudt ze ontkennend haar hoofd. “Ik heb een docentenopleiding gedaan en na mijn studie ben ik onder andere gaan werken bij Omroep Gelderland als planner en bij



de Radboud Universiteit als opleidingscoördinator.” Hoe kwam het houtdraaien dan in haar leven? Ze houdt haar blonde hoofd schuin en kijkt me wat mijmerend aan: “Allebei mijn ouders overleden binnen tien weken. Enige tijd later is ook mijn relatie verbroken. Het is niet zozeer dat ik toen op zoek ben gegaan naar nieuwe dingen, maar ik had wel veel ruimte voor iets nieuws. Ik ging een meubelmaakcursus doen en zag daar het boek *Om de vorm over het leven* en werk van Maria van Kesteren. Ik werd er meteen door gegrepen en wist: ik moet NU leren houtdraaien!”

Friesland

Het geluk wil dat niet lang daarna, op een mooie zondagochtend in 2013, haar oog viel op een advertentie in de krant. “Normaal keek ik eigenlijk nooit naar



advertenties, maar toen werd mijn aandacht getrokken door een oproep voor een zomerwerkplaats bij Ineke van der Blom in Friesland. Ik heb ook roots in Friesland, dus in combinatie met de mogelijkheid om intensief aan een draaibank te kunnen werken greep ik mijn kans. Dit was waar mijn hart sneller van ging kloppen. Drie maanden lang ging ik elke maand een paar dagen met mijn tentje naar het noorden en leerde ik van haar de kneepjes van het houtdraaien. Vanaf het begin stroomden de ideeën. De hobbyfase heb ik overgeslagen, want na deze drie maanden heb ik mijn baan opgezegd en ben ik gaan draaien en draaien. En oefenen met hoe je goed kan kijken.”

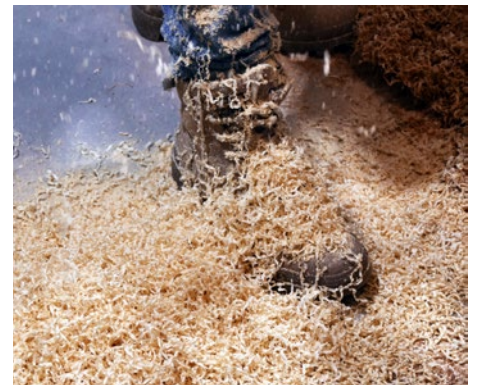
Troosthout

Na een jaar had ze genoeg moed verzameld om Maria van Kesteren, haar inspirator, te bellen. “Ik kwam daar binnen. Midden in de serre stond een draaibank. Ik voelde me meteen thuis. Zowel persoonlijk als professioneel hadden we een klik. En zo ging ik tot haar dood vijf jaar later geregeld naar haar toe. We hadden een soort mentor-assistentrelatie. Het grootste compliment dat

ze me ooit heeft gegeven is: ‘Ik wou dat ik het zelf verzonnen had.’ “ Een voorbeeld van zo’n goed idee is ‘troosthout’ (zie foto). Dit zijn kleine doosjes waarin je een dierbare herinnering kunt bewaren en vasthouden. Er heeft eens een berichtje over in *Happinez* gestaan en daar krijgt ze nu, jaren later, nog reacties op. “Doorgaans maak ik ze zelf, maar ik heb ook een keer samen met een jonge vrouw die een kindje had verloren een troosthout gemaakt. Als onderdeel van haar rouwproces. Het is fijn als ik daar iets aan bij kan dragen.”

Voor inspiratie naar de ijzerboer

Na een aantal jaren vrij en in opdracht werk te hebben gemaakt, kwam haar docentenopleiding toch weer van pas. Ze begon met workshops en cursussen geven. “Met lesgeven boor je toch weer een heel ander stuk van jezelf aan. Net als bij exposities ontmoet je nieuwe mensen die soms een verrassende kijk op je werk hebben. Dat kan weer inspireren tot nieuwe dingen.” Sowieso is inspiratie voor Suzan op veel plekken te vinden. “Ik ga graag naar kringloopwinkels of naar een ijzerboer. Als



ik daar iets vind om te combineren met/in mijn werk, maakt mijn hart echt een sprongetje. Hout is prachtig in combinatie met staal of glas en daar maak ik dan ook graag gebruik van.” Houtdraaien is inmiddels onlosmakelijk verbonden met Suzan. “Dit komt zó uit mezelf. Dat heb ik met niets anders. Voor mij klopt het en dus is het goed.” Met een lach: “Daar staat tegenover dat, als het maar één millimeter anders is, het ook meteen niet meer goed is.”

Suzans werk draait om de vorm. Het lijnenspel is krachtig en ziet er bedrieglijk eenvoudig uit. Daarin schuilt denk ik haar meesterschap. Het vinden van de perfecte vorm in al zijn minimalisme en harmonie. Nieuwsgierig geworden naar Suzans werk? Kijk dan eens op suzandoornbos.nl

tekst en beeld Marion Zwart

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



OEFEN KRACHT BALANS MILDHEID

2 weken introductie: 25 euro

Gerard Noodtstraat 40 | 06-25234724 | www.almahotyoga.nl



CHIROPRO

gezond in beweging met chiropractie

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

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

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent



Mensen
helpen?



Zorg of hulp
nodig?



Mensen
ontmoeten?



Een idee voor
de buurt?



Vragen
over regels en
papieren?

**STIP
NOORD**

De Boog
Dick Boerrigterplein 2

ma en di 13.30-16.00
do 9.30-12.00



WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD

@StipNijmegenNoord

Waterschildpadden



Open lucht

Speurend naar ijsvogels in de kolk van Van Elferen ontdekte ik iets bijzonders. Op een dikke dode afgebroken wilgentak, die half in het water lag, zaten twee behoorlijk grote schildpadden te zonnen. Ooit zijn deze schildpadden als huisdier aangeschaft en toen de aardigheid eraf was gedumpt in de kolk. Er zijn drie soorten schildpadden: landschildpadden, waterschildpadden en moerasschildpadden. De eerste twee groepen vallen af omdat die groepen uitsluitend op het land of in het water leven. Hier gaat het om een moerasschildpaddensoort. Dierenwinkels verkochten vroeger verschillende soorten moerasschildpadden. Het waren dieren die afkomstig waren uit de moerassen in het oosten en zuiden van de Verenigde Staten. Met regelmaat worden in de Nederlandse wateren vier soorten gedumpte moerasschildpadden aangetroffen. De roodwangmoerasschildpad wordt het vaakst gezien. Ze zijn te herkennen aan de opvallende rode strepen aan de zijkanten van de kop. Het zijn typische moerasbewoners, levend in stilstaande begroeide wateren. Vanaf de dijk gezien zaten de schildpadden te ver om de rode wangstrepen waar te nemen.

Moerasschildpadden zijn omnivoor en eten zowel planten als dieren. Ze vangen vanuit een hinderlaag insecten, kleine visjes, kreeftachtigen en andere ongewervelden. Als ze ouder worden bestaat het dieet voornamelijk uit waterplanten. Ook in zuidelijk Europa komen moerasschildpadden van nature voor. Ze zijn opvallend donker, op het zwarte af, met kleine gele vlekjes op het schild en op de huid. Ooit waren deze moerasschildpadden ook inheems in Nederland maar ze zijn waarschijnlijk door overbejaging uitgestorven. Uit middeleeuwse bronnen is bekend dat de dieren veel op markten

werden aangeboden om er soep van te maken. Schildpaddensoep wordt nog steeds in grote delen van de wereld gegeten en was toen dus ook al in trek. Af en toe wordt er in Nederland nog een Europese moerasschildpad aangetroffen. Deze dieren zijn mogelijk afkomstig uit Frankrijk en via de Maas hier terechtgekomen.

Als er één waterschildpaddensoort van zonnen houdt, is het wel de roodwangschildpad. Ze kunnen uren op een tak liggen genieten van de zon. Ze zijn schuw in het wild. Bij de geringste trilling laten ze zich in het water glijden en zwemmen onder water weg. In de winter zie je ze niet want ze gaan dan in winterslaap. Mochten de Lentse schildpadden een paartje zijn, zouden ze zich kunnen voortplanten. Een vrouwtje kan meerdere legsels per jaar hebben. De eitjes worden op de oever ingegraven. Na gemiddeld 60 tot 100 dagen komen de jongen uit het ei. Ze hebben een eitand op hun kop om door de leerachtige eierschaal heen te breken. Schildpadden kunnen oud worden. In gevangenschap halen ze bij een goede verzorging makkelijk de 40 jaar. Sinds 2016 staan drie soorten moerasschildpadden, waaronder de roodwangschildpad, op de lijst van invasieve soorten. Dat betekent dat ze niet meer mogen worden gehouden of verhandeld in de EU-lidstaten. Verder geldt voor lidstaten de plicht om in de natuur aanwezige populaties op te sporen, te verwijderen. Of als dat niet lukt, zodanig te beheersen dat verspreiding en schade zoveel mogelijk voorkomen wordt. Ik denk niet dat de autoriteiten de twee Lentse moerasschildpadden komen weghalen. En mochten ze tot voortplanting komen, dan kunnen we er altijd nog schildpaddensoep van maken. Er is horeca genoeg in de buurt.

tekst Johannes • illustratie Marieke van Stippent



Stef de Grood

Ridder in de Orde van Oranje-Nassau

In beeld

Vrijdag 25 april was dit jaar een speciale dag voor Stef de Grood (73) die sinds 1982 in Lent woont. Met een lintje en een oorkonde benoemde burgemeester Bruls hem tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau. Reden voor Lentse Lucht om nader kennis te maken. We spreken elkaar in Stefs bloemrijke tuin met zwembad, waar zijn negen kleinkinderen graag gebruik van maken.

Vermoeden

Die vrijdag kwam Stefs zoon hem ophalen, waarna ze naar het huis van Stefs dochter reden. Behalve haar trof hij daar zo'n zeventig vrienden en bekenden aan. Stef begon iets te vermoeden toen

Stef koestert zijn vicevoorzitterschap van de Stichting Mijn Liefste Wens

even later burgemeester Bruls arriveerde. Nadat de burgervader hem een kwartier lang had toegesproken en hem vervolgens een lintje en een oorkonde overhandigde, was het duidelijk: Stef was benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau. Dat dit geen complete verrassing kan zijn geweest, blijkt uit zijn CV waarop een indrukwekkende reeks vrijwilligersfuncties prijkt.

Tandarts

Na afronding van zijn HBS-b koos Stef voor de studie tandheelkunde. Aansluitend werkte hij 41 jaar en 7 maanden als tandarts in een groepspraktijk aan de Berg en Dalseweg. Na zijn afscheid nam dochter Annemiek de praktijk over. In de tandartspraktijk kon Stef zijn creativiteit kwijt terwijl hij tegelijk mensen kon helpen. Dat ondervonden ook patiënten die hun behandeling niet konden betalen. Dan zorgde Stef voor een oplossing. Als het niet nodig was, ging hij echt niet alle tanden van de patiënt trekken en een kunstgebit aanmeten.

Bestuursfuncties

Opvallend zijn Stefs vele bestuursfuncties. Zo was hij in de jaren '80 voorzitter van de sectie huistandartsen. Verder bevat zijn CV een reeks andere voorzitterschappen, waaronder de CDA-afdeling Lent, de Tennisvereniging Lentseveld, de medezeggenschapsraad Nutsschool Molukkenstraat en de voetbalclub DVOL. Meedenken en vooruitdenken, dat trekt Stef aan in bestuursfuncties. Hij koestert zijn vicevoorzitterschap van de Stichting Mijn Liefste Wens (2014 tot 2022). De stichting realiseert projecten die het welzijn van zieke kinderen bevorderen in de drie Nijmeegse ziekenhuizen. Dankzij donorgeld kwam er in het UMC Radboud, het CWZ en de Maartenskliniek een speeltuin. Andere resultaten waren er ook. Onder Stefs voorzitterschap werd bij de Tennisvereniging Lentseveld verwarming onder het gravel aangelegd waardoor ook 's winters gespeeld kon worden. En als penningmeester van de Stichting Speelbos zette hij zich met succes in voor het Sprokkelbos (achter café Stroom).

Nieuwe aanwas

Sinds kort is Stef zijn activiteiten aan het afbouwen. Komende september stopt hij na zes jaar met het voorzitterschap van voetbalclub DVOL. Deels door de zwaardere voorzitters-verantwoordelijkheid als gevolg van de toenemende agressie in het voetbal. Ook het overlijden van zijn vrouw is van invloed. Daardoor realiseert hij zich dat het leven eindig is. En dat er bij de organisaties waarvoor hij zich heeft ingezet nieuwe aanwas nodig is. Niettemin laat de jarenlange maatschappelijke inzet van Stef slechts één conclusie open: zijn lintje is welverdiend.