

LENTSE



LUCHT



Creëren In Lent:
Activiteiten in Campanula
Legobouwwerken van Hans Edelenbosch
Sushi van Kai Yasuda

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

Rectificatie column Lentgenoten februarinummer

In het februarinummer van *Lentse Lucht* is een fout geslopen. In de column van *Lentgenoten* (pagina 15, tweede kolom) staat achter de afkorting ACN: *Achtergrond Concentratie Niveaus*. Dit moet zijn: *Asfalt Centrale Nijmegen*. Het gaat dus om de vervuilende uitstoot van deze centrale die al jarenlang Nijmegen Noord bereikt.

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

Sluitings-
datum kopij
donderdag 1
maart 2024

Landschapspijn

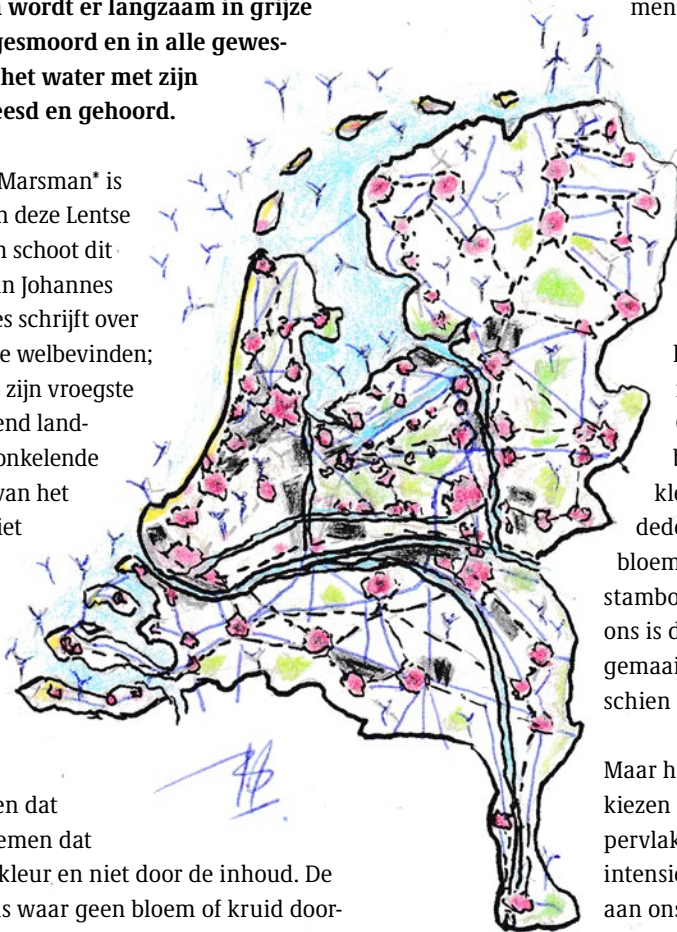
Uit de lucht

Denkend aan Holland zie ik brede wegen, traag door oneindig doods landschap gaan, rijen ondenkbaar ijle windmolens, fabrieken met hoge pluimen die aan de einder staan. Het leven wordt er langzaam in grijze veelkleurige dampen gesmoord en in alle gewesten wordt de stem van het water met zijn eeuwige rampen gevreesd en gehoord.

Oeps. Deze vrije bewerking van Marsman* is niet de meest vrolijke manier om deze Lentse Lucht te introduceren. Maar toch schoot dit me te binnen toen ik het stuk van Johannes over landschapspijn las. Johannes schrijft over het verloren gaan van het groene welbevinden; de weldaad die de mens al sinds zijn vroegste oorsprong vindt in een afwisselend landschap van weiden, bossen en kronkelende beken en rivieren die wemelen van het leven. Rijdend door Nederland ziet Johannes het landschap steeds meer verworden door de aanwas van windturbines, zonnepanelen en de grijze blokkendozen van distributiecentra.

Ik zou daar aan willen toevoegen dat zelfs datgene dat we 'groen' noemen dat vaak vooral nog is vanwege de kleur en niet door de inhoud. De enorme weilanden, met raaigras waar geen bloem of kruid doorheen komt, zijn voor de meeste vogels, insecten en andere dieren een vijandige omgeving geworden waar geen voedsel of onderdak valt te vinden. De bomenrijen en heggen die de weilanden omzoomden zijn omgehakt. De bossen en heidevelden die er nog

zijn, staan letterlijk op omvallen door verzuring door meststoffen. De grondwaterstand wordt dusdanig gereguleerd dat het rampzalig is voor de natuur, de gifstoffen die worden gebruikt treffen mens en dier. Enfin, u kent het verhaal.



Johannes vraagt zich af of het een kwestie van gewinning is. Dat we dit industriële landschap ook gaan waarderen. Ik zou willen stellen dat dit deels al het geval is. Wij mensen passen ons aan op het nieuwe normaal. De meesten van ons kunnen er zich geen voorstelling bij maken dat het platteland er nog maar twee generaties geleden totaal anders uitzag. Graan en rogge waartussen de korenbloemen bloeiden gaven het landschap kleur, enorme hoeveelheden weidevogels deden zich tegoed aan de rijkdommen van bloemrijke weiden en bomenrijen en hoogstamboomgaarden bepaalden de horizon. Voor ons is de huidige toestand met doodse, strak gemaaide graslanden het referentiepunt en misschien ook wel datgene dat velen mooi vinden.

Maar het blijven keuzes. Blijven we ervoor kiezen om het grootste deel van ons landoppervlak uit te besteden aan de wensen van een intensieve landbouwsector die een paar procent aan ons BNP bijdraagt? Is het noodzakelijk om distributiedozen te blijven bouwen? Moeten we snelwegen blijven verbreden zodat die telkens weer vastlopen in nieuwe files? Het zou zomaar kunnen dat over twee generaties blijkt dat ons normaal maar heel even normaal is gebleven.

* Hendrik Marsman (1899-1940) was een Nederlands dichter, vertaler en literair criticus

tekst Martin Bos • illustratie Janneke Jansen

Colofon

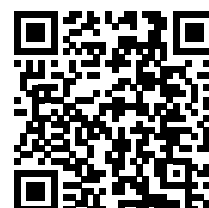
Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht? Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email naar bezorging@lentselucht.nl. De 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: 4.900 exemplaren.



Steun jij ook
Lentse Lucht?





Jan en Tonnie van Wijk vijftig jaar getrouwd

Lentse mensen

Deze keer zijn we op bezoek bij Jan en Tonnie van Wijk. Aanleiding is hun vijftigjarig huwelijksjubileum dit jaar. Jan groeide op in Lent en woonde op verschillende locaties, terwijl Tonnie sinds haar huwelijk met Jan in Lent woont.

Op een sombere ochtend in januari zijn we op bezoek bij Jan (1951) en Tonnie van Wijk (1956). We worden hartelijk ontvangen met koffie. Jan is geboren en getogen in Lent en is vergroeid met het dorp. Zijn vader, ook Jan van Wijk geheten, had in Lent een transportbedrijf en het was al vroeg duidelijk dat ook zoon Jan deel zou uitmaken van het bedrijf, net als zijn drie neven. Jan: “Na mijn militaire dienstitijd (1971-1972) begon ik met rijden. Ik had inmiddels mijn mulo- en middenstandsdiploma en de benodigde vrachtwagenpapieren: transport a en b en

buitenland. In die tijd vervoerden we veel zand en grind in de regio. Hoofdmoot van het werk werd al snel het transport voor Albert Heijn. We moesten de producten ophalen uit Zaandam en transporteren door heel Nederland. Alles werd in die tijd nog handmatig in- en uitgeladen. Alleen al voor Albert Heijn hadden we twintig vrachtwagens op de weg. Voor het vervoer van zand en grind hadden we vier kiepers en drie atlaskranen.”

Sigaretten

Het bedrijf groeide en in 1984 werd transportbedrijf Weijers uit Nijmegen overgenomen. Weijers was gespecialiseerd in het transport van sigaretten, gemaakt door Turmac in Zevenaar, door heel Europa. Voordat het werk toevertrouwd werd aan de chauffeurs ging Jan zelf op pad om uit te zoeken welke hobbels te verwachten waren tijdens het transport naar de verschillende regio's.

Jan: “Zo kwam ik in België, Zwitserland, Polen, Andorra en Italië. Soms was ik wel een week onderweg. Mijn collega en ik stonden een keer vast in een haven in Italië vanwege een douanestaking. Wij ontmoetten daar een Nederlands echtpaar dat daar met hun boot lag en ook niet weg kon. Hij was lasser in het Midden-Oosten. We raakten aan de praat en zij wilde wel voor ons koken op de boot. Daar aten we ook en zo konden wij de vrachtwagens goed in de gaten houden. Nog nooit at ik zulke lekkere inktvis.” Het transportbedrijf zat aanvankelijk aan de Griftdijk Zuid, op de plek waar later garage Pluym gevestigd was. Daarna verkaste het bedrijf naar de Spoorstraat en toen het daar ook weer uit zijn jasje groeide, werd een nieuwe vestiging in Oosterhout gebouwd. In oktober 1997 is de buitenlandtak van het bedrijf overgenomen door transportbedrijf Maters in Huissen. Jan verhuisde mee en ging in 2017 met pensioen.

Groesbeek

Tonnie, die dit jaar vijftig jaar in Lent woont, groeide op in Groesbeek en volgde de kappersopleiding. Tonnie: "Ik leerde Jan kennen in 1973 in discotheek De Linde in Groesbeek; we trouwden binnen het jaar. In die tijd fungeerden discotheeken als een soort huwelijksmarkt. Het is jammer dat ze zijn verdwenen, want het waren prima plekken om elkaar te ontmoeten. Ik stopte met de opleiding en we gingen in Lent wonen op het terrein van mijn schoonouders aan de Grifdijk Zuid. Daar woonden we de eerste twee en een half jaar in een chalet dat we gekocht hadden bij park Tergouw in Oosterhout. In 1974 werd onze zoon Jan geboren. Hij moest

huwelijk ingezegend door dominee Lefebber uit Lent en pastoor Van de Heuvel uit Groesbeek. Het huwelijk is de boeken ingegaan als het eerste oecumenische huwelijk in de Gerardus Majella en Antoniuskerk. Tonnie: "De receptie en het feest hielden we in café annex feestzaal Amstelbron in Groesbeek. De landelijk bekende Groesbeekse band 'De Sunstreams' verzorgde de muzikale omlijsting. Het trouwfeest werd afgesloten met onze huwelijksreis naar ... Lent."

In 1974 was Lent nog een echt bloemendorp met meer dan honderd potplantenkwekers. Tonnie sloot zich aan bij de tennisclub en speelde competitie met het damesteam.

Het huwelijk is de boeken ingegaan als het eerste oecumenische huwelijk in de Gerardus Majella en Antoniuskerk

de stamvader worden; over zijn naam viel niet te twisten. In 1977 werd zijn broer Michel geboren. Na twee en een half jaar verhuisden we naar de Spoorstraat, waar we vijftien jaar hebben gewoond. Sinds 1991 wonen we in de oude kern van Lent, in de Lentse Tuinstraat. Toen de kinderen naar de kleuterschool gingen, ben ik gaan werken bij potplantenkwekerij Hans Evers aan de Oosterhoutsedijk. Het was seizoenswerk, er moesten in korte tijd veel planten gestekt worden. Later werkte ik nog zeven jaar bij kwekerij Theo Teunissen aan de Grifdijk Zuid. De laatste zeventien jaar, tot aan mijn pensioen vorig jaar, werkte ik in de catering bij de HAN in Arnhem. Onze zoons wonen allebei ook in Lent en we hebben inmiddels vijf kleinkinderen."

Huwelijk

Jan en Tonnie trouwden op 8 februari 1974 in de Gerardus Majella en Antoniuskerk in Groesbeek. Omdat Jan Nederlands Hervormd was en Tonnie katholiek, werd het

Jan en de kinderen voetballen bij DVOL. Zoon Jan had veel talent en werd gescout door NEC. Vlak voordat hij als reserve mee mocht doen met het eerste elftal, werd hij op zijn bromfiets op weg naar een training aangereden. Daarna kon hij niet meer op topniveau voetballen. Er werden gezellige zeskampen in het dorp georganiseerd en voor carnaval liep het hele dorp warm. Ook in Nijmegen waren de Lentse carnavalswagens berucht. Lent sleepte meestal de prijzen in de wacht en na afloop van de Nijmeegse optocht was het Lent wat de klok sloeg in de feesttent op Plein '44. Tonnie richtte met vijf vriendinnen de dameszitting op. Tonnie: "We hebben dat negen jaar gedaan. De mensen stonden in een lange rij voor het Witte Huis om een kaartje te bemachtigen. Eén keer per jaar gingen we met de mannen een weekendje weg. Nu doen we dat één keer in de twee jaar. Helaas zijn twee echtgenoten, tevens vrienden, veel te vroeg gestorven: Eef Jansen en Theo Teunissen."



Kinderen en kleinkinderen van Jan en Tonnie.
V.l.n.r.: Bowie, Brechje (vrouw van Michel), Seth, Lev, Michel, Jan, Yanick en Demi



Jan voor zijn vrachtwagen (1980)

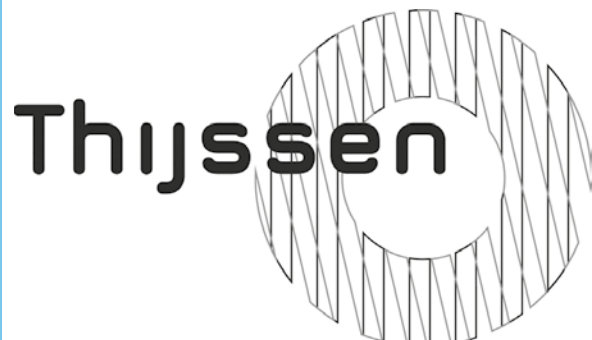


Huwelijksfoto (1974)

tekst Joop Koopman

beeld Lenny Rijken en 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



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

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.intuïtieftraject.nl

”

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

VANNATURE
fair, biologisch, lokaal

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



mét Gratis
Parkeer
Plaatsen

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl

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

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

vrienden van
verandering

www.vriendenvanverandering.nl/coaching

Stemmingmakerij in De Lindenberg

De huisarts

Hartelijk dank aan alle mensen die twee jaar geleden Stefan van Collenburg sponsorden voor zijn fietstocht naar Italië (LL 2022 no 3, 'Praat gerust over zelfmoord'). Met de opbrengst wordt nu een muzikale voorstelling gesteund genaamd 'Die Donker', op 6 maart te zien in De Lindenberg. Mijn pleidooi was dat je gerust mag vragen naar en praten over sombere gedachten zoals zelfdoding. Theatergroep Stimagt gaat een stapje verder: zij acteren, zingen en musiceren in deze voorstelling over depressie en welke impact dat heeft.

Bij een depressie heb je voor meer dan twee weken een sombere stemming en/of vrijwel geen plezier in activiteiten. Niks boeit meer en alles ziet er donker uit. Vaak ben je moe, slaap je slecht en pieker je. Mogelijk voel je je schuldig, klein, of slecht. Het is dus niet raar dat in zo'n situatie de dood een uitweg kan zijn of zelfs aantrekkelijk. Depressies komen vaak voor: volgens cijfers van Trimbos krijgt 1 op de 4 mensen ermee te maken, vooral volwassenen maar ook bij kinderen – zeker bij pubers – komt het voor. De oorzaken lopen sterk uiteen. Vaak speelt een biologische (familiaire) gevoeligheid mee. Maar je persoonlijke geschiedenis en omstandigheden spelen ook een belangrijke rol. Gebruik van alcohol en drugs maken klachten (uiteindelijk) erger.

Voor omstanders, ook voor de huisarts, is depressie een lastig probleem. Veel mensen lijden in stilte. Door de depressie kun je gedachten hebben als 'het komt nooit meer goed', en dan zoek je dus geen hulp. Weliswaar komt het inderdaad wel goed, maar het heeft geen zin om dat te zeggen. De persoon met depressie zal je niet geloven, want zo werkt dat bij depressies. 'Komt wel goed' is een boodschap waar iemand met een depressie niks mee kan. Wat wel helpt is luisteren, vragen stellen en interesse tonen. Niet alleen in de problemen, maar vooral in de persoon zelf. Als je geen prater bent, kun je ook iets doen met elkaar. Wandelen, muziek luisteren, sjoelen, vul-in-wat-jeleuk-vindt: dat is ook okay. Mochten de klachten te lang aanhouden of te ernstig zijn, zoek dan hulp, of help de persoon in kwestie met hulp zoeken. Een afspraak bij de huisarts is een goede start.

Voor omstanders, ook voor de huisarts, is depressie een lastig probleem



En als je twijfelt aan hulp, geïnteresseerd bent, of gewoon een mooie voorstelling wilt zien, koop dan een kaartje voor 'Die Donker' en steun daarmee ook de voorlichting en verspreiding van kennis over depressie.

Denkt u aan zelfdoding? Bel 113 of 0800-0113 (gratis). Of chat via 113.nl

tekst Floris van de Laar • illustratie Janneke Jansen

**INSTALLATIETECHNIEK
HULLENAAR BALK**



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

WWW.HULLENAARBALK.NL



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

koekje?



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

ORKEST MUSIC & MORE zoekt met spoed SLAGWERKER

Kom jij ons versterken ?

Kom een keer kijken of meespelen !

Neem contact op via : www.orkestmusicandmore.nl



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

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

**Zo 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**



Jezelf
GEHEEL IN BEELD



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Al meer dan 40 jaar een
begrip in Nijmegen Oost**



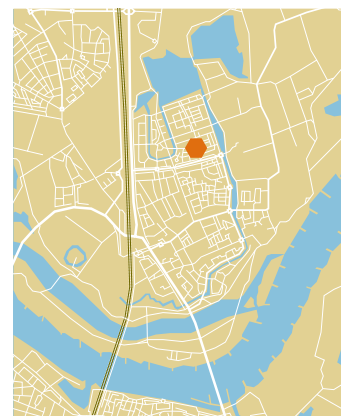
- ✓ Implantaten
- ✓ Mondhygiënist
- ✓ Kindertandarts
- ✓ Reguliere tandheelkunde
- ✓ Cosmetische tandheelkunde
- ✓ Bleken

☎ 024 323 33 66

🏠 Berg en Dalseweg 172,
6522 CC Nijmegen

www.tandartsnijmegenoost.nl

Ontmoetingen in... De Ster



Lentse mensen

Het jaar is weer volop van start - voor we er erg in hebben neemt de waan van de dag het over. Gevolgd door het haperen van mooie nieuwe gewoontes en ver-slapping van aandacht. En zo had onze reporter even niet gedacht aan de planning van deze Lentse Lucht, dus ging ze een dag na de deadline pas op pad. Het was vrijdagavond, dus bedacht ze spontaan eens te gaan kijken bij ontmoetingscentrum De Ster. Buiten lijkt het alsof het er donker en leeg is, maar niets is minder waar... Wie komen we tegen in De Ster en wat willen ze kwijt?

Huiskamer van de wijk

Bij binnenkomst valt meteen op dat de sfeer veranderd is ten opzichte van een tijd geleden, onder andere door een vernieuwde bar. Het oude kantoor-tje van de beheerders is nog even herkenbaar en toegankelijk. Daar spreken we om te beginnen met Pim van Hoek (39) en Marieke van Heijst (41). Vol trots vertellen ze over de veranderingen die ze mochten doorvoeren. "Mensen beseffen vaak niet dat we 's avonds ook gewoon open zijn," zegt Marieke. "Ook flexwerkers zijn hier welkom, daar hebben we nu speciale plekken voor gecreëerd." Buiten het brede aanbod aan sport, dans, muziek en kunst is De Ster ook bij uitstek een plek voor ontmoetingen. Hoewel ze echt een huiskamer voor de wijk willen bieden, blijkt het mengen van verschillende doelgroepen voor de beheerders wel uitdagingen op te leveren. Zo leidt een enkel exces met jongeren tot strenge regels voor iedereen. Pim: "Ik begrijp ook wel dat het lastig is voor jongeren, omdat er voor hen hier in de buurt weinig te doen is." En 'ergens rondhangen' wordt in onze samenleving al snel als iets negatiefs gezien.

Mo Soldaat

Onbekend maakt onbemind, dus op naar JC Lent, het jongeren-centrum dat aan De Ster gekoppeld is. Als de jongeren horen wat de bedoeling is van onze ontmoeting, wordt er gelachen, van "ik hoef echt niet op de foto!" tot "ik wil u wel helpen mevrouw!" en "komen we dan op de cover?!" Eén jongen roept enthousiast: "geef het stuk dan de titel Mo Soldaat!" Ze leggen uit dat het de bijnaam is van Mohamed, de jongerenwerker. Mohamed Agrandi (34) wordt door de jongeren Soldaat genoemd, omdat hij ze aanpakt als het nodig is, maar even vaak ook voor hen opkomt wanneer ze hulp nodig hebben. Op de vraag of dat vaak nodig is moeten ze lachen. "Nee joh, we vechten hier weleens wat, maar dat is puur vriendschappelijk." Mohamed noemt het



Oorspronkelijke inrichting van De Ster



Pim en Marieke trots op hun werk



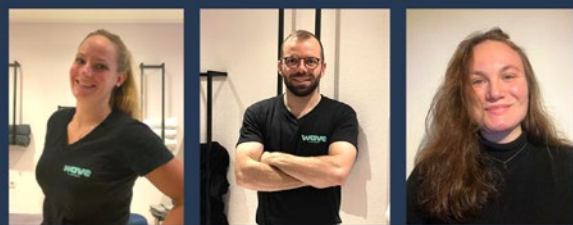
**FRUITBEDRIJF - LANDWINKEL
CADEAUS - BOERDERIJTERRAS
VERGADEREN - CAMPERS**

dewoerdt.nl - Ressen

wave
NIJMEGEN

Gun jezelf even ontspanning

Boek een ontspanningsmassage, cupping massage, zwangerschapsmassage of kom langs voor een klachtgerichte sportmassage. Welke massage jij ook kiest; het team van WAVE Nijmegen staat voor je klaar.



Bezoekadres:
Groothandelsweg 3
Nijmegen Noord
www.wavenijmegen.nl
info@wavenijmegen.nl
06-38203459

SCAN ME



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
ECHO CENTRUM

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

meer 'stoeien'. Tijdens het gesprek zien we het gebeuren en de jongens blijken elkaar prima te kunnen corrigeren. "Gast, die mevrouw praat tegen je, let even op." De jongeren maken zich wel zorgen over hun reputatie. "Ze zien alle jongeren als één en dezelfde soort, wanneer één gast of groep zich misdraagt, denken ze meteen dat alle jongeren die zich vergelijkbaar kleden hetzelfde zijn..." Het raakt ze wel. "Ik heb juist heel veel respect voor ouderen!" Op de vraag wat ze nog graag kwijt zouden willen, zeggen ze unaniem "Als mensen ergens iets van vinden, plaats dan niet meteen foto's van ons online met allerlei beschuldigingen, maar spreek ons gewoon even aan." Mohamed vertelt dat ze met de gemeente druk in overleg zijn om de ruimte mooier aan te kleden, zodat de jongeren waarschijnlijk meer tijd hier binnen willen doorbrengen.

Over rood

Terug aan de andere kant van De Ster treffen we vier heren van een heel andere generatie, ze drinken net hun laatste slokken uit hun glas, maar zijn wel in voor een ontmoeting. Het eerste dat opvalt is dat humor niet verjaart. Ik moet scherp blijven wanneer Chris Nieuwenhuis (74), Jos van de Berg (75), Jos Houben (70) en Jan Jansen (79) iets tegen mij zeggen, want voor je het weet staat hier zwart op wit een verhaal dat serieus klinkt, maar een grote grap blijkt te zijn. De mannen vertellen dat ze net lekker hebben gebiljart. Jos H. legt mij het verschil uit tussen poolen en biljarten en Chris vult aan: "Wij spelen nog weer een andere variant, namelijk 'over rood'." Wie nieuwsgierig is, kan natuurlijk gewoon een keer meekijken wanneer de heren de biljarttafel weer gehuurd hebben. Hun club was aanvankelijk iets groter. "Het begon met samenkomsten zoals met oud-en-nieuw, waar we elkaar als burens leerden kennen. Van daaruit ontstond het idee om hier te biljarten." Een enkeling haakte af op de sport, maar anderen zijn weggevallen doordat ze overleden.

De plek voor ontmoetingen

Als we weer eens beseffen dat het leven eindig is, laten we ons dan ook weer realiseren dat onze tijd hier te kostbaar is om langs elkaar heen te leven of te mopperen over onbenulligheden van buurtgenoten die we niet goed kennen... Laten we investeren in elkaar ontmoeten! En hoe mooi is het, te weten dat dat hier in De Ster zo laagdrempelig kan. Wellicht is het ook goed om te weten dat hier ruimtes te huur zijn. Wanneer het zonder winst oogmerk en in het belang van meerdere inwoners is, kan dat soms kostenlos. Dus, behoefte aan bijeenkomsten voor een meer sociale buurt? Ga dan eens langs bij De Ster om te kijken wat de mogelijkheden zijn... omdat we in ontmoetingen, behalve elkaar, ook onszelf beter leren kennen.

tekst en beeld Marije Brand



Bonte waaier aan activiteiten in Campanula



Zorg en welzijn

Op uitnodiging van Constance Piroe bezoekt Lentse Lucht Campanula, een woon-zorgcentrum voor demente ouderen vlak bij de Lentse Plas. Constance, hier werkzaam als coördinator welzijn en werving van vrijwilligers, wil het centrum meer bekendheid geven in de buurt.

Veel bewoners zijn eenzaam en contact doet hen goed

Campanula

Campanula is onderdeel van de Zorggroep Zuid Gelderland (ZZG), met centra in heel Nijmegen. Ouderen komen hier terecht als de verzorging thuis niet meer gaat. Het is hun laatste huis. Verdeeld over vier woonlagen telt Campanula 32 bewoners, ieder in een ruim appartement met huiskamer, slaapkamer en badkamer. De leeftijden variëren van 60 tot 100 jaar. De meesten zijn rond de 75 tot 85.

Welzijn van de bewoners

Constance vertelt enthousiast over haar werk. Werken met mensen vindt ze top. Ze organiseert tal van activiteiten, zoals de wandelclub op de maandag, een kerstmarkt in december, sjoelen en samen koken. Het nieuwste plan is de aanleg van een moestuin als onderdeel van de tuin. Wat een aanwinst is ze, flitst er door mijn hoofd, terwijl Constance vertelt over haar bewoners die ze een fijne oude dag wil bezorgen. Campanula ademt warmte voor de bewoners. De muren zijn kleurrijk en met bloemen versierd en bij mooi weer kunnen de bewoners koffie drinken in de tuin. Een duofiets, manicure en kapper behoren tot de voorzieningen. Alles gebeurt in een huiselijke sfeer.

Vrijwilligers

Maar hoe gedreven ook, Constance kan niet alles alleen doen. Ze heeft hulp nodig van vrijwilligers. En daarvan zijn er nog lang niet genoeg in Campanula. De werving van deze onbetaalde engelen maakt deel uit van haar takenpakket. Via de vacaturebank voor vrijwilligers bijvoorbeeld. Belangrijk is dat de vrijwilliger een band opbouwt met de dementerende. Inlevingsvermogen helpt daarbij, evenals geduld en openheid. En, niet te vergeten, voor een langere periode beschikbaar zijn.

Qua werktijden is er van alles mogelijk, variërend van een keer per drie weken een paar uur tot elke week drie dagdelen. Vrijwilligers kunnen zelf de activiteit kiezen waarvoor ze zich inzetten. Veel bewoners hebben behoefte aan een maatje. Koken, sjoelen, wandelen of zingen met de bewoners kan ook, net als samen naar muziek luisteren of film kijken of samen een moestuin aanleggen en beheren. Het is dankbaar werk. Veel bewoners zijn eenzaam en contact doet hen goed. En hun levenswijze is een bron van gespreksstof.

Constance maakt er werk van, die inzet van vrijwilligers. Meldt zich een gegadigde, dan heeft ze eerst een gesprek met hem of haar: wie ben je, wat zijn je hobby's, hoe kijk je tegen dementerenden aan en wat kun je de bewoners bieden? In overleg met de vrijwilliger zoekt ze een passende activiteit. Tijdens de koffie met de vrijwilliger en de bewoner(s) krijgt Constance een indruk van hoe het gaat. Zo nodig maakt ze een andere koppeling.



Droom

De droom van Constance: verbinding met de buurt. In Lent bekendheid geven aan Campanula en buurtbewoners inspireren zich te melden als vrijwilliger. Of in een gesprek met haar erachter komen of dit vrijwilligerswerk je ligt. Bel haar gerust om een afspraak te maken (tel. 06 51858464). Belangstellenden kunnen rekenen op een warm welkom!

tekst Marianne van der Pol • beeld Karin Veenendaal

Retraite & vakantie in !!

Puglia Retraite

7-12 oktober 2024
Puglia, Italië

Kom mee op een volledig verzorgde trip met alles om je lichaam, hart & brein te verwennen:

- mindfulness
- schrijfp opdrachten
- ontspanning
- heerlijk Italiaans eten
- massage
- en nog veel meer...!

Boek nu je early bird ticket
vóór 1 april!
www.mindfulkompas.com





mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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

**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

**VIEZE
LUIERS
FRISSE
WINST**

**Gemakkelijk
& gratis**

**Luiers gescheiden in
de luiercontainer!**

Gebruik jouw afvalpas.
Vraag wel eerst
digitaal toegang op
www.dar.nl/luiers



Dar®
...en 't is weer fris!

www.dar.nl/luiers

Instagram Facebook YouTube LinkedIn

Lentgenoten

Doe mee en denk mee bij de Platformbijeenkomsten.

De komende openbare platformbijeenkomsten zijn op 21 maart en 23 mei van 20.00 tot 22.00 uur in Voorzieningshart De STER, Queenstraat 37b, zaal 1.15. De agenda wordt 14 dagen van tevoren op de website van de Lentse Lucht geplaatst.

Als nieuwe bestuursleden van Wijkraad Lent stellen Miranda van de Burgt (33) en Jenna Ekkelboom (27) zich aan u voor door elkaar te interviewen. Miranda, wonend in de Bloemenbuurt, is dit jaar gestart met het voornemen om het wijkraadbestuur te versterken. Jenna woont in Hof van Holland. Zij is sinds najaar 2023 secretaris van de wijkraad.

Wat trok jou naar Lent?

Jenna: Ik ben in Limburg geboren. Voor de verpleegkunde-opleiding ging ik naar Nijmegen en ontmoette hier mijn man. Nijmegen-Noord ken ik goed door mijn baan als wijkverpleegkundige.

Miranda: De liefde trok me 'boven de rivieren'. Ik ben opgegroeid in een Brabants dorp aan de Maas en struinde graag door de uiterwaarden. Door het rivierenlandschap voel ik mij hier thuis. Sinds mijn tienerjaren kom ik in Nijmegen voor onder andere concerten in Merleyn. Na mijn studie 'stedenbouwkundig ontwerpen', ben ik in Nijmegen komen wonen om filosofie te gaan studeren.

Welke rol zou je in de wijkraad willen vervullen?

Miranda: Ondanks mijn enthousiasme zal ik (vanwege een chronische aandoening) mijn activiteiten kalm opbouwen. Wat ik het liefste doe? Onze leefomgeving nog(!) mooier maken. Laat mij maar schakelen tussen het overzien van het geheel aan plannen en partijen en het inzoomen op details en behoeften van Lentenaren.

Jenna: Om wijk en bewoners beter te kunnen vertegenwoordigen, ben ik bestuurslid geworden. Mijn aandachtsgebied binnen de wijkraad is 'jeugd en jongeren'. Ik denk weleens aan een carrière in de zorg gericht op jongeren.

Waarvoor kan een Lentenaar bij jou aankloppen?

Jenna: Voor een luisterend oor. Ik vind verhalen van medebewoners heel belangrijk.

Miranda: Ik heb nog veel te leren over Lent. Als voormalig vakbondsvrouw neem ik mijn strijd lust mee en bij het uitwerken van ideeën kun je rekenen op een dosis humor en een portie creativiteit.

Op welke plek in Lent ben jij het liefst?

Miranda: Ik wandel graag langs de Waal en loop dan langs vernieuwende Lentse architectuur om dan thuis te komen met een plant van de kwekerij aan de Laauwikstraat.

Jenna: Ik weet zeker dat ik nog lang niet alles in Lent heb kunnen ontdekken. Mijn favoriete plek is nu Veur-Lent. Vanuit mijn huis kan ik daar naartoe wandelen. Onderweg heb ik een prachtig uitzicht op de Waalbrug, de Oversteek en de Waalkade.

Het is 2030. Wat hoop je dat er in Lent verandert en zal blijven?

Jenna: Ik hoop dat Hof van Holland uitgroeit tot een groene wijk met hofjes en dat er echte oplossingen voor de verkeersproblemen in Lent komen. Ook wens ik dat er voor Lentse jongeren op korte termijn meer speel/hangmogelijkheden komen. Het zou mooi zijn als Lentenaren in 2030 nog steeds oog voor elkaar hebben en dat de groene uitstraling, ondanks de nieuwbouw, behouden blijft.

Miranda: Ik hoop dat de rijke Lentse geschiedenis, zoals de glastuinbouw, nog tastbaar is en dat alle woonwijken, oud en nieuw, samen één sterk geheel vormen, waarin inwoners graag investeren en er zich thuis voelen.

tekst Jenna Ekkelboom en Miranda van de Burgt

beeld Léonie Schuijt-Overgoor



Jenna Ekkelboom-van Deur



Léonie Schuijt-Overgoor



Raymond Smeets



Christa Verzijl



Miranda van de Burgt



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
 beleevingsproefavonden voor
 particulieren en bedrijven.

Salute!
René Thijssen Register Vinoloog

Volg ons op   Red Temple Wine | www.redtemplewine.nl | René Thijssen | Tel. nr. +31652983824

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
 Oranjesingel 75 te Nijmegen
 T 0481 - 365252 | E info@wbvs-advocaten.nl
www.wbvs-advocaten.nl

Hans Edelenbosch: de Maker uit Mokum

Lentse mensen

Midden in een straat vol grote nieuwbouwhuizen staat een huis uit vroeger tijden. Het doet me denken aan de strip 'Asterix', waar een klein Gallisch dorpje standhoudt tegen het grote Romeinse Rijk. De oude straatnaam Lentseveld is verdwenen; de straat is nu vernoemd naar een streek in Spanje. Ook het huisnummer is veranderd. Als de deur open gaat, staat daar een man die de opening tot bovenaan vult. Omhoog kijkend zie ik het vriendelijke gezicht van Hans Edelenbosch. Binnen staan de koekjes al klaar. Zijn vrouw Hennie zorgt nog voor een lekker bakje koffie voordat ze vertrekt om boodschappen te doen. Ik kijk om me heen en zie een mix van oude en nieuwe spullen. Daarnaast vallen vooral de Legobouwwerken op.

Van Amsterdam naar Lent

Voor ik naar die bouwwerken kan vragen, vertelt Hans dat hij oorspronkelijk uit Amsterdam komt. Hoe is hij dan in Lent terechtgekomen? Hans: "In Amsterdam

had ik een horecazaak. Dat is heel hard werken. Ik wilde wat meer tijd met vrouw en kinderen en we besloten een videotheek in Wijchen over te nemen. Ik verloor mijn vrouw en kwam alleen te staan met drie kinderen. Na verloop van tijd wilde ik toch graag weer iemand ontmoeten en heb ik een advertentie gezet. Ik was op zoek naar iemand om samen leuke dingen te doen." Zijn ogen vormen halve maantjes als hij terugdenkt aan zijn ontmoeting met Hennie: "Na een aantal ontmoetingen die op niets uitliepen, was daar Hennie. We vierden samen carnaval en vanaf dat moment was het dik aan. Hennie kon op een gegeven moment haar ouderlijk huis in Lent overnemen en zo kwamen we hier terecht."

Hennie had van haar ouders, het echtpaar Arends, een keurige katholieke opvoeding gehad en ze ging ook nog steeds naar de kerk. Hoewel Hans van huis uit niet kerkelijk is, werd hij toch actief binnen de kerk door het drukken van het kerkblaadje. Eerst alleen in Lent, maar later ook in andere gemeenten. Inmiddels is hij daarmee gestopt en doet hij het wat rustiger aan.

Hans wil nu Thermion gaan bouwen. Dit iconische Lentse gebouw heeft meer dan duizend ramen. Hans is op zoek naar sponsors. Dus heb je raampjes of wil je iets doneren, mail dan naar redactie@lentselucht.nl en dan sturen wij de reacties naar hem door.



Steentjes

In het begin van de coronatijd was hij op zoek naar een nieuwe hobby en hij is toen begonnen te bouwen met Lego. In eerste instantie kant-en-klare sets. Vooral (sport) auto's zijn favoriet. Maar zijn echte passie kwam pas naar boven toen hij zelf ging bouwen. Hij speurt het internet af naar passende steentjes en andere onderdelen en bouwt dan geheel naar eigen inzicht gebouwen na. Zo heeft hij zijn eigen huis nagebouwd en ook de Heilige Maria Geboortekerk. Deze laatste kon ik al niet meer bij hem thuis bewonderen omdat ze is aangekocht door de kerk.

Hij gaat wat meer recht op aan tafel zitten als hij vertelt dat hij blij en verbaasd is dat hij zelf deze gebouwen kan ontwerpen en bouwen. En misschien nog wel mooier: inmiddels zijn twee kleinkinderen ook al geïnspireerd om te bouwen. Daar gaat een opahart toch sneller van kloppen?

tekst en beeld Marion Zwart

Crea Forma



In De Ster, op de eerste etage, is een open atelier gevestigd: Crea Forma. Beneden in de hal ontmoet ik de oprichter, Wim van der Vloet. We schudden elkaar glimlachend de hand en gaan samen met een aantal anderen naar boven. Eenmaal geïnstalleerd aan een van de werktafels steekt hij van wal: “Toen ik tien jaar geleden in Lent kwam wonen, was er niet veel te doen op creatief gebied. Dat vond ik jammer, want na mijn werkende leven als grafisch vormgever wilde ik nu graag iets doen met mijn handen. Ik ben in Arnhem een cursus keramiek gaan volgen en vervolgens in Doornenburg een beeldhouwcursus. Daarna heb ik een jaar of acht geleden Crea Forma opgericht. We mogen gratis gebruik maken van deze ruimte. Alleen voor de grote keramiekoven geldt een eigen bijdrage, maar die kunnen we met ons allen delen. We zouden het leuk vinden als er wat meer mensen naar Crea Forma kwamen. Ieder die zich creatief wil ontplooien en echt een moment voor zichzelf wil, is welkom om een keer de sfeer te komen proeven.”



Kunst

Inmiddels heeft Wim een beeld op tafel gezet waar hij aan bezig is. Met een zekere tederheid kijkt hij ernaar. Met zijn vingers en een scalpeltje werkt hij voorzichtig aan de details. Intussen vertelt hij: “Hier kunnen zijn heeft me veel gebracht. Je kunt hier jezelf zijn. In techniek en in materiaal. Je kunt hier makkelijk iets

nieuws uitproberen. Geïnspireerd raken of anderen inspireren. Ik ben daarnaast lid van een beeldhouwcollectief, groep85, waar ik in steen werk. Grote beelden maken in hard materiaal met herriemakend gereedschap is lastig in een lokaal. Daarom werk ik hier met klei. Het maakproces is dan heel anders. Met steen moet je van tevoren meer denkwerk

verrichten. Je ziet iets in de steen en daar werk je naartoe. Klei is sneller, intuïtiever.”

Spreekt dit je aan en zou je ook willen creëren bij Crea Forma? Kom dan eens langs op vrijdag tussen 13u en 14.30u op de eerste etage van De Ster of stuur een berichtje naar wimv59@gmail.com

Dori Elemans



Dori maakt veel stippenschilderijen. Vaak in mandalavorm, maar ook vrije vormen. “Crea Forma is een plek waar je naartoe gaat om lekker aan de slag te gaan. Thuis komt het er vaak toch niet van.”

Jelena Meek



Jelena werkte voorheen veel met klei. Nu is ze net terug van een onderbreking van een kleine anderhalf jaar waarin ze een zoon heeft gekregen. Omdat ze nu met materiaal wil werken waar ze snelle resultaten mee kan boeken, is ze nu bezig met was. Ze maakt kleine wezentjes om het leven op te vrolijken.

Jan Willem Rutgers



Jan Willem beeldhouwt al 35 jaar. “Bij Crea Forma heb ik nieuwe mensen leren kennen en ben ik begonnen met een nieuw materiaal: klei. Met klei kun je een beetje ‘prutten’. Soms wordt het iets en soms niet. Het is fijn om wat te kunnen experimenteren.”

Charlot Matthijsse



Charlot maakt vooral *art gallery* stukken waarbij ze verschillende materialen en technieken combineert. “Thuis kom ik er niet toe om creatief bezig te zijn. Daar speel ik alleen piano. Het leuke is: nu ik hier van alles uitprobeer en experimenteer, ga ik in de muziek ook losser en meer experimenteel spelen.”

Jolanda Knipping



Jolanda schildert graag. Ze raakt geïnspireerd door mediterrane en Afrikaanse sferen, zowel in landschap als in portretten. “Ik kom graag bij Crea Forma omdat ik hier echt kan ontspannen, mijn hoofd leeg maken en creatief bezig kan zijn. Daarnaast kunnen we soms ook met elkaar sparren of elkaar inspireren.”

Marty Wijffelaars



Marty maakt beelden, maar ook prachtige (kant)tekeningen. “Crea Forma is een soort vrijplaats, je kunt autonoom je gang gaan. Het is ook etiketloos: het is geen les, geen therapie. Soms is het stil, soms worden er grappen gemaakt, maar altijd is er creatieve chemie.”

tekst en beeld Marion Zwart

**DOE ALLEEN
PLASTIC, BLIK & PAK...**
(VERPAKKINGEN)



Met gemak...

doe je ook jouw plastic verpakkingen uit de keuken en badkamer in de plastic+zak!

www.dar.nl/plastic



**...IN JOUW
PLASTIC+ZAK!**



**WINNEN MET
PLASTIC+
SCHEIDEN DUS!**

Dar®
...en 't is weer fris!



Een positieve test in handen? Bel Verloskundigenpraktijk partus waar:

jouw wensen serieus worden genomen;
er tijd voor jullie is;
je de verloskundigen goed leert kennen;
er flexibele spreekuren zijn
en
je elke controle een gratis pretecho krijgt?
Neem dan contact met ons op!



erloskundigenpraktijk **Partus**

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



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



Lentse Wolkjes

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!

Kennismaken met opstellingen in de Lentse Dorpsschuur. Elke 3e woensdag vd maand een opstellingenmiddag en diverse workshops. Ook welkom voor individuele sessies. Nieuw in '24 opvoedopstellingen (voor gezinsvraagstukken) en opstellen van je human design. Zie: praktijkvoorsystemischwerk.nl/agenda

Beeldhouwgroep van 4 personen is **op zoek naar een werkruimte** voor 1 dag in de week, waar ook de spullen opgeborgen kunnen worden. Een ruimte met elektriciteit, verwarming, water en toilet. Graag contact opnemen met Marij Willemsen 0620967597.

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.

Coaching in de natuur, voor al jouw levensvragen. In beweging opladen, werken aan verandering en verbinden met je eigen natuur. Of geniet van de maandelijkse **inspiratiewandeling**, waarbij we verstillen, verwonderen en geïnspireerd raken. www.barbara-stevens.nl of bel Barbara 0640438108.

Met spoed gezocht: woonruimte in Nijmegen. Inschrijven mogelijk. Heeft binding met Nijmegen. Wil centraal wonen. Beroep: pedagogisch hulpverlener. Profiel: vriendelijk, netjes, betrouwbaar. Artistiek, houdt van boeken, natuur, bewust leven, koken. Sport wekelijks. Kale huur: max. € 800. Contact: woonruimtedenise@outlook

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.

Voor mensen met Parkinson én voor partners is er gelegenheid **Zenmeditatie-cursus** te volgen in Lent. Zenmeditatie is een beproefde ontwikkeling om meer ontspanning in je lichaam en rust in je hoofd te creëren. www.zen4parkinson.nl

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

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 6,00 en een zakelijke € 15,00. Vóór sluitingsdatum 12 maart 2024. Betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.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.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3094503

Het Non Kozakkenkoor in Lentse Lucht



Terugblik

In Lentse Lucht van maart 1999 werd op de seniorenpagina aandacht besteed aan het twaalf-en-een-halfjarig bestaan van het mannenkoor. Het koor vond zijn oorsprong in de Geldershofstraat, waar bewoner Pierre Coehorst een feestje gaf, ter gelegenheid van de geboorte van zijn eerste kleinkind, voor buurtbewoners en kennissen. De boreling had onbewust het ontstaan van het koor op zijn geweten. Toen een aantal mannen uit volle borst spontaan begonnen te zingen beviel dat zo goed, dat besloten werd tot oprichting van een koor. Oud-directeur van de Geldershofschool Peter Rohde (81) was een van de oprichters en is vanaf het prille begin tot op de dag van vandaag dirigent van het koor. Lentse Lucht sprak met hem.



Het Non Kozakkenkoor werd in 1986 opgericht en bestaat nu dus 38 jaar. Er werd gestart met twintig zangers, waarvan er nu nog zes over zijn. Corona en ouderdom eisten hun tol. Bij de oprichting was de gemiddelde leeftijd 60 jaar, nu is het 80 jaar. Op het hoogtepunt waren er tachtig mannen lid van het Non Kozakkenkoor. De laatste jaren liep het aantal leden terug, maar nu zit het koor weer in de lift. Peter: "We hebben de leeftijdsgrens laten vallen, zodat iedereen in principe lid kan worden."

*De laatste jaren liep
het aantal leden
terug, maar nu zit het
koor weer in de lift*

Foto

Het koor werd ontvangen door een delegatie van het Zeemanskoor. Vlak na aankomst werd er in de ontvangsthuis van de veerboot al gezongen. Peter: "Van dat optreden op vrijdag 29 augustus 1997 werd een foto gemaakt. Bij het jubileumartikel in 1999 is die foto afgebeeld. Op de foto zien we van links naar rechts Jo

Vriezen, Hugo van het Hek, Ronnie d'Abreu (+), Jan Gerritsen (+), Cor van Megen, Frits Janssen (+), een Vlielandse zanger, Francis Raaymakers en Gerard Bourgonjen (+). Op de rug zien we Suus, zij was dirigent van het Zeemanskoor en nam het dirigeerstokje van me over. We gaven dat weekend vier concerten in de hoofdstraat op verschillende locaties. De piano bleef op de aanhanger staan en werd iedere keer door ons verplaatst. We werden ondergebracht in de Vliehors, een oefenlocatie van de luchtmacht. We sliepen in de kazerne en mochten gebruikmaken van de officiersmess. We zullen dat weekend niet gauw vergeten. Niet alleen vanwege ons zangavontuur, maar ook vanwege het verongelukken van prinses Diana van Engeland die zaterdag."

Vlieland

In de zomer van 1997 werd een reis naar Vlieland ondernomen. Peter: "Ons lid Bert Bras ging in die tijd regelmatig op vakantie naar Vlieland en had contact gelegd met het plaatselijke Zeemanskoor. Het leek ons leuk daar op te treden bij de herdenkingsfeesten van het 400-jarig bestaan van het eiland. Zo gezegd zo gedaan, en we reisden af met een bus en een auto met aanhanger waar de piano op stond. Ons koor trad altijd op met een pianist en in die tijd was dat Ernst Ham. Vlieland is een autovrij eiland, dus de bus bleef aan wal. We moesten de aanhanger met piano zelf de boot op en af duwen."



tekst Joop Koopman • beeld Lenny Rijken

Jubileum Non-Kozakkenkoor

Gevraagd: meer Lentse mannen



Op 13 maart viert het non-kozakken koor zijn 12,5 jarig bestaan. Het koor organiseert dan in café Waalzicht een groot feest voor zichzelf en genodigden. Vanwege dit jubileum een interview met Cor van Megen en Jan Gerritsen. De naam is afgeleid van de kozakken: krijgshaftige soldaten uit de tsaristische periode in Rusland. Zij konden erg goed zingen. Het woord "non" ervoor betekent de ontkenning ervan. Non-kozakken koor betekent dus vredelievend proberen te zingen. Het logo hinkt op 2 gedachten: de non en de kozak. Het koor is min of meer als grap begonnen. Pierre Coehorst vierde een feestje i.v.m. de geboorte van een kleinkind. Diverse burens en kennissen waren hiervoor uitgenodigd. In de loop van de avond begonnen verschillende mannen uit volle borst te zingen, hetgeen velen goed beviel. De dagen erna begon men serieus te denken aan het oprichten van een mannenkoor. Peter Rohde, directeur van de basisschool in Lent en in zijn vrije tijd graag stoeiend met muziek, werd bereid gevonden het dirigentschap op zich te nemen. Zijn eis was wel dat er minstens 15 mannen aangesloten moesten zijn bij het koor. Ernst Ham is vanaf het begin de muziekbegeleidende pianospeler.

Het mannenkoor bestaat nu inmiddels uit 60 personen, en er staan 8 mensen op een wachtlijst. Zo'n 25 komen er uit Lent, de rest komt uit Nijmegen, Wychen, Duiven etc. Cor van Megen ziet het Lentse aandeel toch graag wat groter, omdat het in principe een Lents mannenkoor is. Waarom er gekozen is voor een mannenkoor en niet voor een gemengd koor blijft onduidelijk. Men wil zeker niet de indruk van een soort herensociëteit wekken. Er zijn vele avonden waarop de partners welkom zijn. Het belangrijkste is toch het zingen en het sociale gebeuren eromheen. Nieuwe leden kunnen zich aanmelden bij het bestuur, die dan bekijkt of iemand al dan niet in de groepssfeer past. Meestal worden nieuwe leden via de reeds bestaande koorleden geïntroduceerd bij het bestuur. De gemiddelde leeftijd ligt rond de 60 jaar. Er wordt geen leeftijdsgrens aangehouden. Het bestuur bestaat uit 5 man. Daarnaast is er nog een evenementencommissie van 6 personen (voorzitter Cor van Megen), die vooral actief is voor het Ceciliafeest in november en het slotfeest in juni of juli. Een commissie van 3 personen zoekt de muziek uit. Jan Gerritsen is muzikmeester: hij stelt de mappen samen en regelt het vervoer van de

muziekinstrumenten.

Het koor repeteert 1x per 14 dagen op donderdagavond in Waalzicht. De activiteitenkalender is aardig gevuld: op 13 maart dus jubileumfeest. Op 15 februari wordt het boerenbrullufspaar toegezongen. In Wychen wordt tijdens de kasteelfeesten in mei een optreden verzorgd. In juni organiseert men een 'studiereis' naar Leuven via de universiteit. Mogelijk komt er eind oktober nog een 'einde-eeuw-feest' en vervolgens het Kerstconcert in de katholieke kerk, i.s.m. de harmonie 'St. Theresia' en het koor 'Young at Heart'. Tussendoor probeert het mannenkoor tijd vrij te maken voor optredens in verzorgings- en verpleeghuizen. De leden vinden zo'n optreden een belangrijke sociale activiteit en merken dat de bewoners van deze instellingen hun optreden zeer op prijs stellen.

Programma voor de maand maart van 'Wat heet oud':

- 3 maart - Bingo
- 24 maart - Wandelen
- 31 maart - Handenarbeiden

1997, korenfeestijn Vlieland. Bij aankomst werd o.l.v. een Vlielandse gezongen voor de andere aankomende koren



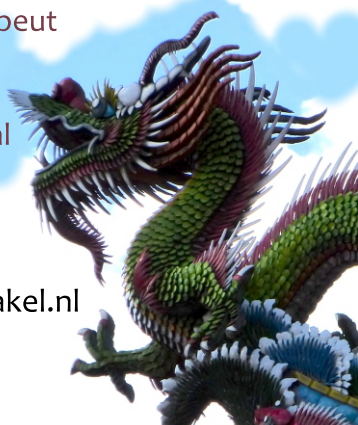
Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



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



www.deopstap-nijmegen.nl

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

(U kunt zich hiervoor
inschrijven via de
website)

Rugklachten?

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

DEBEWEEGPRAKTIJK
Oefen therapie Cesar en Mensendieck

De Beweegpraktijk
voorheen Oefen therapie 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

Onze specialiteiten

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



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

Muziektheatervoorstelling Die Donker 6 maart in De Lindenberg



'Die Donker' is een kleurrijke muziektheatervoorstelling over depressie en de kracht van creativiteit en het ondanks alles blijven najagen van grote dromen en de liefde. Deze reprise is mede mogelijk gemaakt door een donatie van Stefan van Collenburg.

Zie ook de column van huisarts Floris van de Laar op pagina 7.

<https://shop.ikbenaanwezig.nl/tickets/event/die-donker>



Het masker leeft



'Het Gezicht van Nijmegen', het inmiddels (wereld)beroemde masker van kunstenaar Andreas Hetfeldt blijft gelukkig voorgoed op Veer-Lent staan. En...er komt een prachtig boek om dit te vieren. Als alles lukt dan wordt het boek medio mei, op de vierde verjaardag van het masker, gepresenteerd. Andreas is samen met een aantal enthousiaste mensen druk bezig met fondsenwerving. Het zou fantastisch zijn als jij ook financieel bijdraagt aan de totstandkoming van dit boek. Uiteraard staat hier ook iets tegenover! Er zijn allerlei mogelijkheden om hieraan mee te werken. Interesse? Stuur een mail naar: hetmaskerleeft@gmail.com

Canisius Concertband zoekt nieuwe leden



Canisius Concertband is op zoek naar nieuwe muzikanten in alle soorten en maten. We zijn een harmonieorkest en spelen een gemêleerd programma. Naast traditionele harmoniewerken bijvoorbeeld ook filmmelodieën, volksmuziek en swingende stukken. Het plezier om samen muziek te maken vinden we belangrijk. We repeteren op dinsdagavond in wijkcentrum de Brack, Leuvenbroek 1200. Kom gerust eens kijken. Of bel met de voorzitter (06 27283860). www.canisiusconcertband.nl

Tweede Herenboerderij in de regio Nijmegen

Een Herenboerderij is een kleinschalig boerenbedrijf van om en nabij de 250 huishoudens die samen eigenaar zijn van de boerderij. Samen hebben zij een boer en/of boerin in dienst die duurzaam en gezond voedsel produceert. Na de succesvolle opstart van de coöperatieve Herenboerderij in Park Lingezegen, heeft het bestuur van Herenboeren Nijmegen besloten om een tweede Herenboerderij in de regio te starten. Deze tweede boerderij richt zich op mede-eigenaren aan de zuidkant van de Waal. Er wordt nu naar een geschikte locatie gezocht. Er is vooralsnog plek voor 250 aspirant-leden. Aanmelden als aspirant-lid of voor de nieuwsbrief kan op www.nijmegen.herenboeren.nl

Filmvoorstelling 40 jaar Nijmegen Blijft in beeld

Stichting Nijmegen Blijft in Beeld (SNBIB) verzamelt en vertoont films over onze stad en haar omgeving. Eén keer per jaar zijn er voorstellingen in Concertgebouw De Vereniging. Dit jaar een bijzondere jubileumvoorstelling. We verklappen niet alles,

maar in ieder geval kunt u beelden van zeepkisten en zeppelin, muziek en markten en winterse Waalbeelden in de gevarieerde jubileumrevue verwachten. Concertgebouw De Vereniging, dinsdag 2 april, aanvang 14.00 en 20.00 uur. Kaartjes € 12,00 per stuk, verkrijgbaar in Infocentrum WO2, Ridderstraat 27 en via www.stadsschouwburgendevereeniging.nl (+ € 1,25 adm.kosten).





OPENINGSTIJDEN:

Ma 13:00 - 17:30 uur

Di - Za 10:00 - 17:30 uur

Zo 12:00 - 17:30 uur

Jansen
totaal wonen

EST. 1966

15.000 m²
woonplezier
onder
één dak!

**ELKE
DAG
OPEN!**

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

jansentotaalwonen.nl

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

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

Geknipt
voor uw tuin

Kom gerust bij ons kijken!

borstcrawl cursussen

privélessen

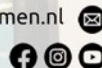
video-analyses

groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl

info@snellerzwemmen.nl

snellerzwemmen



**sneller
zwemmen**
.nl

Young at Heart: 'Een concert voor vrede'



Het Lentse koor Young at Heart vormt samen met de koren Laetitia uit Afferden (Limburg) en twee Duitse koren uit Rees en Sonsbeck het Projektkoor Grenze(n)lo(o)s. Dit koor van 120 zangers en zangeressen studeert nu hard voor 'Een concert voor vrede'. Het koor wordt begeleid door het professionele begeleidingsorkest Kourion uit Münster (Duitsland) en zingt werken van eigentijdse componisten. De concerten zijn op: 20 april (19.00 uur, Cosmas en Damianuskerk, Afferden) en 21 april (18.00 uur, St. Irmgardiskirche, Rees/Dld). Later in het jaar vindt er nog een concert, in een kleinere bezetting, plaats in de kerk in Lent. Datum nog niet bekend. Donaties zijn welkom: NL82 RABO 0127903070 o.v.v Concert.

Vrijwilligers dag Sprakkelbos



Zaterdag 16 maart tussen 9.00 en 13.30. Wat gaan we doen:

- Houtsnippers uitrijden over de paden.
- Takkenril opvullen met takken.

Net als vorig jaar gaan we de paden weer voorzien van een nieuwe laag houtsnippers. Maar ook:

- Elkaar ontmoeten
- En voor de kinderen, gewoon lekker spelen!!!

Dus kom helpen. Al is het maar 45 min dat je kunt, dat zou al mooi zijn. Neem zelf handschoenen mee. En als je hebt: kruiwagen en een riek of schep. Laat even weten of je kunt via een appje of op de facebookpagina (@speelboslent)! Bedankt vast!



DE BOS AVONTURIERS

BELEEF DE NATUUR
MET ONS!

1 x p maand 14.30-17.00
woensdagen
data: 15-11, 20-12, 10-01, 7-02, 6-03,
2-04, 8-05
kosten 12,50 euro per kind per keer
Info en aanmelden via www.hipsy.nl
bij Beleef de Natuur per datum
vragen?
info@beleef-de-natuur.nl

Kerkbalans 2024

Ook in de Lentse RK Geloofsgemeenschap gaan dit jaar weer veel vrijwilligers op pad voor de actie Kerkbalans 2024. Onder het motto 'Geef voor de kerk van morgen' is deze actie bedoeld voor het behoud en onderhoud van onze Maria Geboortekerk. Met uw bijdragen zorgen we er samen voor dat we onze kerk open houden en dat we er mooie vieringen en bijeenkomsten kunnen verzorgen. Het bankrekeningnummer van de Parochie Heilige Maria Magdalena, waartoe de geloofsgemeenschap in Lent behoort, is NL96 RABO 0127 9050 49 . Heel veel dank voor uw financiële bijdrage!

NNRun: zondag 14 april 2024



De NNRun (Nijmegen-Noord Run) is hét jaarlijkse sportevenement van de Waalsprong. Het wordt georganiseerd door Loopvereniging Nijmegen-Noord en Voetbalvereniging OSC. Dit jaar vindt de NNRun plaats op zondag 14 april op en rond Sportpark Nieuw Balveren. Kijk op de website voor de verschillende activiteiten en afstanden. Inschrijven kan ook via de website. Er zijn ook vrijwilligers nodig, vooral op de dag zelf (van 9.00 tot 13 uur). Help je ons mee? Mail dan naar vrijwilligers@nnrun.nl. www.nnrun.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

Agenda

Theaterkerk Bemmelen

- Muziek: *Lorrèn*. Kleinschalig akoestisch concert in de foyer. Vrijdag 1 maart | 21.00 uur
- Theater: *Ludique! LevensLONG*. Een hommage aan Robert Long. Zaterdag 2 maart | 20.30 uur
- Film: *The Color Purple*. Nieuwe versie van deze meeslepende film. Donderdag 7 maart | 20.00 uur
- Muziek: *Vintage Vinyl*. Dansavond Met Dj Funky Blues. Zaterdag 9 maart | 21.00 uur
- Theater: *De Vrouw van Pilatus*. Een muzikale vertelling door Dieuwertje Blok e.a. Zaterdag 16 maart | 20.30 uur
- Theater: *Houtjetouwtje met De Kleine Prins*. Kinder-/familievoorstelling 6+. Zondag 17 maart | 14.30 uur
- Muziek: *Stones Sessions Swingavond*. Zaterdag 30 maart | 21.00 uur
- Muziek: *koffieconcert Jane Austen*. Zondag 31 maart | 11.00 uur

www.theaterkerk.nl

De Warmoes

- Zaterdag 24 februari; *Zadenruildag ism Velt Nijmegen*. Kom je biologische gewonnen of bewaarde zaden ruilen. Heb je niets te ruilen, maar ben je wel nieuwsgierig, kom gewoon, vaak is er een overschot. Tussen 11-14 uur.
- Zondag 25 februari; *Workshop mandenvlechten*. Je leert het oude ambacht van vlechten met wilgentenen en gaat naar huis met een eigen mand. Van 9-15 uur inclusief koffie, thee, een stukje taart en soep.
- Donderdag 29 februari en donderdag 28 maart; *Cursus composteren ism Velt Nijmegen*. Een vruchtbare bodem is de basis van een gezonde tuin. In deze cursus gaan we het hebben over composteren. Wat is het? Hoe kan je het zelf doen in de eigen tuin en wat zijn de voordelen? Van 19:30-22 uur.
- Donderdag 7 maart; *Workshop tempeh maken*; Ben je geïnteresseerd in fermenteren en wil je leren hoe je zelf tempeh maakt van alle soorten bonen? Bij deze workshop komen alle aspecten van het tempeh-maakproces aan bod, en ga je zelf ook aan de slag. We gaan werken met verschillende soorten bonen, ook onze eigen kievitsbonen uit de tuin! Je gaat naar huis met een startepakket voor thuis en natuurlijk tempeh. Van 19:30-21:30 uur.
- Zaterdag 9 maart; *Workshop voorzaaien*; een workshop voor wie de lente niet vroeg genoeg kan beginnen of voor wie extra zorg wil besteden aan de kwetsbare periode van opgroei van plantjes. Je gaat naar huis met 8 potjes vol belofte. Een samenwerking met Velt Nijmegen. Van 10-12 uur.

Meer info en aanmelden via www.dewarmoes.nl

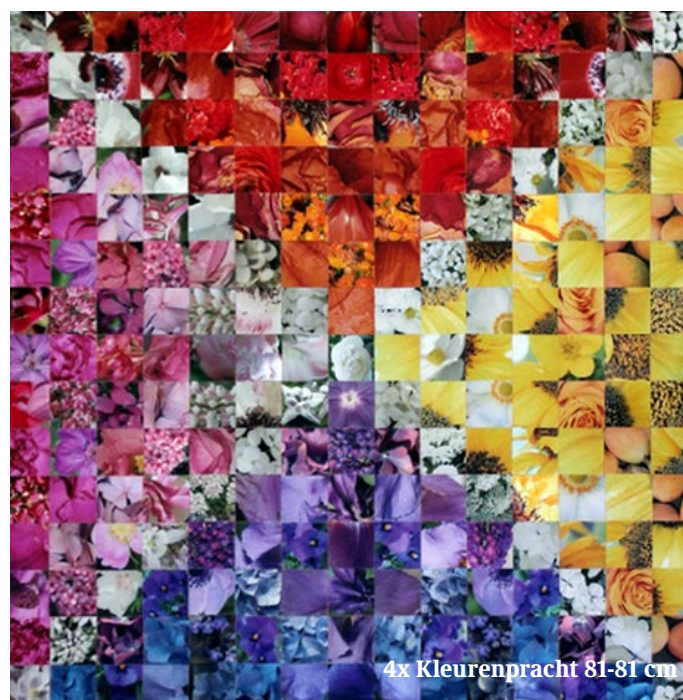
Yolanda Wilhelm

Kunst in Kas

"De laatste jaren maak ik door het jaar heen foto's van dingen die mij intrigeren/raken/bezighouden. Dit betreft tot nu toe roest, lucht, stenen, paddenstoelen, bladeren en bloemen. Na het afdrukken snijd ik de foto's in stukjes van 4-4 cm. Deze vierkantjes vormen de basis voor een collage."



Rood in wit 51-61 cm



4x Kleurenpracht 81-81 cm

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.



TROPIKIDS
KINDERDANS OP CARIBISCHE RITMES

DANS JIJ MET ONS MEE ?
ELKE WOENSDAGMIDDAG
4 t/m 7 jaar: 15:30 - 16:15
8 t/m 11 jaar: 16:15 - 17:00

LOCATIE: WAALZICHT VEUR LENT
@ /CARIBISHERITMES

Aguanilé
CARIBBEAN DANCE

AANMELDEN VIA AGUANILE.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



Den Hartog
TUINCREATIES

**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



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

Thema-avonden, ontmoetingsplek en nieuwe naam

Zorg en welzijn

Fris en fruitig ga ik als ouderenadviseur 2024 weer van start! Mijn doel blijft hetzelfde: de senioren in Nijmegen Noord ondersteunen en op weg helpen waar nodig, zodat er zo lang mogelijk zelfstandig thuis kan worden gewoond. Dit doe ik met de collega's vanuit de Veelhoek en met andere partners in de wijk, zoals de huisarts, de wijkverpleging en de praktijkondersteuner.

Eind 2023 verzorgde ik met laatstgenoemden een bijeenkomst rondom het thema 'levenswensen' en 'zorg en hulp voor later'. Het was een drukbezochte avond. Duidelijk werd dat aanbod van hulp en ondersteuning lang niet voor iedereen vindbaar is. En dat mensen zich zorgen maken over hun toekomst en hoe zaken te regelen. We willen hier graag een vervolg aan geven. We bekijken nu hoe en wanneer we dit in 2024 gaan doen.

Onderzoek nieuwe ontmoetingsplek senioren

In september 2022 schreef ik samen met collega Elone (gezondheidsmakelaar van de GGD) nog over activiteiten voor senioren in Lent. Dit naar aanleiding van het wegvallen van onder andere de Open Hof. Afgelopen najaar hebben studenten van de HAN zich, samen met bewoners, in dit onderwerp verdiept en een advies uitgebracht over een ontmoetingsplek in Nijmegen Noord voor senioren. Dit wordt verder vervolgd in 2024!

Langer thuis Nijmegen wordt Sterker Ouderenwerk

Het ouderenwerk in Nijmegen onderging meerdere naamswijzigingen. De naam Langer thuis Nijmegen kent u wellicht van onze folders en website. Deze naam heeft nu plaatsgemaakt voor: Sterker Ouderenwerk. Het ouderenwerk in Nijmegen is daarmee nog steeds onderdeel van Sterker sociaal werk, maar alle diensten en hulpverlening voor 65-plussers vallen onder de afdeling Sterker Ouderenwerk.

Heeft u vragen over een van onze diensten of wilt u zich bijvoorbeeld aanmelden voor een huisbezoek van de ouderenadviseur? Dat kan via 088 – 00 17 121 (dagelijks tussen 09.00 en 12.30) of via onze nieuwe website: www.sterkerouderenwerk.nl

tekst Nicole Cobussen

Tip van de Stip

LEUKE DINGEN DOEN MET EEN KLEIN BUDGET

Heb je ook zin in een avondje uit of wil je meedoen aan een leuke cursus? Lid worden van de bieb of ergens voorstellingen gaan bezoeken? Ook als je weinig geld hebt kan er vanalles. Zoals gebruik maken van de meedoenregeling van de gemeente. En ook stichting Quid heeft leuke acties speciaal voor mensen met weinig geld. Stichting de Opstap biedt cursussen aan voor een lage prijs.

Op de Stip helpen we je graag! Je kunt gewoon binnenlopen tijdens de openingstijden



We helpen je graag op de Stip!

Maandag	13.30 - 16.00
Dinsdag	13.30 - 16.00
Donderdag	9.30 - 12.00
Dick Boerrigterplein 2, Lent	

Stiplijn: 024-350 2000 Maandag t/m vrijdag van 9.00 – 17.00

www.stipnijmegen.nl
www.facebook.com/StipNijmegenNoord
www.quid.nl
www.deopstap-nijmegen.nl



Met een beetje hulp langer zelfstandig.

Wilt u nog veel zelf ondernemen?

Wij ondersteunen u hierbij met praktische hulp en advies. Voor ouderen van 65+ in Nijmegen.

Neem gerust contact op:

☎ 088 – 00 171 21
✉ ouderenwerk@sterker.nl
🌐 www.sterkerouderenwerk.nl



CLUBSPORT.NL



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



**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

Mieke Stapelkamp



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

De combinatie van Oost en West

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



Meijer & de Wit

Therapie en coaching

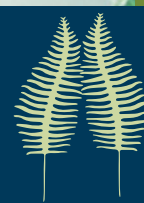
Samen **jezelf** leren kennen

"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.

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

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

*Waar eerst lieflijk groen was
verrijzen nu de distributiecentra
en datacentra als enorme
blokkendozen in het landschap*

Landschapspijn

Open
lucht

Toen de mens zo'n 200.000 jaar geleden ontstond in West-Afrika zag de wereld er heel anders uit dan nu. Er waren heuvels, riviertjes, bossen en open plekken met grazige weiden. De mens voelde zich in dit parkachtig landschap thuis. Alles wat nodig was om te overleven was in de buurt aanwezig. Als kind kon ik me precies een voorstelling maken hoe de wereld er toen uit moet hebben gezien bij het zingen van het liedje: 'In het stille dal, in het groene dal, waar kleine bloempjes bloeien'. In dit tijdsge-
wricht, duizenden jaren later, koesteren we allemaal, bewust of onbewust, nog steeds een beeld van de wereld waar we uit voortkomen. Het ligt als het ware in onze genen verankerd welk type landschap we het meest appreciëren.

Met de inrichting van onze parken en tuinen proberen we in de buurt te komen van dit oerlandschap. We maken open vlaktes (gazons), bloemenranden (borders), bos (struiken en bomen) en waterpartijen (vijvers). We gaan liever naar Valkenburg op vakantie dan naar Emmeloord. Stranden of meren bezoeken we ook graag omdat dat eveneens een oergevoel bij ons oproept. Het verblijven in een groene omgeving doet ons sowieso goed. Een bezoekje aan een bos noemen we tegenwoordig een bosbad. Een kamerplant, een natuurschilderij of een groen uitzicht helpen al om ons beter te voelen.

Het valt niet altijd mee om in dit dichtbevolkte land het groene welbevinden te behouden. Sterker nog: als ik door Nederland rijd, doet het me pijn aan de ziel als ik de verwording van het landschap

ervaar. Waar eerst lieflijk groen was, verrijzen nu de distributiecentra en datacentra als enorme blokkendozen in het landschap. Om nog maar te zwijgen over de aanwas van windturbines en zonnepanelenvelden. Ook in Lent ontkomen we niet aan de verwording van het landschap. De oevers van de Lentse plas worden ontsierd door drijvende woningen. Ik begrijp dat er meer woningen moeten komen, maar ze zouden met meer respect voor het landschap gebouwd kunnen worden.

De liefde voor een mooie harmonische omgeving zoals die in onze genen opgeslagen is, wordt op deze manier behoorlijk op de proef gesteld. Het is mogelijk dat ons brein nog moet wennen aan deze nieuwe situatie. Zo'n 700 jaar geleden vonden er ook grote veranderingen plaats in het landschap. Er ontstonden kerken en windmolens, beide vele malen hoger dan de gebouwen die men tot dan toe gewend was. Ook toen liepen er misschien mensen rond die dat tegennatuurlijk vonden. Zou er toen ook al gesproken zijn over horizonvervuiling? Toch leerde de mens de veranderingen accepteren. Op romantische schilderijen van weleer zijn kerken en windmolens volledig in harmonie met het omliggende landschap afgebeeld. In ons taalgebruik nemen we al een voorschot op de nieuwe situatie, want we praten over wind- en zonneparken. Het lijkt een verwijzing naar het parkachtige landschap waar we ooit ontstaan zijn. Het is de vraag of de mens van de toekomst dit type landschap ook leert waarderen. Ik ben er in ieder geval nog niet aan toe en voel de veranderingen vooralsnog als pijn, landschapspijn.

tekst Johannes • illustratie Marieke van Stippent



Aniek



Guusje



Lise



Boaz



Lynn



Puck



Rosalie

Van de Jeugdredactie huisdierenspecial

Taart voor je paard

Altijd al iets willen bakken voor je paard, maar weet niet waar je moet beginnen? Lees dan vooral even verder!

Ingrediënten:

- Paardenbiks (voer)
- Appeltjes
- Worteltjes
- Komkommer
- Radijsjes
- Broccoli
- Warm water
- Een emmer

Stap 1: Vul een kleine bodem van de emmer met biks en doe er ook wat warm water bij. Laat dit trekken tot het ongeveer dezelfde textuur heeft als vla.

Stap 2: Snijd ondertussen de groente en het fruit in stukjes

Stap 3: Als de biks is ingetrokken pak je een plank die vies mag worden en doe er een laagje biks op.

Stap 4: Boven op de biks doe je een laag groente en fruit

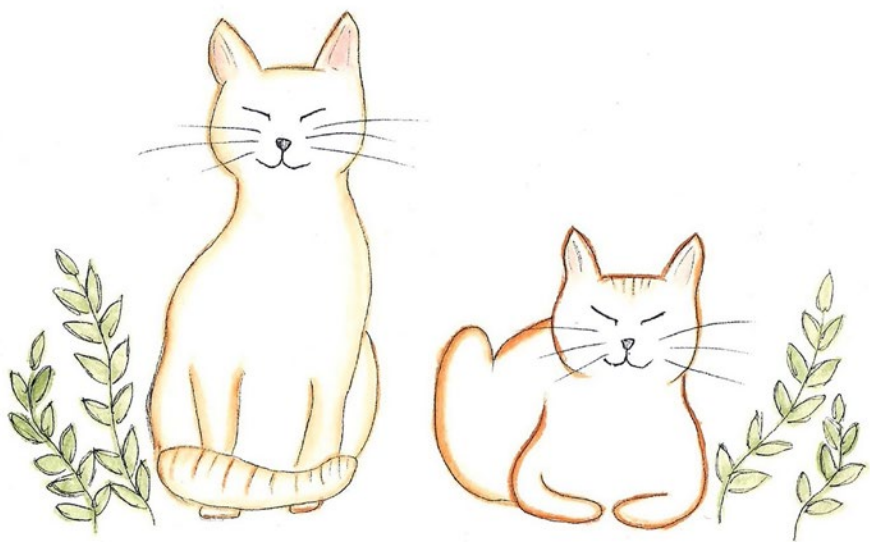
Stap 5: Doe op die laag groente en fruit weer een laag biks en herhaal stap 3, 4 en 5 nog een paar keer tot alles op is.

Stap 6: Snijd je taart aan en geef hem aan je paard. Zorg wel dat hij niet teveel krijgt :)

Veel kookplezier!!



door Aniek



door Guusje

Beestenboel

Bij ons thuis wonen we samen met acht dieren,
Nee, wacht eens! We hebben er tien, want sinds kort verzorg ik
Elvis en Ansjovis, de vissen van mijn zus die nu op kamers woont.
In huis leven we samen met twee honden en een kat.
In de tuin leven vijf konijnen. Vader, moeder en drie kids.
Lotte, onze oudste hond, komt uit Roemenië en is al dertien.
Ollie is bijna twee jaar en is een Havanezer.
Mees is onze 'ginger'kat en komt uit het dierenasiel in Ede.
Een rat lijkt me ook gaaf, maar van mijn ouders mogen geen
nieuwe dieren meer komen ...

Groetjes **Noa** & een pootje van alle huisdieren
en een blub van de vissen!

Dit is een half huisdier want...

Dit is mijn konijn Snuf-
fie en hij is eigenlijk
niet van ons maar we
hebben hem voor een
jaar gekregen omdat
zijn baasjes voor een
jaar gingen verhuizen.
Daarom is het een half
huisdier!!

door Lise

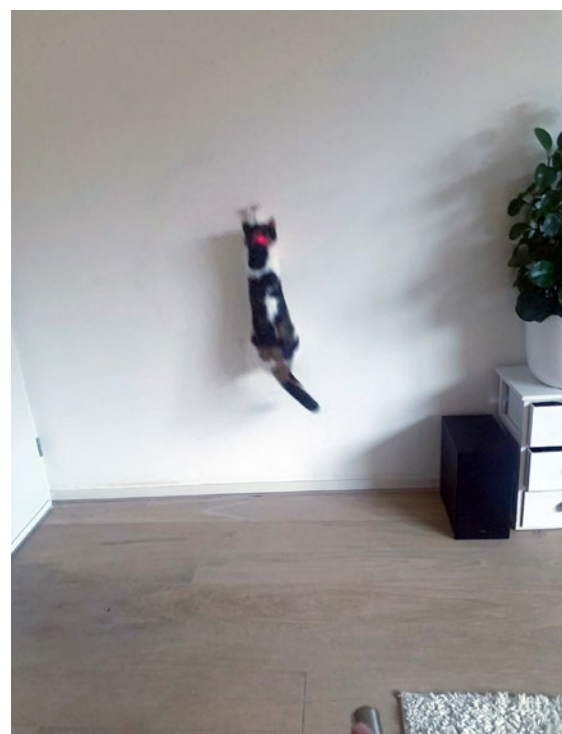


Konijnendagje



beeld Puck

De kat van Rosalie...



.... was te snel voor de camera.

*‘Naar de getver koken,’
noemen wij dat hier
thuis*



Kai Yasuda

In beeld

Misschien kent u zijn gezicht van een flyer die in uw brievenbus belandde, of zag u zijn logo op de vlag voor zijn huis in het Notenlaantje. Zijn naam kan zijn opgedoken toen u op internet zocht naar 'Sushi bezorgen Lent'. Het is ook mogelijk dat u hem sportinstructies zag geven op de Lentse Warande, of hem zag fietsen met zijn kinderen in de bakfiets. Als u nieuwsgierig bent geworden: dit is Kai Yasuda.

Meer leven in de brouwerij

Kai en zijn vrouw Ingrid wonen sinds eind 2019 met hun kinderen Iyen (7) en Zaja (4) aan het Notenlaantje in Lent. Ze zijn hierheen verhuisd vanuit Millingen aan de Rijn, waar ze in een eigenhandig verbouwd huis woonden, dicht bij de ouders van Ingrid. Met jonge kinderen was het erg prettig om zo rustig in de buurt van hun (schoon) ouders te wonen. Maar na verloop van tijd wilden ze wat meer leven in de brouwerij en was er de wens om dichterbij Nijmegen te wonen. Dus verhuisden ze met hun kinderen naar Lent. Zo kunnen ze hen makkelijk met de bakfiets naar basisschool Meander in Nijmegen brengen, de school waar ook Kai zelf zijn basisschooljaren doorbracht. Zijn ouders kozen destijds bewust voor deze

Vrije School en verhuisden hiervoor helemaal vanuit Groningen naar Nijmegen.

Met de paplepel

Een andere bewuste keuze die Kai heeft overgenomen van zijn ouders, is zijn voorkeur voor goede en gezonde voeding. De macrobiotische voedingsprincipes van zijn moeder en de van origine gezonde Japanse kookkunst van zijn vader werden hem met de paplepel ingegeven. Het kostte Kai wel een aantal jaren om hier zijn eigen draai aan te geven.

Na veertien jaar hard werken in de horeca, waar hij op zijn zestiende begon als afwasser, heeft Kai een schat aan ervaring opgedaan. Hij werkte onder andere als kok, ober, gastheer, sommelier en barista en in een salesfunctie bij een koffiebranderij. Maar het maakte hem niet gelukkig. Toen hij vanwege corona zijn laatste baan verloor, bleek dat achteraf een zegen.

‘Sushi van Kai’

Nadat een vriend Kai's zelfgemaakte sushi had geproefd en het heerlijk vond, moedigde hij Kai aan om zijn sushi te gaan verkopen. En ineens leek veel op zijn plek

te vallen: zijn jarenlange ervaring in de horeca, de Japanse invloeden en de bewuste kijk op voeding. Vanuit zijn huis in Lent begon hij met 'Sushi van Kai': een afhaal- en bezorgservice voor biologische sushi.

In het begin maakte hij zijn biologische sushi nog met vis. Maar geschokt door de slechte behandeling van dieren in de bio-industrie en gesterkt door de overtuiging dat vlees en vis niet nodig zijn om gezond en lekker te eten, besloot hij alleen nog vegetarische sushi te maken. "Als ik zie dat op een pak sperziebonen staat dat je ze vijftien minuten moet koken, snap ik wel dat mensen denken vlees nodig te hebben om nog een beetje smakelijk te eten. 'Naar de getver koken', noemen wij dat hier thuis. Sperziebonen kun je zo lekker klaar maken, dat je geen vlees of vis mist!"

Samenvallen van passies

Om een meer regelmatig inkomen te hebben, heeft Kai ook van een andere hobby, buitensporten, zijn werk gemaakt. Drie dagen per week werkt hij als buitensportinstructeur, zodat hij zich op vrijdag met meer rust en plezier op zijn sushi-onderneming kan richten. Inmiddels is 'Sushi van Kai' uitgebreid met nog enkele Japanse gerechten, en met een thuisrestaurant, sushiworkshops en zelfs masterclasses. Kai heeft zijn leven nu dus zo ingericht dat zijn passies mooi samenvallen en dat hij ook nog genoeg energie en tijd heeft voor zijn grootste liefde: zijn gezin!

Meer weten over Kai's sushi-onderneming? Kijk op zijn website: <https://sushivankai.nl>

Kooktip van Kai

Om je sperziebonen niet kapot te koken maar smaakvol klaar te maken

1. blancheer je de sperziebonen 4 minuten (= onderdompelen in heet water)
2. blus je ze daarna af met (ijs)koud water
3. bak je ze nog een paar minuten in een (wok)pan
4. voeg je tijdens het bakken naar smaak enkele kruiden toe zoals zout, peper, kerrie en venkelzaad.