

LENTSE

LUCHT



Linus de gentleman

Op zoek naar de essentie met Astrid van Peet

Een groen Rondje Noord

Het verzet in de Hof van Holland

Aan Lentse Lucht werken mee

omslagbeeld Linus - Inge Scholten



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

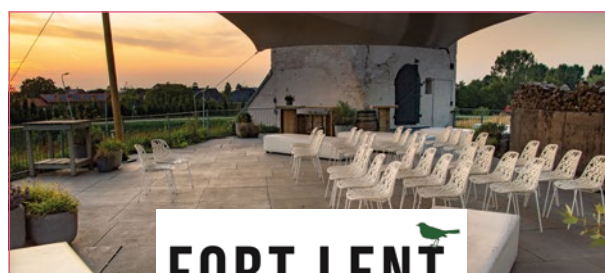
zoals:

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

Bakfiets

Uit de lucht

O nee, zul je haar hebben. Maaïke slaakte een zucht en wilde snel een zijstraat inslaan. Te laat. 'Hey Gerda', riep de tweeling vanuit de bak. Ze zag het geblondeerde hoofd al met gezwinde spoed haar kant op fietsen.

'Ha Maaïke, dat is lang geleden. Echt súperleuk om jou weer te zien!' Gerda's hug leek wel een eeuwigheid te duren. 'Wat worden jullie al gróóóót', joelde Gerda tegen de tweeling. 'Jaah, time flies', antwoordde Maaïke. Hoewel hij nu wel iets sneller zou mogen vliegen.' 'En wat heb jij voor stapel papier in je bak?' Gerda straalde. 'Ik heb alle edities van Lentse Lucht van de afgelopen 25 jaar gehaald. Leuk hè! Dan kan ik ze allemaal weer doornemen en daarna van voren af aan beginnen. Kijk, deze is vers van de pers. Je moet echt lezen over die ontmoetingen in het sprokkelbos!' Maaïke keek haar aan: 'Is dat een homo-ontmoetingsplek dan? Dat is best gevaarlijk in deze tijd.' Gerda bladerde onverstoorde verder. 'En wist je dat er een black gospelkoor repeteert in Lent? Moeten we echt heen.' In haar ergste nachtmerries zou Maaïke inderdaad samen met Gerda op stap gaan. Maar ze perste er een glimlach uit en probeerde het gesprek een andere kant op te sturen. 'Echt leuk inderdaad. Maar wat vind jij ervan dat racisme weer helemaal hot is? Trump met zijn verhalen over migranten die honden eten, Faber met haar omvolkingstheorie, al die bedreigingen rondom asielzoekerscentra?' Gerda slaakte een kreetje. 'Ach ja, en deze over de viering van Bevrijdingsdag in Lent in 1945. Echt interessant. Wat een tijden waren dat hè!'. 'Nou dit zijn ook best interessante tijden, als je het Chinese gezegde bedoelt', zei Maaïke ietwat schel. 'Kinderen in Gaza worden uitgehongerd, Oekraïne aangevallen door Poetin en afgeperst door narcist Trump, die sowieso een moraal heeft waarbij de gemiddelde gangster op een koorknaap lijkt, het fascisme komt overal op, we dumpen de bodem vol met stront en niemand heeft het meer over de klimaatramp die onze kinderen en onze kindskinderen een hels leven gaat bezorgen omdat wij verdomme met zijn allen zo nodig all inclusive naar Bali moeten. Ik slaap er niet meer van!'

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.

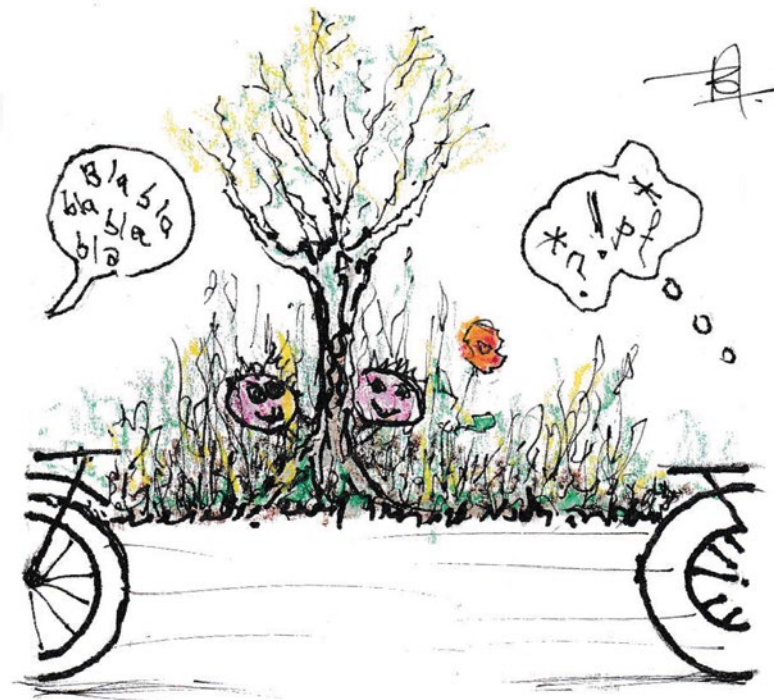
Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar. Opzegtermijn: 2 maanden.

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.



Gerda keek op. 'Waar is jouw tweeling eigenlijk gebleven?' Maaïke keek om zich heen. 'Shit! Storm, Sterre! Waar zijn jullie?' Twee bakfietsen met bezorgde gezichten erboven zetten zich in beweging.

Wat vindt u?

- A. Heel goed dat Gerda zich bezighoudt met Lent. Je kunt toch niet alle wereldproblemen oplossen.
- B. Wat moeten we met die kapperspraak in Lentse Lucht terwijl de wereld ten onder gaat?
- C. Koekkoek! Je kunt toch gewoon geïnteresseerd zijn in wat er in je directe omgeving speelt en in wereldproblemen?
- D. Wat is Lentse Lucht ook een woke (PIEP)blad. Drie bier en een portie stikstof graag!
- E. Kweetniet.
- F. Misschien kunnen jullie voortaan beter op je kinderen letten? En hoe is het daarmee eigenlijk afgelopen?

tekst Martin Bos • illustratie Janneke Jansen

Sluitings-
datum kopij
dinsdag 13
mei 2025





Een reis naar de essentie met Oogsttuin Element als voorlopig eindpunt

Natuur

“Hoe kom je tot de essentie van je bestaan?” Een vraag die Astrid van Peet (45) al lang bezighoudt. De zoektocht naar eenvoud en allesomvattendheid bracht haar van verschillende academies tot een fietsreis dwars door Rusland en Azië met oneindige steppenlandschappen, en van werken in de gehandicaptenzorg tot een bioboerderij in Frankrijk. Steeds kwam ze uit bij zintuiglijkheid en verbondenheid met de natuur. Uiteindelijk vond ze haar bestemming op een stukje grond vlak bij Bemmelen, in Oogsttuin Element - een plek met aarde, groenten, kruiden en verbinding met mens en natuur, waar de essentie tastbaar wordt.

Een ijverige start

Astrid groeide op in een omgeving die ze als vrij geïsoleerd omschrijft. Hoewel haar interesse op de basisschool al uitging naar de Lagere Agrarische School (LAS), vond haar moeder dat ze beter naar een reguliere middelbare school kon gaan. Daar stortte ze zich op schoolwerk, in de hoop dat hard werken zou leiden tot een betekenisvol en vervuld leven. Ze haalde haar vwo-diploma en schreef zich in bij de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. Ze wilde de mensen en de wereld beter begrijpen.

Al snel merkte ze dat boekenkennis niet genoeg was. Ze miste ervaringen, contact, het échte leven. Na het behalen van haar propedeuse nam ze een tussenjaar en vertrok naar Noorwegen, waar ze ging werken in een woon-werkgemeenschap voor mensen met een verstandelijke beperking. Het werk was waardevol, maar de antroposofische benadering vond ze veel te beperkt. Het zette haar aan het denken: hoe breed kijken we eigenlijk naar mensen en naar de wereld?

Haar tuin is de tastbare uitkomst van jaren zoeken, proberen, leren en kiezen

Ruimte voor eigen vorm

Eenmaal terug in Nederland werkte ze in de zorg en ging ze daarnaast op zoek naar een meer creatieve manier om zich te uiten. Ze volgde de zaterdagopleiding voor theatervormgeving aan de kunstacademie en stapte over naar de richting Vrij Autonoom. Hier kon ze haar ideeën vrijer vormgeven. Haar werk was zintuiglijk en filosofisch: wat blijft er over als je de mens weglaat? Wat is dan de essentie? “Je moet genieten van zintuiglijke waarnemingen,” concludeerde ze.

Hoewel ze haar diploma behaalde, voelde ze zich niet thuis in de kunstwereld. Ze was niet 'arty' genoeg, en haar manier van werken werd niet altijd begrepen. Daarom voelde het extra bijzonder toen ze werd geselecteerd voor het Dutch Art Institute, een post-academische kunstopleiding met internationale connecties. Tijdens een project in Taiwan viel haar iets op: hoe vanzelfsprekend de dingen in Taiwan voor haar waren. Van de manier waarop iemand een beker overhandigde tot het ontwerp van die beker - alles leek te kloppen.

Op de fiets naar Taiwan

Ze wilde begrijpen waar dat gevoel vandaan kwam en besloot terug te gaan naar Taiwan. Maar niet per vliegtuig. Astrid wilde de reis ervaren, voelen, ruiken, zien. Dus stapte

ze, samen met haar toenmalige vriend, op de fiets. Ze reden door Oekraïne, Rusland, Kazachstan, Kirgizië en China. Een tocht van duizenden kilometers, dwars door uitgestrekte landschappen en culturen, soms dagenlang zonder mensen tegen te komen.

“Je wordt volledig teruggeworpen op jezelf,” vertelt ze. “Soms waren we op plekken waar, als er iets mis zou gaan, in de wijde omtrek niemand was om ons te helpen.” Die confrontatie met de natuur,



met zichzelf en met de kwetsbaarheid van het bestaan maakte diepe indruk. De enorme leegtes, de stilte, de afwezigheid van menselijke invloed - ze deden haar beseffen hoe bijzonder die plekken zijn. Tegelijk voelde ze zich een buitenstaander. "Alsof je als leerling even de lerarenkamer binnen mag lopen." Wat haar ook opviel waren de harde grenzen tussen landen. "Het zijn net messen die het landschap doorsnijden," zegt ze. "Onnatuurlijk en pijnlijk, vooral als je ziet hoe mensen erdoor gescheiden worden."

Haar verblijf in Taiwan was te kort om echt te ontdekken wat haar precies zo aantrok, maar duidelijk is dat het taoïsme - met de natuur als uitgangspunt - erg bij haar aansluit. Ze verlangt naar de eenvoud én de gelaagdheid van Taiwan, en naar de oosterse intelligentie vol wijsheid.

Terug naar de grond

Na deze fysieke beproeving wist ze één ding zeker: ik heb een sterk en gezond lijf. Ze wilde een leven leiden met eenvoud, natuur, en krachtige arbeid. Geen abstracte concepten meer, maar zintuiglijk en tastbaar werk. Ze wilde hovenier worden en schoppen. Maar voor een vrouw van 32 zonder hoveniersopleiding bleek die wereld vrijwel ontoegankelijk. Ze werkte vijf jaar

lang in de zorg en ook een tijd als schaapherder, maar een baan als hovenier bleef uit. Dus besloot ze een opleiding tot biologische boer te volgen. En dat bleek precies bij haar te passen. Voor het eerst was ze echt blij met een diploma.

Eikpunt in haar leven

In Frankrijk werkte ze op een biologische boerderij waar kringlooplandbouw werd toegepast: een manier van werken waarbij alles wat het systeem gebruikt, ook weer uit het systeem zelf komt. Hier leerde ze niet alleen praktische vaardigheden, maar ontmoette ze ook haar partner - de vader van haar dochter. Met het oog op gezinsvorming verschoof haar focus naar stabiliteit en een geschikte woonplek. Ze vond een plek in woongemeenschap Het Eikpunt in Lent, waar ze nu woont samen met haar dochter en (part-time) met haar tussen Frankrijk en Nederland pendelende vriend.

Oogsttuin Element

Eindelijk kon ze doen waar ze al die tijd al naartoe werkte. Ze vond een stuk grond vlak bij Bommel en startte hier 'Oogsttuin Element'. Ze verbouwt nu ruim 60 soorten groenten en 15 verschillende kruiden. Ze doet alles zelf, van zaaien tot oogsten. Via haar website kunnen mensen uit de omge-

ving wekelijks een groentekistje bestellen, dat ze zelf kunnen ophalen in Lent. In elk kistje zit niet alleen de oogst van het land, maar ook een recept dat Astrid zelf schrijft. Haar tuin is meer dan een plek voor voedselproductie. Het is de tastbare uitkomst van jaren zoeken, proberen, leren en kiezen. Een plek waar hoofd, hart en handen samenkomen.

Toekomstplannen

Maar dit is niet haar eindpunt. Astrid zoekt naar een groter stuk grond in de buurt, waar ze een zelf-oogsttuin kan beginnen. Een plek waar mensen zelf hun groenten komen plukken, de seizoenen kunnen volgen en verbinding kunnen maken met de aarde. Tot nu toe blijkt dat lastig te realiseren, maar ze geeft niet op. Ze blijft zoeken, en hoopt dat iemand in de omgeving misschien een stuk grond weet dat beschikbaar is.

Meedoen of steunen?

Wil je meer weten, groentekistjes bestellen, of weet je misschien een geschikt stuk land? Kijk dan op www.oogsttuinelement.nl of mail naar info@oogsttuinelement.nl.

tekst Anouk de Graaf • beeld Jorg Verweij



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!




sneller zwemmen.nl

borstcrawl cursussen
privélessen · video-analyses
groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl
 rob@snellerzwemmen.nl


 snellerzwemmen



Als Rinske naar een gezin gaat, neemt ze altijd een tas mee met iets spannends erin

Rinske van der Bij

een vanzelfsprekende vrijwilliger bij Home-Start

Vrijwilliger in Lent

Als vrijwilliger in Lent staat deze keer Rinske van der Bij in de spotlights. Ze woont hier nu drie jaar. Opgegroeid op het Friese platteland, is noaberschap (elkaar helpen) voor haar heel gewoon. Toen ze anderhalf jaar geleden bij De Boog een folder zag over Home-Start, was haar beslissing snel genomen. Ze werd vrijwilliger om ouders een steuntje in de rug te geven bij de opvoeding van hun kinderen. Rinske wil actief zijn in de maatschappij. Nu ze zelf wat ouder is, werkt ze graag met jonge kinderen.

Allemaal te veel

Rinske (64) begon bij Home-Start (onderdeel van Bindkracht 10) met een scholing van vier ochtenden. Die ging over de vragen van gezinnen met kinderen, vanaf de zwangerschap tot en met de puberleeftijd, en de rol van de vrijwilliger. Gezinnen waar de vader vaak van vroeg tot laat werkt en huishouden en opvoeding op de moeder neerkomen. Soms is dat dan even te veel. Waar de kinderen dicht op elkaar zijn geboren en de moeder niet weet hoe ze elk kind voldoende aandacht kan geven. Of gezinnen met een migratieachtergrond, waarvan de moeder of beide ouders zich niet goed verstaanbaar kunnen maken. Ouders die wanhopig worden van de digitale maatschappij die Nederland geworden is. Gezinnen kunnen zelf een vrijwilliger aanvragen, maar meestal doet de JGZ (Jeugdgezondheidszorg) dat na overleg met de ouders. De coördinator van Home-Start bespreekt dan met het gezin waar behoefte aan is en zorgt voor een passende vrijwilliger. Die maakt kennis met het gezin, waarbij de coördinator aanwezig is. Klikt het aan beide kanten, dan bezoekt de vrijwilliger een jaar lang het gezin wekelijks of om de week een dagdeel. Soms wat korter, soms iets langer, afhankelijk van de behoefte van de ouder(s).

Spannende tas

Home-Start hanteert een grens tussen een steuntje in de rug en hulpverlening. De vrijwilliger neemt de ouder geen taken uit handen, maar zet zich in om de zelfredzaamheid van de ouder(s) te bevorderen. Staat bijvoorbeeld het aanrecht vol met afwas, dan gaat de vrijwilliger die niet wegwerken. Wel bespreekt ze met de ouder of zij er last van heeft en wat eraan te doen is. Hetzelfde geldt voor een overvloed aan rondslingerend speelgoed. Rinskes tip is dan, om een doos te vullen met steeds ander speelgoed. Zo speelt een kind elke keer met iets anders. De vrijwilliger kan ook helpen bij zaken die digitaal geregeld moeten worden of met een telefoontje naar de huisarts als de moeder dat lastig vindt.

Als Rinske naar een gezin gaat, neemt ze altijd een tas mee met iets spannends erin, bijvoorbeeld een boekje of een spelletje. Voor kinderen is 'die vrouw met de tas' iets magisch. Zo kon een kind niet genoeg krijgen van een boekje dat bij een druk op de knop een blaffende hond liet horen.

Betrokken vrijwilligers

Rinske is blij met wat Home-Start/Bindkracht10 doet om de vrijwilligers betrokken te houden. Zo zijn er zes intervisiebijeenkomsten per jaar, waar de vrijwilligers van elkaar leren. En themaochtenden, bijvoorbeeld over spelletjes met kinderen. Met een gezamenlijke lunch als slotakkoord.

Meer weten over dit vrijwilligerswerk? Neem contact op met coördinator Tamara Vosbeek, 06-30505305, homestart@bindkracht10.nl

tekst Marianne van der Pol • beeld Lenny Rijken

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

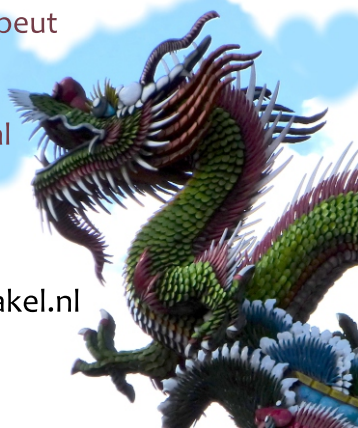
Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief
- klankschalen

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)

Vaak overprikkeld?

De Beweegpraktijk leert u hoe
prikkelverwerking werkt bij jong &
oud en helpt balans te (her)vinden. De
Beweegpraktijk helpt!



DEBEWEEGPRAKTIJK

Oefen therapie Cesar en Marnandieck

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

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

Simpele oplossingen bestaan niet

De huisarts

Dagelijks spreek ik mensen op mijn spreekuur met diabetes, hoge bloeddruk, long covid, buikpijn, oorontstekingen, depressies – en eigenlijk alles wat een mens kan mankeren. Vrijwel iedereen wil weten: “Waar ligt het aan?” In de hoop dat als je de oorzaak weet, je ook de oplossing hebt. Dat is heel begrijpelijk. We zijn als mensen geneigd te denken in oorzaak en gevolg. Dat er ook dingen ‘zomaar’ kunnen gebeuren, is lastig te accepteren. Zeker als het om gezondheid gaat. En wie dan zijn internet opent of een app gebruikt, wordt overspoeld met goedbedoelde adviezen en gezondheidsclaims.

Sommige oorzaken verdwijnen weer

Enkele voorbeelden van zelf aangedragen ‘oorzaken’ die ik de laatste tijd hoor: een vitamine D-tekort, vaccinaties, candida in de darmen, bijniertuitputting, chronische Lyme, menopauze, hooggevoeligheid, melkallergie... Deze ideeën komen niet uit de lucht vallen. Ze worden breed uitgedragen door influencers – vaak zonder enige medische opleiding. Het leuke van al wat langer huisarts zijn: je ziet sommige van die oorzaken ook weer verdwijnen. Denk aan chronische Pfeiffer, hypoglykemie, RSI of het chronisch hyper-ventilatiesyndroom. Ze zijn bijna uit beeld geraakt. Toch is het niet verstandig (en ook niet logisch) om al die oorzaken zomaar als onzin weg te zetten. Ernstig vitaminetekort kan mensen ziek maken. De overgang kan veel impact hebben. Medicatie – ook vaccinaties – kán bijwerkingen geven. Maar waar het misgaat, is het blinde vertrouwen in simpele verklaringen en snelle oplossingen. Helaas: die bestaan meestal niet.

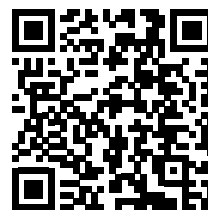
Ogen openhouden voor alle mogelijke oorzaken

Zelfs bij iets ogenschijnlijk eenvoudigs als een gebroken enkel is de oorzaak niet alleen een val van de fiets. Ook verkeersveiligheid, rijgedrag, botkwaliteit, voeding, lichaamsgewicht en conditie spelen een rol. En bij herstel: leeftijd, angst om te bewegen, steun van je omgeving, wel of geen fysiotherapie... Mijn werk als huisarts is om mijn ogen open te houden voor alle mogelijke oorzaken van klachten – én te zoeken naar alle manieren waarop iemand kan herstellen. En soms hoort daar ook bij dat ik uitleg geef over die ene oorzaak waar niemand graag aan denkt, en waar je weinig aan kunt doen: pech.



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!



Ontmoetingen in het Sprokkelbos



Langste mensen

Het voorjaar roept, Lent komt uit zijn winterslaap, de Het is weer eens gelukt om pas twee dagen voor de deadline te bedenken waar we deze maand naartoe gaan voor een paar mooie ontmoetingen. En ook al is vrijwilliger zijn voor dit blad nog zó leuk, het leven is soms vol genoeg zonder al die leuke extra's. Van een tandartsbezoek en bijscholing, tot mee naar de sport van de kinderen. Maar ineens was daar een afmelding in mijn praktijk, plus een zonnetje in het vooruitzicht. Dus koos ik ervoor om in dit vrije moment de natuur op te zoeken voor ontmoetingen. Heel even dreigden die ontmoetingen te blijven steken bij een paar ganzen, wat overvliegende vogels en een heerlijke stilte... Maar ik besloot van de situatie te genieten en na een oefening in vertrouwen dat alles uiteindelijk altijd goed komt, waren daar toch de ontmoetingen. Lees mee: wie kwamen we tegen en wat wilden ze kwijt?

Samen op pad

Na een tijd genieten, mijmeren en afwachten is mijn eerste ontmoeting met vader en dochter, Jonas (52) en Jasmijn (20) van der Steen. Ze lopen gezellig samen een rondje. Ze komen weliswaar uit Nijmegen-Noord, maar zijn hier nog wel bekend, omdat Jasmijn en haar broertjes vroeger naar het Talent gingen. "En ik heb hier nog bij Stroom gewerkt." Op mijn vraag of ze dit vaker doen samen antwoorden ze: "Niet echt eigenlijk, behalve af en toe naar een hockeywedstrijd." Ze bedenken dat ze vaker dingen ondernemen met Jasmijns moeder erbij. Wel bespeur ik bij beiden een glimlach die doet vermoeden dat ze dit wel vaker gaan doen. Jasmijn vertelt, dat ze afgelopen jaar stopte met haar opleiding in Deventer en nu besloten heeft om na de zomer te starten met een andere opleiding in Enschede. "Wat ik in de afgelopen periode vooral geleerd heb is, dat je niet bang moet zijn om fouten te maken. Ook een verkeerde keuze kan je uiteindelijk naar iets beters leiden." Of ze op kamers gaan echt beter vindt, daar is ze nog niet helemaal uit. Al is ze wel toe aan een plek voor zichzelf. Ze bespraken daarom ook net de kamers die Jasmijn had gevonden, wat in Enschede makkelijker is dan in Nijmegen en andere grote studentensteden. Jonas kan niet uit eigen ervaring meepraten over het studentenleven in de stad, maar al gauw ontdek ik dat de reden hiervoor samenhangt met een minstens zo belangrijke levenservaring die hij kan doorgeven. Namelijk: hoe je een lange relatie in stand houdt. Maar als ik vraag wat hij nog zou willen delen, gaat het over iets anders: "Ik zou zeggen: ga er eens wat vaker uit, ik zeg het ook vaak tegen onze jongens. Even weg van die schermen." Hij geeft direct toe dat hij zelf geen haar beter is, maar zo'n momentje als deze ochtend is zoveel waard. "...En misschien kom je spontaan iemand tegen."



*Ook een verkeerde
keuze kan je
uiteindelijk naar iets
beters leiden*

Jonas en Jasmijn van der Steen

Op zoek naar leuke plekjes

Dat laatste lukt wel, zelfs op een rustige dag als deze, want niet veel later ontmoet ik Hanneke van de Vijfeijke (35) met Julian en Florian. Ze komen vanuit Nijmegen waar ze drie maanden geleden naartoe zijn verhuisd. Het is de wijk waar Hanneke zelf ook opgroeide. Ze ging op haar achttiende elders studeren, maar nu Julian binnenkort naar school gaat en een huis kopen in Utrecht niet te doen is, trok de buurt waar haar ouders nog altijd wonen. "Nu zijn we allemaal leuke plekjes aan het ontdekken, ik heb al een heel lijstje met fijne plekken die we nog kunnen opzoeken." Alleen al het park voor hun huis in Oost is heerlijk. "Maar in de koude maanden was het wel even wennen." In Utrecht wist ze heel fijne binnen-speelplekken te vinden, gewoon een kneuterige huiskamer vol speelgoed, waar je voor 50 cent een kop thee krijgt en lekker kunt zitten. "En natuurlijk plekken zoals het Nijntje Museum en het Spoorwegmuseum." Daarvoor hoopt ze nog wat alternatieven te vinden. Al geeft ze meteen toe dat het hier in de winter ook goed toeven is, mits je er op gekleed bent.



Tineke Elbers

Geniet van zo'n geweldig stukje natuur, zomaar aan de rand van je wijk in Lent!

Er was eens...

En dat blijkt, want ik spreek ook Tineke Elbers (68) die al een jaar of vier vrijwilliger is in het Sprokkelbos. "In juni 2024 begonnen we met twintig boomstammetjes en houtsnippers, gesponsord door de Don Bosco Stichting. We vertellen verhalen uit prentenboeken of zelf geschreven, bijvoorbeeld over de uil in het bos. Elke tweede woensdag van de maand (van 10.00 tot 10.45 uur), ook als het regent of sneeuwt." Al hebben ze dat nog nooit meegemaakt, altijd schijnt de zon en is het droog, ook met kerst of in januari. Tineke kwam hier al vaker met kleinzoon Max. Elke maandag koffie in Stroom en dan hup naar het bos erachter. Nu de kleine op school zit, komt ze hier elke vrijdagochtend met man en een vriend, om in het bos aan onderhoud te doen. Er is altijd genoeg te doen. Vorig jaar mei is de Vertelkring ontstaan: midden in het bos op stammetjes in een kring luisteren naar verhaaltjes. Vooral voor de kleintjes die nog niet naar school gaan is de combinatie van verhalen met geluiden en het buiten zijn heel fijn. Het is ook zeker zo leuk voor de ouders en/of opa's en oma's, die mee genieten. Er wordt vaak een activiteit aan het verhaal gekoppeld. Deze week heet het prentenboek 'De koe die een ei legt', daarna gaan ze dat speciale ei zoeken samen met de kleintjes. "Ik heb er, met collega Maria, erg veel plezier in!" Tineke nodigt me uit om even heerlijk te luisteren naar de vogels in het bos, vooral 's morgens vroeg. Struinend over de paadjes of wegdromend over het water. "Geniet van zo'n geweldig stukje natuur, zomaar aan de rand van je wijk in Lent!"

Ontmoet jezelf

Dat advies van Tineke kan ik aanraden. Zo was er dat moment waarop ik op een overvolle dag een golf van stress voelde opwellen om deze pagina's weer te vullen. En daarna het moment dat ik volledig ontspannen languit op de onderste etage van een boomhut lag te genieten van de zon. Ik had in die stilte ook terug in de stress kunnen schieten en onrustig het dorp door kunnen fietsen, in de hoop mensen te ontmoeten die tijd hebben voor een praatje. Maar ik besloot te vertragen, in het vertrouwen dat juist dan de meeste stress al snel voor niets blijkt te zijn. Merk dat bij jezelf eens op, als je denkt dat er geen tijd is voor 'even de natuur in', of voor een praatje met een buurtgenoot. Win je niet veel meer als je na zo'n ontmoeting met de ander, of met jezelf, weer vol energie verder kunt met je dag? Want dat is zo mooi in de natuur, daar ontmoet je jezelf. Dus ga niet meteen in onmogelijkheden denken, maar onderzoek je onrust, of de reden van die volle agenda. En bedenk eens waar jouw prioriteiten liggen, of oefen in het ontwikkelen van vertrouwen dat de meeste dingen goed uitpakken, juist door even stil te staan... Ik ben heel benieuwd hoe ontspannen jij bent, wanneer ik jou mag ontmoeten.



Hanneke van de Vijfeijke met Julian en Florian



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

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
- Verbintenisrecht
- 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

Sportieve afsluiting van een actief voetbaljaar

Sport

Op 14 juni zal weer een actief voetbaljaar worden afgesloten met het Disveldtoernooi. Het evenement, vernoemd naar de familie Disveld, is een jaarlijks terugkerend voetbaltoernooi waarvoor iedereen zich kan aanmelden en dat plaatsvindt in sportpark Vossenpels.

Bas Disveld: "We hopen dat er weer veel teams mee doen. Inmiddels hebben we al meer dan tien aanmeldingen, maar we rekenen op minstens twintig teams. We kennen twee categorieën, dames en heren, verder is iedereen die een team van minimaal zeven spelers kan vormen welkom. Er is echter één voorwaarde: sportiviteit staat voorop."

Het toernooi bestaat inmiddels al meer dan veertig jaar en is spontaan ontstaan met een onderlinge voetbalwedstrijd van de familie Disveld. De familie was vroeger ruim vertegenwoordigd in ons dorp en de meesten van hen waren actief in de tuinbouw die Lent rijk was. Als de bloemen in het voorjaar waren verkocht, was het tijd voor ontspanning en durfden de kwekers wel onderling een balletje te trappen, maar daarbij moesten de benen wel heel blijven. Jos Disveld: "Oom Nol was in die eerste jaren de nestor van onze familie. Hij deed de aftrap, een traditie die altijd in ere is gehouden. Nu doet tante Annie de aftrap van de jeugdwedstrijd. Dit is een wedstrijd van de allerjongste Disveld-telgen, inmiddels de vierde generatie die deelneemt."

Er wordt om 14 uur gestart. De hele dag zullen er allerlei activiteiten plaatsvinden. Zo is er een springkussen, een ijscokar en een barbecue. Rond 18 uur is het toernooi afgelopen en vindt de prijsuitreiking plaats, waarna DJ Robert Pouwels voor een gezellige afsluiting zorgt.



Dus geef je op via disveldtoernooi@outlook.com of kom gewoon gezellig aanmoedigen!

tekst Martin Disveld

Alles voor een fijn thuis...



Zansen 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.intuitieftraject.nl

Train je intuïtie | ontwikkel jezelf
persoonlijk | professioneel | spiritueel

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

Volg een gratis proefles
cursussen & opleidingen

**kijk
voel
beleef
verwonder**



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



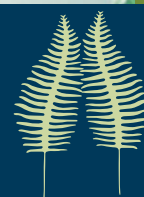
Meijer & de Wit
Therapie en coaching

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

De vele vormen van Nijmegen Noord

Lentgenoten

Op 20 maart vond er een Platformbijeenkomst plaats in het Waalsprong Informatiecentrum (WIC), met in ons midden de maquette van heel Nijmegen Noord. Deze maquette, hoe gedetailleerd ook, toont niet wat Nijmegen-Noord echt voor ons betekent. Dat gaat verder dan stenen en straten en roept vragen op als: waardoor ontstaan onderlinge banden bij scholen, bushaltes en op plekken waar je een glimlach uitwisselt en op onverwachte momenten anderen ontmoet? Want laten we eerlijk zijn; het is niet alleen de fysieke ruimte die ons bindt. Participeren gaat immers veel verder dan het discussiëren over het parkeer(on)gemak in je eigen straat.

Wat gebeurt er als je Lentenaren rondom een ruimte-vullende maquette plaatst?

Samen keken we als overvliegende vogels naar de toekomst van ons stadsdeel. We zagen meer dan een model met gebouwen en straten en doken dieper in onderliggende netwerken. En zo kwam de maquette tot leven. In een handomdraai werd een huis op Veur-Lent verplaatst naar zijn ware plek. En de vraag waar die oude boerderij vlakbij Fort Beneden Lent precies stond, was niet alleen een geografische discussie, maar ook een oproep om onze geschiedenis en identiteit mee te nemen in alle ontwikkelingen. We bespraken de bereikbaarheid van de (nog te bouwen) bibliotheek in het Hart van de Waalsprong en vroegen ons af wanneer het busvervoer ook Oud-Lent zal verbinden met de nieuwe winkelkern.



E-mail info@wrlent.nl

Website www.wijkraadlent.nl

FB www.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



Samenleven met elkaar

De sociale infrastructuur, die subtiele en essentiële draad van relaties tussen bewoners, is niet te vangen in een schaalmodel dat we van bovenaf bekijken. Het draait om de manier waarop we samenleven, de steun die we elkaar bieden en de ruimte die we creëren voor verhalen die ons verbinden. Maar hoe vinden we elkaar? Wat heet betrokken zijn?

Zo vind ik het vernieuwde groene Dorpsplein (van oudsher voor Lentenaren een belangrijke ontmoetingsplek) een mooi voorbeeld. Het ontwerp is door omwonenden bedacht en uitgevoerd met behulp van de gemeente. Ik hoop nu ook, dat met inspraak van bewoners, passende ruimte wordt gevonden voor de Lentse kermis en andere dorpsfeesten.

Samenleven met de natuur

Maar er is meer. Hangend boven de maquette zien we de Waal als herkenningspunt voorbij slingeren. De uiterwaarden van 'onze' rivier zijn voor mij favoriet om in contact te komen met medebewoners zoals de aalscholver en dagpauwoog. Op waarneming.nl lees ik, dat ik daar een voor mij onbekend plantje, de 'Grote Ereprijs' met helderblauwe bloemen, kan spotten. Als wij onze verbondenheid tussen ecologie en infrastructuur verder willen onderzoeken, dan kunnen we ons afvragen wat de natuur voor ons betekent. Laten we het daarover hebben tijdens de volgende Platformbijeenkomst in de Ster met stadsecoloog Joep van Belkom. Als voorproefje kunt u, bij een bezoekje aan het WIC, een gratis vleermuizenkastje meenemen.

tekst Miranda van de Burgt • beeld Léonie Schuijt-Overgoor

Platformbijeenkomst: Samenleven met ecologie in Nijmegen-Noord.

Op donderdagavond 15 mei is de volgende platformbijeenkomst.

Tijd 20.00 u tot maximaal 22.00 u. Inloop 19.45 uur
plaats De Ster, Queenstraat 37b, zaal 1.15
Hoofdonderwerp Ecologie in Lent, door Joep van Belkom,
stadsecoloog

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



Nina Mulder, Marlies van Loon en Bas Broeder

Rondje Noord: groen en uitnodigend

Natuur

Rondje Nijmegen Noord, kortweg Rondje Noord. Dit jaar op 18 mei. Het Rondje komt elk jaar terug, maar mag wel weer eens in het zonnetje worden gezet. Wat is het? Is het leuk en interessant genoeg voor jong en oud om een halve of hele zondag rond te fietsen? Nou en of! Een groen en zonnig gesprek met drie deelnemers: Nina Mulder van Fabrikaat, Bas Broeder van de Stichting Co-Bomen en Marlies van Loon van de Warmoes.

Tien keer groen

Eerst maar even de belangrijkste feiten: wat is Rondje Noord? Hoe lang bestaat het al? Wat was de aanleiding om dit op te zetten? Marlies: "Rondje Noord is een open dag van groene initiatieven in Nijmegen Noord. Het is zo'n vijftien jaar geleden begonnen en sindsdien hebben meer plekken en initiatieven zich aangesloten."

Bas: "Ja, het idee leefde een beetje dat er niets gebeurde in Nijmegen Noord op het gebied van groen. Een aantal clubjes zijn toen bij elkaar gaan zitten en hebben besloten om hun deuren open te gooien en dat samen te organiseren." Wie doen er dit jaar mee met het Rondje? Gezamenlijk komen Bas, Nina en Marlies op maar liefst tien groene clubs dit jaar: de Warmoes, Stichting Co-bomen, Fabrikaat, het Sprokkelbos, Doornik Natuurakkers, het Kasje van

Doornik, Iewan, wijngaard en cidermakerij Hamerstuk, moestuinvereniging de Pompoen en Ecodorp Zuiderveld.

De eigenschappen van rivierklei

Wat is Fabrikaat eigenlijk? Nina: "Wij zijn een ontwerpstudio. We werken met de grond van dit gebied, de rivierklei van de Waaloevers. Het is prachtig materiaal. Elke soort klei is anders! De kenmerken en de mogelijkheden van de verschillende soorten klei dreigen verloren te gaan in de overgang van agrarisch naar stedelijk gebied. Wij doen onderzoek naar de eigenschappen van klei. We maken er objecten van, we kijken hoe de klei gebruikt kan worden en focussen daarbij op verduurzaming. We werken samen met onderzoekers van de Universiteit Wageningen, maar ook met de horeca bijvoorbeeld." Fabrikaat heeft een nieuwe plek sinds een paar jaar? Nina: "Ja,

klopt, we zitten al zo'n tien jaar in Noord, maar sinds drie jaar op deze plek (zie de plattegrond - MM). Mijn eerste werkdag bij Fabrikaat was tijdens Rondje Noord een paar jaar geleden, en er waren veel bezoekers die ons nog niet kenden. Enkele mensen waren zo enthousiast dat ze nu vrijwilliger bij ons zijn." Bas: "Dat gebeurt wel vaker op zo'n dag, dat je in gesprek raakt met bezoekers en dat die het dan wel zien zitten om vrijwilliger te worden."

Rondje Noord is bedoeld als een uitnodiging aan alle inwoners van Noord: kom kijken!

Rondje Noord

Zondag 18 mei

1. Kasje van Doornik
2. Doornik Natuurakkers
3. Sprokkelbos
4. Strowijk/Iewan
5. Co-Bomen
6. Fabriikaat
7. Het Hamerstuk
8. De Warmoes
9. Ecodorp Zuiderveld
10. De Pompoen

station Lent
Dorp Lent
sportpark de Vossenpelt

1 Kasje van Doornik
Locatie: gelegen aan het Hackfortpad op landgoed Doornik
Tussen 12:00 – 17:00u open

2 Doornik Natuurakkers
De akkers zijn te bereiken via de Zandsestraat vanuit Bommel en via de Vossenpels vanuit Lent
Vrij wandelen op de paden

3 Sprokkelbos
Locatie: Vossenpelsstraat 16

4 Strowijk / Iewan
Locatie: Laauwikstraat 108
14u rondleiding door de permacultuur tuinen

5 Co-Bomen
Locatie: Smitjesland/Jozef v. Hövellpark
tussen 10-12u maaien en zaaien in Smitjesland, 12-13:30 kersenbrunch in Jozef Hövellpark

6 Fabriikaat
Locatie: Zaligestraat 10
14u rondleiding, café open van 10:17u, speciale borrelhapjes op circulair servies, reserveren verplicht

7 Het Hamerstuk
Locatie: Pelseland 7
Open tussen 13:00-17:00u

8 De Warmoes
Locatie: Griftdijk Noord 11
Tuin, café en Warmoes soda bar open van 10-17u, live muziek en Week van de kruiden

9 Ecodorp Zuiderveld
Alfred Hitchcockstraat 42
kom dit kleine duurzame dorp van 26 woningen bewonderen

10 De Pompoen
Locatie: Park Waaijestein, bij de dijk.
Te bereiken via Michelangelostraat of Waaijestein
tussen 13-15u zaden- en planten ruilen

DE WARMOES
HISTORISCHE TUINDERIJ

Nijmegen
Rondje Noord is mede mogelijk gemaakt door de gemeente Nijmegen

Kruiden, kersen, kleien en nog veel meer

Zijn er nog bijzondere activiteiten op 18 mei? Marlies: “In de Warmoes geven we een rondleiding over de tuinderij en er is muziek. We besteden in die week extra aandacht aan kruiden, het is dan bij ons ‘de week van de kruiden’. En verder is onze sodabar open, met lekker frisse mixdrankjes zonder alcohol.”

Bas: “Co-bomen organiseert in de kersenboomgaard bij het Jozef van Hövellpark op 18 mei een Franse brunch met muziek en kersen. Hopelijk zijn die er dan al. En in ons park in Smitjesland kun je gewoon komen kijken; onze onderhoudsgroep is daar aan het werk.” Ook de Doornikse Natuurakkers zijn toegankelijk, zoals altijd. Mooi voor een wandeling.

Nina: “Bij Fabriikaat kun je om 14 uur een rondleiding volgen waarbij je kunt meekijken met het onderzoek en het maakproces. ‘s Middags is er verder live muziek en de hele dag door is er een klei-tafel met rivierklei voor kinderen om het materiaal te leren kennen en zelf op onderzoek uit te gaan! In het café en op het terras hebben we een borrel met lokale hapjes, natuurlijk geserveerd op een circulair bord van rivierklei.”

En verder: Pompoen heeft een zadenbeurs georganiseerd en in het Sprokkelbos is er een vertelkring en een natuurbingo voor kinderen. Meer informatie is te vinden in de flyer (zie onderaan).

Behoud en betrokkenheid

Hoe zien ze de toekomst? Er wordt nog steeds flink gebouwd en het einde is nog lang niet in zicht. Blijft er ruimte voor dit soort initiatieven? Bas: “Soms is het onmogelijk om een boomgaard te behouden. Ook de boomgaard in de Stelt is weg. Ze noemen die wijk wel ‘de Boomgaard’, maar halen eerst alles weg en zetten er dan allemaal heel jonge boompjes in. Laten we toch wat zuiniger zijn op wat we hebben! Of een boomgaard blijft wel behouden, maar raakt helemaal ingebouwd. Wij betrekken de mensen die er omheen wonen dan zo veel mogelijk bij het onderhoud.”

Marlies: “Groen is op zich belangrijk, maar het is ook belangrijk dat er plekken zijn waar mensen elkaar ontmoeten. Dat je hier niet alleen woont, maar ook betrokkenheid hebt met elkaar en met deze plek. Dat mensen gaan geven om de natuur en om het groen dat we nog hebben. Rondje Noord is bedoeld als een uitnodiging aan alle inwoners van Noord, oud en nieuw: kom kijken!”

Flyers met informatie en een handig kaartje zijn op verschillende plekken in Noord te vinden. Onder andere bij de Warmoes, Fabriikaat en de lokale horeca. Zie ook het kaartje bij dit artikel.

tekst Marijke Munnichs • beeld Marion Zwart

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

Fysio, Fit & Zen bij Ush: Pelvic Therapy, fysio- en massageconsulten en trainingen voor vrouwen (en partners). ZwangerFit, Mama Herstel Traject, VrouwFit & Zen en Goddess Yogalessen. Met je baby of kindje? Neem contact op via: www.gewoonbijush.nl of 0653723616.

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.

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

De Warmoes zoekt vrijwilligers voor de teams educatie en winkel. Dagen educatieteam: maandag- en vrijdagochtend. Winkelteam: vrijdag, zaterdag en zondag. Mail naar contact@dewarmoes.nl voor meer info.

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

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.

Vakkundig Pianostemmen en Reparatie. Ook voor een goede gebruikte piano of advies. Jos Rensen, De goed gestemde pianostemmer, www.rensenpianoservice.nl Vrouwe Udsingel 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

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 6,00 en een zakelijke € 15,00. Vóór sluitingsdatum 13 mei 2025 (juninummer-6) 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

024-3031144

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**
Frankrijkstraat

 **VERKOCHT**
Genesisstraat 2

Op dit moment in verkoop:

 **VERKOCHT**
Ferdinand Biesselshof

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

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

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

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

Jos en Achmed zijn op zoek naar een visliefhebber!

Jos, Achmed en hun vrienden wonen in dé huiskamer van Lent: wijkcentrum De Ster. En ze zoeken een visliefhebber. Niet per se een visstick-fan of hengelaar. Maar iemand die hun aquarium wil helpen vormgeven en schoonhouden, want daar wonen ze. Kortom: vind je het leuk om wekelijks een aquarium te onderhouden? Bel, mail of kom langs! Het gaat om een vrijwillige activiteit. Je krijgt er een grote glimlach van het beheerdersteam voor terug en hele gelukkige vissen. De koffie is uiteraard inbegrepen ;-). Groetjes Betty, Jeroen, Marieke (en alle beheerders die hier af en toe mogen invallen). 024-3578712 | ster@nijmegen.nl

MELT - expositie Inge Winter

Voor de Lentse kunstenaar Inge Winter is



creëren een manier om vat te krijgen op de complexe wereld die haar omringt. Haar werk reflecteert wat haar fascineert, maar ook zorgen baart. Ze onderzoekt en ontfaelt. Gelaagdheid is zichtbaar in haar fotowerken en letterlijk voelbaar in haar materiekunst. In het maakproces worden werken over elkaar afgedrukt, gespiegeld of omgedraaid. Ze laat het toeval toe om tot een nieuwe ordening te komen. Kunstkapel NDDA, Rijksstraatweg 3, Ubbergen. 3 t/m 25 mei | za en zo: 13.00-17.00 uur. winterworks.nl

Nationale Dodenherdenking. zondag 4 mei 2025

In heel Nederland zijn wij op 4 mei om 20.00 uur twee minuten stil. Ook in Lent. Dan herdenken we alle slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog en de slachtoffers van oorlogssituaties en vredesoperaties daarna. Locatie: het monument bij de Geldershofschool, Laauwickstraat. Aanvang 19.40 uur (einde: ca 20.10 uur).

Avondvierdaagse in aantocht!

Dit jaar lopen we van 17 tot en met 20 juni. Dinsdag en woensdag lopen we in Lent. Donderdag en vrijdag lopen we in Nijmegen-Noord en Oosterhout. Alle informatie over inschrijven en het wandelen vind je op www.avondvierdaagsenijmegennoord.com Ook dit jaar zijn we weer op zoek naar vrijwilligers! Heb jij tijd om te helpen? Zelfs met één avond zijn we al enorm geholpen. Meld je aan via onze website. Hier vind je ook meer informatie over de verschillende taken van de vrijwilligers.

Kunstroute Nijmegen-Noord/Oosterhout 17 & 18 mei



Na twee succesvolle edities in 2021 en 2023, staat inmiddels de derde kunstroute op stapel. Maak kennis met de exposerende kunstenaars en hun werk. Start: het voorzieningshart De Klif, Pijlpuntstraat 1, 6515 DJ Nijmegen. Hier ligt de overzichtelijke flyer met alle exposanten inclusief een routebeschrijving voor u klaar. Kom genieten van een grote variatie aan kunstuitingen. De kunst is ook te koop. Overal gratis entree. www.kunstroute-nijmegennoordoosterhout.nl

Nijmegen Klinkt: gratis muziek- en danstfestival

Op 31 mei en 1 juni klinkt er volop muziek in Nijmegen! Tijdens Nijmegen Klinkt treden maar liefst 129 gezelschappen op verspreid over 12 podia in de binnenstad, Park het Valkhof en de Waalkade. Van pop en jazz tot klassiek en fanfare: het gevarieerde programma biedt voor ieder wat wils. Of je nu geniet op een terras, meedanst op een podium of luistert naar virtueuze muzikanten, Nijmegen Klinkt belooft een muzikaal spektakel te worden! <https://nijmegenklinkt.nl>

EXPOSITIE

KLARIEN VERBEEK - VERBOOM

vrijdag 30 mei 2025 van 14.00 - 17.00 uur
zaterdag 31 mei en zondag 1 juni van 11.00 - 17.00 uur



MONOTYPES EN ACRYL OP DOEK

DORPSSCHUUR LENT

Oosterhoutsedijk 29, 6663 KS Lent



WELKOM!

Reisconcert Music & More: 18 mei

Op 18 mei geeft orkest Music & More om 14.30 uur een concert met als thema 'Lentse verhalen'. Over Lent vroeger en nu. Tijdens deze historische en muzikale reis nemen bekende Lentenaren het woord. Margot Ribberink (onder andere bekend van haar weerpraatjes) begeleidt als ladyspeaker u en ons tijdens dit Lentse reisconcert. Locatie: Citadel College, Dijkstraat in Lent. Gratis entree, zaal open vanaf 14.00 uur

Al gehoord, van 'Fietsen in Noord'?

'Fietsen in Noord' bestaat uit een aantal enthousiaste fietsers, die samen tochten maken in de ons omringende, mooie, afwisselende omgeving. De fietstochten voeren bijvoorbeeld naar de Betuwe, Arnhem, de Ooijpolder, Berg & Dal, de Hatertse Vennen, de bossen bij Malden, een enkele keer naar Kranenburg. We verzamelen voor iedere tocht om 11.00 uur op de parkeerplaats bij restaurant Brass, aan de Oosterhoutse Plas (adres: Grote Boel 20, Nijmegen-Noord). Tussen 14.00 en 15.30 uur - afhankelijk van de route en aantal deelnemers - zijn we weer terug. Van april tot en met november kan je op woensdag en donderdag mee! Afstanden variëren van 30-45 km (woensdagen) tot 20-30 km (donderdagdagen). De meeste deelnemers tussen 60 en 80 jaar en fietsen elektrisch. Je hoeft je niet aan- of af te melden, ook niet als je voor het eerst komt. Onderweg ergens iets drinken of eten is voor eigen rekening. Zien we je om 11.00 uur op het verzamelpunt bij de fietsparkeerplekken van Brass? We zoeken ook nog een begeleider voor onze fietstochten. Zie: <https://www.vwc-nijmegen.nl/vacancies/6918>



EXPOSITIE SCHILDERIJEN
Elly van Heeswijk

Zaterdag 17 en zondag 18 mei van 11.00 tot 17.00 uur
 Locatie:
De Dorpsschuur Lent, Oosterhoutsedijk 29, Nijmegen

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
 5 MAART
 19 MAART
 2 APRIL
 16 APRIL
 30 APRIL
 14 MEI
 28 MEI
 11 JUNI
 25 JUNI
 9 JULI

MEER INFORMATIE:
 TANJA VAN OMMEEN@BINDERKRACHT10.NL / 06-12-72-9669
 MICHELLE JANSSEN@BOUWTEAMVOLWASSENEN.NL

BINDERKRACHT10

Openluchtvoorstelling theatergroep Spaanse Peper
 Het wilgenbosje aan de Waal (achter Baiana) vormt vanaf 23 mei acht avonden, vier middagen en vier ochtenden het bijzondere decor van theatervoorstelling A kiss to build a dream on, door Theatergroep Spaanse Peper. Iedere dag ontmoeten we mensen en gaan we weer verder. Tot dat ene moment, die ene ontmoeting. Die blijft je het hele leven bij. Hoelang moet liefde duren om echt te zijn. Een dag, twee weken, 30 jaar? Van alles en iedereen neem je afscheid, alles sterft. Ook liefde?
 Entree: € 16,- incl. reserveringskosten (reserveren via www.ikbenaanwezig.nl).
 Voorstelling bij zonsopkomst: € 23,50 inclusief ontbijt. Kijk voor speeldata, tijden en instructies op www.spaanse-peper.nl

Nijmegen in Dialoog: 'Hoe vrij ben je?'
 Op vrijdag 9 mei, in de week van Bevrijdingsdag, organiseren we een dialoog rondom het thema 'Hoe vrij ben je?' In kleine groepjes gaan we in gesprek over ervaringen, verlangens en ideeën over vrijheid. Iedereen is welkom. We luisteren naar elkaar zonder oordeel, en ontdekken wat vrijheid voor ieder van ons betekent. Soms lijkt vrijheid vanzelfsprekend, soms ook helemaal niet. Aanmelden is niet nodig. Nijmegen in Dialoog is een activiteit van het Huis van Compassie.
 Vrijdag 9 mei | 10.00-12.00 uur (inloop vanaf 09.45 uur) Ontmoetingsruimte Eco-dorp, Alfred Hitchcockstraat 42.
www.huisvancompassienijmegen.nl

ORKEST MUSIC & MORE PRESENTEERT

LENTSE VERHALEN
 ONDER LEIDING VAN YOERI SMIT

18 MEI 2025
 ZAAL OPEN OM 14:00
 START OM 14:30

CITADEL COLLEGE
 DIJKSTRAAT 6 LENT
 ENTREE GRATIS

MEER INFORMATIE: WWW.ORKESTMUSICANDMORE.NL

Music More

Kunst in Kerkje van Persingen
 Misrie van Rixtel toont intuïtief schilderwerk in krachtige kleuren. Haar inspiratie komt uit muziek, een gedicht, spreuk of zin. Hetty van der Eng exposeert beelden in steen en brons. 31 mei - 1 juni | 11.00-17.00 uur. Persingensestraat 7, Persingen.

POTTE 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 VAN HEEL NOORD.
 MENU VOOR MEI:
 • VOORAF: VRIJHEIDSSOEP
 • HOOFDGERECHT: CURRY
 • VEGAN = GLUTENVRIJ

DE KLIF
 RIJPLAATSTRAAT 1
 WOENSDAG 18.00-19.00
 2 APRIL
 7 MEI
 4 JUNI

VRIJWILLIGE BIJDRAGE IS WELKOM

MELD JE AAN VOOR 7 MEI
 ALS JE WILT MEE ETEN EN/OF MEE KOKEN
 NEEM CONTACT OP MET ESTHER: 06-410 11 44

zaterdag 3 en zondag 4 mei
 11.00 - 17.00 uur

kerkje van persingen

marty wijffelaars
 exposeert
www.martysart.nl

MET LIVE MUSIC SOUNDSCAPES
 zat.-zon. 16.00 - 16.30

persingensestraat 7
 persingen

Uitnodiging expositie Kerkje van Persingen
 Persingensestraat 7
 31 mei - 1 juni 2025 van 11.00 tot 17.00 uur

Overzichtstentoonstelling
 Hetty van der Eng, steen en brons
 Misrie van Rixtel, schilderijen

Leuk als je 'n kijkje komt nemen

Contactgegevens: h.vandereng@icloud.com, misrievanrixtel@gmail.com - +31 6485 64 364

Agenda

Agenda Theaterkerk Mei 2025

Vr 2 mei | 21.00 uur

Muziek: Jodymoon - The Machine

Za 10 mei | 20.00 uur

Muziek: Open Podium – Voor talent uit de regio

Zaterdag 17 mei | 20.30 uur

Dans: Artez Dans – New Dans Artists

Zaterdag 24 mei | 20.15 uur

Muziek: Nieuw Nijmeegs Kamerorkest

Maandag 26 mei | 19.30 uur

Theater: Mijn moeder is een MENS. Ik ook...

www.theaterkerk.nl

Agenda de Warmoes

Zondag 27 april

Plantjesmarkt met live muziek

Zaterdag 3 mei

Workshop lepel snijden

Zondag 4 mei

Wilde bijen dag; uitleg over de wilde bijen en rondgang langs de bijenhôtels op de tuinderij

Zondag 11 mei (moederdag)

Wildpluk workshop

Woensdag 14 mei t/m zondag 18 mei

Week van de kruiden

Zondag 18 mei

Rondje Nijmegen Noord

Donderdag 22 mei

Workshop fermenteren

www.dewarmoes.nl



Kunnen struisvogels hun kop ook in de klei steken?

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

En wat maakt nou dat ze dat doen? Is het omdat ze ergens bang voor zijn? Of zou het ook zo kunnen zijn dat ze een situatie niet kunnen overzien en dus even willen ontsnappen?

Ik kan me dat heel goed voorstellen en ik vind het zelfs ook erg menselijk. Persoonlijk struisvogel ik vaak. Ik doe het wanneer ik iets wil doen wat ik eigenlijk niet kan. Als ik bijvoorbeeld te veel afspraken in een week heb staan. Of wanneer ik me heel stoer aanmeld voor de Stevensloop terwijl ik nog een loopblessure heb die niet over is. Na verloop van tijd trek ik vanzelf mijn kop weer uit de klei (we wonen immers in Noord). Of er is iemand die me helpt om mijn hoofd weer omhoog te krijgen en te kijken naar wat wél kan.

Nijmegen-Noord is een prachtige wijk om te wonen, maar mensen zijn erg op zichzelf. Dat maakt dat ze over het algemeen niet snel om hulp zullen vragen. Soms lukt het gewoon niet om zelf de oplossingen te vinden. De oorzaken van de stress blijven bestaan en worden vaak groter. Dit kan gaan over eenzaamheid, financiële zorgen, zorgen om je kind(eren) en nog veel meer.

Er is een plek in Nijmegen-Noord waar specialisten zijn die je kunnen helpen om je kop weer uit de klei te krijgen. Bij Stip Noord kan je terecht met al je vragen en problemen. De medewerkers weten waar je terecht kan met je geldzorgen, ze kunnen je wijzen op activiteiten in de wijk of doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp.

In een Stip kan iedere bewoner van Nijmegen vragen stellen. Dit is onafhankelijk van je inkomen of gezinssamenstelling. Stip Noord is drie dagdelen per week open. Maandag-, dinsdagmiddag en donderdagochtend. Een afspraak maken is niet nodig. Mocht je niet in de gelegenheid zijn om langs te komen of wil je anoniem je vraag stellen: 024-3502000 of noord@stipnijmegen.nl

Stip Noord

Dick Boerrigterplein 2, Lent

Maandag en dinsdag 13.30-16.00

Donderdag 9.30-12.00 uur

tekst Wendy Marechal (coördinator Stip en 'welzijn op recept'-coach)

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

De viering van Bevrijdingsdag in Lent in 1945

Historie

Op 6 mei 1945 vierde Lent bevrijdingsdag nadat een dag eerder in hotel De Wereld in Wageningen de vrede met Duitsland getekend was. In het boek *Manneneiland* van Hen Bollen en Herman Jansen uit 1985 vinden we op bladzijde 248 informatie over deze bijzondere dag. Dankzij de schrijfsels van twee personen weten we ongeveer wat er op die dag gebeurde. De eerste is Lentenaar Jan Vink, die een dagboek bijhield. De tweede is waarnemend burgemeester van Elst Stan Alsche (1900-1960, die in een herdenkingsuitgave van dagblad De Betuwe op 29 april 1956 terugblikte op het Lentse bevrijdingsfeest. Graag citeren we in dit artikel de bevindingen van deze twee personen.

Allereerst Jan Vink: "Bij het Witte Huis werd op de motorkap van een auto het woord gevoerd door een majoor van het Militair Gezag en door Herberts uit Elst. (Het ging hier om Henk Herberts (1892-1965), eigenaar van een drukkerij/boekhandel en uitgever van dagblad De Betuwe, *JK*.) Er was optocht. Er werd een vredesboom geplant en de eerste spade werd door majoor Didimo in de grond gezet. Daarna was er zang door het Lents mannenkoor en werd besloten met een driewerf hoera. Verder feest in het Witte Huis. Wij zijn naar Oosterhout gegaan, we hadden geen lust in feestvieren." Elf jaar later vertrouwde Stan Alsche zijn herinneringen aan het bevrijdingsfeest in Lent toe aan dagblad De Betuwe. Hij schreef: "Er zou feest komen voor ruim duizend man van het manneneiland, optocht met muziek, redevoeringen en een traktatie na. Hiervoor had Militair Gezag driehonderd liter bier georganiseerd. Nu is dat amper een glaasje de man. Ik ben toen naar Taminiau (tijdelijk in Oss) gegaan. Na enig zoeken kon ik gelukkig toegang krijgen tot de wijnafdeling, waar wij juist een Ossenaar snapten die het kostelijke vocht te eigen bate aan het gappen was. Met een groot vat bramenwijn ging ik naar het Witte Huis waar een hoeraatje opging omdat het laatste bier juist vertapt was."

Herdenkingsplaatje

Om een blijvend aandenken te hebben aan deze bijzondere dag is pal voor café-restaurant Het Witte Huis (nu restaurant Osteria Pomodoro) een vredesboom geplaatst zoals hierboven beschreven. Er werd gekozen voor een beuk. De Lentse vredesboom heeft zichtbaar last van droogte en staat er niet fleurig meer bij. Naast



Het verdwenen herdenkingsplaatje



de boom werd door de familie Bouwmeister, eigenaar van Het Witte Huis, een herdenkingsplaatje geplaatst met een passende tekst. Helaas is dit plaatje onlangs verdwenen. Gelukkig is de tekst bewaard gebleven, want Lentenaar Eef Damen had er ooit een foto van gemaakt. Hij was ook degene die Lentse Lucht er op attent maakte dat het plaatje zoek geraakt was. Lentse Lucht gaat ervoor zorgen dat er op 6 mei, precies tachtig jaar later, een nieuw plaatje wordt geplaatst. Op deze manier zullen de Lentenaren er altijd aan herinnerd blijven dat vrede niet iets vanzelfsprekends is. Vooral in deze tijd is dat weer eens pijnlijk duidelijk.

tekst Joop Koopman

beeld Archief Familie Bouwmeister en Eef Damen

Download ook de Dar-app!



Voor ophaaldagen,
inhaaldagen door
feestdagen,
tips over afval
scheiden en meer.



www.dar.nl/dar-app



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



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove
Uitvaartverzorgers

Meijer en ten Hove Uitvaartzorg

Steltsestraat 1, Lent

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl





Linus

Lentse lieverdjes

Graag stel ik je voor aan mijn hond Linus, een Alt Deutsche Hutenhund die al dertien jaar bij mij woont. Hij was ruim twee toen hij bij me kwam, dus reken maar uit: vijftien jaar en drie maanden samen. Best indrukwekkend voor een grote hond, toch?

Het ras is sterk omdat het nooit is ingeschreven bij de internationale rashondenvereniging, die vaak meer bezig is met uiterlijk dan met gezondheid. De vereniging voor dit ras, de AAH, zit in Duitsland. Ze fokken de honden op werkcacapaciteit en zorgen voor een gezonde genetische pool. Deze honden kunnen grote kuddes hoeden en moeten daarbij veel lopen. Ze zijn sterk gefocust op hun taak en kunnen razendsnel en effectief op gevaren reageren.

Dat betekent dat als je zo'n hond als huisdier hebt, je goed moet opletten bij de opvoeding. Linus dacht in het begin vaak dat andere honden gevaarlijk waren en viel dan uit. Het heeft me twee jaar gekost om hem dat af te leren, en eigenlijk ging dat pas echt goed toen mijn tweede hond overleed. Nu hoefde hij haar niet meer te verdedigen.

Linus is nu te traag om nog snel uit te vallen, maar is ook veel milder geworden. Als hij de tijd krijgt om een andere hond te besnuffelen, is hij heel relaxed. Hij kan niet meer spelen, maar blijft vriendelijk en rustig. Zo is mijn oude, trouwe vriend een echte gentleman geworden.

tekst Lenny Rijken • beeld Inge Scholten



Nieuw bij ons verkrijgbaar:
Vegetarische honden brokken

**smakelijk
gezond
hypoallergeen
duurzaam**

Beter voor iedereen !

Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20

024 3606422



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

AANBIEDING AANBIEDING AANBIEDING

STRIK Lent - Hart van de Waalsprong

aanbieding geldig t/m mei 2025



1 GRATIS GEBAKJE

OP VERTOON VAN DEZE VOUCHER
alléén in vestiging STRIK Lent

*maximaal 1 gratis gebakje per keer



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

Retraite &
vakantie in 1!

Puglia Retraite

20-25 oktober 2025
Puglia, Italië

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

- mindfulness
- schrijfopdrachten
- ontspanning
- heerlijk Italiaans eten
- wijnproeverij
- en nog veel meer...!

www.mindfulkompas.com



Hoe maak je goede foto's zonder camera?

Hallo iedereen, welkom bij Boaz doet Betweterig! Voor vandaag heb ik iets leuks: Foto's!

Tegen de tijd dat dit deel van de Lentse Lucht uitkomt, is het al meivakantie, en dat is een prima tijd om foto's te maken. Planten worden groener (en mooier in het proces), kinderen gaan buiten spelen (ideaal voor ouders met camera's) en het is (afgezien van de zomervakantie) DE tijd om mooie plaatjes te snappen (snappen in de zin van foto's maken, niet in de zin van: "OHHH, zo werkt dat!").

Maar er is 1 probleem: veel mensen denken dat je van die fancy camera's nodig hebt ervoor, plus een flitser voor licht in het donker ofzo. Maar, lees wat er op het plaatje hieronder staat:



Ja, ik vind dat dus onzin. Ja, het helpt wel, maar het is niet noodzakelijk. Hier een paar stappen om mooie foto's te maken met je telefoon (en eventuele hulp van een laptop/computer)!



Ik heb deze foto uitgekozen omdat ik 1: de belichting goed vind en 2: de pose is grappig.

Stap 1: Pak je telefoon

Dit lijkt me wel voor zichzelf sprekend. De camera-app openen helpt denk ik ook wel.

Stap 2: Zoek iets om te fotograferen

Dit is ook wel logisch, want als je niets hebt om een foto van te maken, houdt het wel een beetje op.

Het houdt ook wel een beetje op als jouw foto niet in jouw eigen smaak valt, dus ook al klinkt het logisch: FOTOGRAFEER ALLEEN IETS DAT JE LEUK VINDT! Doe het niet alleen voor geld, anders gaat de lol er wel af en wil je in de sloot springen. Als je een Android hebt (die hebben vaak slechtere camera's), zorg dan voor genoeg licht, anders wordt het korrelig.

Stap 3: Hoek moet je Zoek(en)

Probeer de juiste hoek te zoeken, want dat kan het verschil maken in licht en hoe mooi het eruit ziet en waarschijnlijk nog wat andere technische snufjes waar ik geen verstand van heb en/of niks van weet. Als je alleen het stuk van bijvoorbeeld een oase laat zien met zand, dan denken mensen niet:

"Oh mijn god, dat zulke mooie planten kunnen groeien in zo'n droge woestijn! Dit is ZO MOOI!"

Dan denken ze eerder:

"Man, deze foto is nog saaier dan de grappen die Oom Sam maakt..."

(Dit van Oom Sam is een grap, voor het geval dat je dat niet begreep. Dit personage is fictief en elke gelijkenis met een echte persoon, levend of dood, is geheel toevallig.)

Stap 4: Maak de foto!

Waarom spreken al deze stappen voor zichzelf?!?!?!?

En dan de eventuele Stap 5: Computeren!!111

Zelfs in de Foto's "app" van de computer/laptop kun je ver komen met dingen bewerken! Je kunt het draaien, het contrast tussen kleuren veranderen, het donkerder of lichter maken, en meer! Als je de foto al mooi vindt zoals het is, hoeft deze stap misschien niet eens!

En dat was het weer!

Dit was een beetje een experimenteel stukje, vooral omdat ik (toegegeven) niet heel veel verstand heb hiervan. Ik wou het alleen duidelijk maken dat je niet de duurste apparatuur moet kopen om mooie foto's te maken. Mijn laatste tip is: Als de foto in jouw smaak valt, dan is hij goed. Jouw foto, jouw regels.

Doei!

tekst en beeld Boaz



*Een leven lang
een gezonde glimlach!*

Ons team van toegewijde
mondzorg specialisten staat voor u
& uw glimlach klaar!

M | Mondzorg
De Waalsprong

MAAK
NU EEN
AFSPRAAK!

024-200 12 95
info@mondzorgdewaalsprong.nl
www.mondzorgdewaalsprong.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
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



Black Gospelkoor Liberty

Muziek

Black Gospelkoor Liberty repeteert iedere maandagavond in de Ster en viert op 18 mei haar derde lustrum met een concert in de Theaterkerk in Bemmelen. Reden genoeg om oprichter en dirigent van het koor Dorien van Veen (1965) op te zoeken en te vragen naar de achtergronden van het koor.

Hoe is je interesse in muziek ontstaan?

“Ik ben geboren en opgegroeid in Amsterdam. Mijn moeder was een groot liefhebber van jazzmuziek en daar heb ik duidelijk een tik van meegekregen. Toen ik negentien was, bezocht ik in Paradiso een concert van een gospelkoor uit de Verenigde Staten. Het maakte diepe indruk op mij, de tranen sprongen me in de ogen. Ik ben toen steeds meer gaan luisteren naar gospelmuziek. Aan het conservatorium in Amsterdam studeerde ik zang en bekwaamde me in de jazzmuziek. Tijdens mijn eindexamen zong ik Black Gospel, samen met een klein achtergrondkoortje. Na mijn afstuderen in 1996 richtte ik Black Gospelkoor Deliverance op; het bestaat nog steeds en wordt nu geleid door Erwin Young. Ooit ben ik in Nijmegen beland vanwege de liefde en ik woon er nog steeds.”

Waar komt gospelmuziek oorspronkelijk vandaan?

“De oorsprong van de muziek is terug te voeren naar de katoenplantages in het zuiden van de Verenigde Staten. De muziek werd samen met de *spirituals* door slaven gezongen om de zware arbeid te verlichten en om hun emoties te uiten. De muziek bevatte soms ook geheime boodschappen. Later zijn er allerlei mengvormen gekomen, zodat er meerdere richtingen ontstonden zoals soul-, rock-,

blues- en blanke gospel. De muziek die we met Liberty brengen is American Black Gospel. Met ons koor zijn we in Nijmegen begonnen met vijftien leden. In de coronatijd moesten we tijdelijk stoppen. We konden al vrij snel weer oefenen, weliswaar met anderhalve meter afstand. We moesten om die reden een grotere ruimte hebben en zodoende kwamen we in de Ster in Lent terecht. “

Wat maakt Black Gospelkoor Liberty zo bijzonder?

“Ik vind het belangrijk de muziek te delen. Het liefst wil ik mensen raken zoals ik zelf ooit geraakt ben door deze muziek. Ik wil mensen van de muziek laten proeven en belangrijk is ook dat deze muziek niet vergeten wordt. Gospelmuziek maakt je blij, maar je kunt er ook je verdriet in kwijt. We hebben nu zo’n 35 à 40 leden en ik zou nog best willen groeien. Hoe groter een gospelkoor is, hoe beter het klinkt. Het koor heeft drie stemmen: sopraan, alt en tenor. De leden zijn tussen de twintig en zestig jaar oud, maar in principe zijn er geen leeftijdsbeperkingen. Mensen zingen bij ons omdat ze de muziek fantastisch vinden. Het koor bestaat uit mensen die hun inspiratie halen uit het geloof, uit spiritualiteit of uit de muziek. Iedereen is welkom. Nieuwe leden moeten wel auditie doen. Daarbij wordt gelet op toonvastheid en ritmegevoel. Op 18 mei is er een jubileumconcert in de Theaterkerk in Bemmelen. We worden dan begeleid door een combo. Normaal worden we alleen begeleid door onze vaste pianist Jasper Mellema. De uitvoering in de Theaterkerk belooft een van de hoogtepunten van ons bestaan te worden.”

Meer weten: zie www.libertygospel.nl

tekst Joop Koopman • beeld Jorg Verweij



Straatnamen Hof van Holland vertellen het verhaal van verzetshelden

Historie

Wonen in het nieuwe deel van Lent brengt vaak verrassingen met zich mee. De rustige, moderne straatjes en de gloednieuwe huizen zijn goed te herkennen, maar wie zijn eigenlijk de mensen naar wie de straten zijn vernoemd? Al wandelend door de buurt waar ik zelf als kersverse inwoner ben neergestreken, stuitte ik op het Jozef van Hövellpark, een straat met een groene kersenboomgaard voor de deur, die zeker niet zomaar deze naam heeft gekregen. Mijn nieuwsgierigheid was gewekt, en ik besloot dieper te graven in het verhaal achter deze bijzondere naamgeving.

Het initiatief

In 2018-2019 ontstond het idee voor de naamgeving van de nieuwe straten in Lent. Oud-journalist Rob Jaspers nam het initiatief om meer aandacht te schenken aan verzetshelden uit de Tweede Wereldoorlog.

Er kwam een motie, die de gemeente Nijmegen in beweging zette. De keuze voor een buurt in Hof van Holland, met zijn nieuwe en brede opzet, was geen toeval. Het moest een plek zijn waar het verhaal van vele verzetshelden verteld kon worden. Het grote nieuwbouwproject bood de ideale setting en had ruimte voor veel straatnamen. Hoewel er in de meeste gevallen geen directe link was tussen Lent zelf en het verzet, waren er wel degelijk verzetsmensen die in deze regio woonden of ermee verbonden waren.

Adviescommissie

Maar waarom precies deze verzetshelden uit de Tweede Wereldoorlog? Volgens Tim Wachelder, coördinator straatnaamgeving bij de gemeente Nijmegen, werd er nadrukkelijk gekozen voor een divers

beeld van het verzet. Een externe adviescommissie, bestaande uit historici en experts op het gebied van de Tweede Wereldoorlog, stelde een uitgebreide lijst van kandidaten samen. De lijst begon met twintig namen, waarna de ambtelijke werkgroep Straatnaamgeving deze uitwerkte tot een college- en raadsvoorstel. Al snel bleek dat er meer namen nodig waren, dus werden de twintig namen uit het rapport aangevuld met drie namen van politievrouwen in het verzet en later nog eens vijf namen, tot uiteindelijk 28 straatnamen. "Het doel was om verschillende vormen van verzet te vertegenwoordigen, van gewapend verzet tot koerierswerk, met expliciete aandacht voor de rol van vrouwen in het verzet," aldus Wachelder.

De lijst namen werd zorgvuldig samengesteld door genoemde adviescommissie, bestaande uit Lennert Savenije, Joost Rosendaal (beiden historicus Radboud Universiteit), Henk Termeer (historicus

en voorzitter Werkgroep Oorlogsdoden) en Anneke Nolet (auteur van *Vrouwen in het verzet*). De selectie was gebaseerd op verschillende criteria, onder meer hoe groot de bijdrage van de betreffende persoon aan het verzet was, en of diegene daadwerkelijk betrokken was bij verzetsactiviteiten in de regio Nijmegen. De straatnamen kregen geen rangorde; in plaats daarvan symboliseerden ze gezamenlijk de veelzijdigheid van het verzet.

Jozef van Hövell en de familie Moormann

Een van de meest prominente verzetshelden die zijn vernoemd is Jozef van Hövell, een belangrijk figuur uit het studentenverzet. Van Hövell was betrokken bij het lokale verzet én bij de landelijke organisatie van het Nationaal Comité van Verzet. Dit kostte hem



uiteindelijk zijn leven. Ook de Moormannstraat, vernoemd naar de familie Moormann, heeft een centrale plek in de wijk gekregen. Dit moedige gezin, bestaande uit vader, moeder en vier kinderen, speelde een belangrijke rol in het verzet, waarbij alle gezinsleden actief betrokken waren. De oudste zoon werd helaas door de Duitsers opgepakt en geëxecuteerd.

Inwoners zijn trots

Een interessant aspect van straatnaamgeving is de betrokkenheid van bewoners. Zo is hun postadres verbonden met de namen van verzetsmensen. Wat betekent het om een straatnaam te dragen die zo diep geworteld is in de geschiedenis van de Tweede Wereldoorlog? Wat betekent het voor de bewoners om dagelijks langs deze namen te lopen? “In deze tijden, waarin vrijheid helaas niet vanzelfsprekend is, is het bijzonder om de naam van zo’n inspirerende familie op mijn post te zien staan,” aldus Stephanie Kun, wonend aan de Moormannstraat. De betrokkenheid van de buurt blijkt groot; er is veel waardering voor het eerbetoon aan de helden die hun leven gaven voor onze vrijheid.

Nabestaanden

Volgens Wachelder is er waar mogelijk contact geweest met nabestaanden van de verzetsmensen die als inspiratie dienden voor de straatnamen. Via de adviescommissie kwam de gemeente in contact met familieleden, wat een waardevolle toevoeging was aan het proces. Dit maakte de straatnaamgeving niet alleen tot een historisch eerbetoon, maar ook tot een persoonlijke herinnering voor de nabestaanden. Binnenkort zal er binnen het Jozef van Hövellpark een extra naamgeving toegevoegd worden, die verband houdt met dit thema binnen onze geschiedenis. De details zijn nog niet bekend.



Afsluitend

De straatnamen in Lent zijn veel meer dan een verzameling willekeurige namen, ze zijn een weerspiegeling van de helden van het verzet, die in verschillende hoedanigheden vchten voor de vrijheid van ons land. Deze straten vertellen samen het verhaal van moed, verzet en solidariteit, en herinneren dagelijks aan de offers die zijn gebracht. Of je nu door het Jozef van Hövellpark wandelt, over het Oranje Marieplein loopt, of een ander deel van de buurt verkent, je loopt altijd langs het verleden van moedige mensen die het verschil maakten in een tijd van oorlog.



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

 **stip**

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord

Ijsvogels

De schelle kreet die ze tijdens het vliegen uitstoten valt vaak nog eerder op dan de vogel zelf



Open lucht

In Lent wordt sinds kort een koppeltje ijsvogels gespot. Hier zijn veel wateren te vinden en daar houden ijsvogels van. Ze leven van vissen, zodoende. Het oudste water in Lent stamt uit 1551. Dat is de kolk van Van Elferen die na een dijkdoorbraak ontstond. De naam van de kolk is genoemd naar de familie Van Elferen die voor 1955 aan de voet van de Waaldijk in een boerderij woonde. Het bedrijf werd verkocht aan de gebroeders Toon en Chris Disveld die er een potplantenkwekerij begonnen. Inmiddels is de kwekerij alweer vele jaren omgevormd tot restaurant Zijdewind. Het nieuwste water in Lent bestaat uit de dorpssingels waar sinds de aanleg vele vissoorten voorkomen. Ijsvogels zijn dan ook regelmatig te spotten bij de dorpssingels, maar vooral bij de kolk van Van Elferen.

Daar zijn ze zo vaak te zien dat het vermoeden bestaat dat ze daar ook nestelen. Dat doen ze in steile zandwanden. Het kan een omgevallen grote boom zijn waarvan het wortelstelsel met aanhangende grond ineens verticaal komt te staan. Dat is een ideale plek voor de ijsvogels om er een nestholte in te graven. Als het hol eenmaal gegraven is, wordt er een nest gemaakt en dat doen ze van braakballen. Dat zijn de onverteerbare resten van de opgegeten vis. Door braakballen te onderzoeken kan het voedsel van ijsvogels worden geanalyseerd. Voor een geschikt biotoop is goede nestgelegenheid een *must*, maar het juiste voedselaanbod is net zo belangrijk. We weten dat ze vissen eten maar welke soorten precies is onbekend. Als we dat weten kan men beter inspelen op de behoeften van ijsvogels zodat ze beter beschermd kunnen worden.

Nu is er een liefhebber van ijsvogels uit de Gooi- en Vechtstreek die zich al 25 jaar inzet voor de ijsvogel. Zijn naam is Jelle Harder. Hij verzamelde zeventien nesten en ging ermee naar gepensioneerd maritiem bioloog Mardik Leopold. Mardik zeefde de gehoorsteentjes van de vissen er zorgvuldig uit en onderzoekt die onder de microscoop. Nu heeft iedere vis twee gehoorsteentjes, ze zijn elkaars spiegelbeeld. Aan de hand van de grootte en de vorm kan nauwkeurig vastgesteld worden van welke vissoort de gehoorsteentjes zijn en hoe oud de vissen waren. In een vissenleven groeien de steentjes steeds door zodat aan de grootte de leeftijd van de vissen vastgesteld kan worden. De grootte varieert tussen de 1.0 en 3.5 millimeter.

De eerste resultaten laten zien dat de ijsvogels die net uit het ei komen met pasgeboren baarsjes worden gevoerd. De baarsjes zijn dan drie centimeter groot. Vaak broeden ijsvogels drie keer in een seizoen. Bij het tweede broedsel worden meer jonge kolbleien, brasempjes en voorntjes aan de jongen aangeboden. Maar in de eerste fase waren de baarsjes weer het belangrijkste voedsel voor de allerkleinsten. En dat geldt ook voor het derde broedsel. Wilt u een ijsvogel spotten neem dan even de tijd en ga op het dijktaalud bij de kolk van Van Elferen zitten. Ze vliegen regelmatig van de ene naar de andere oever. De schelle kreet die ze tijdens het vliegen uitstoten valt vaak nog eerder op dan de vogel zelf.

tekst Johannes

illustratie Marieke van Stippent (referentie: Bjorn Peters)



José Bouwman en Dick Schuijt

Twee enthousiaste crossers

In beeld

Afgelopen maart namen twee Lentenaren deel aan de stadscross als onderdeel van het jaarlijkse hardloopevenement Stevensloop:

José Bouwman (70) en Dick Schuijt (77). Beiden zetten een prima tijd neer. Lentse Lucht sprak de twee crossers in het aangename appartement van José in Hof van Holland.

Liever de stadscross

De Stevensloop speelt zich op twee dagen af, dit jaar op 15 en 16 maart. Op zondag overdag waren er de 5- en 10-kilometerloop en de halve marathon. En op zaterdagavond 15 maart de stadscross van 7 kilometer. Dat is niet zomaar een loop. Tussen de start

in het Kronenburgerpark en de finish op de Grote Markt crossen de deelnemers door de prachtig verlichte Stevenskerk, de

Dit jaar gingen de crossers voor het eerst door de bibliotheek in het centrum

onderaardse gangen van museum De Bastei en over de vele trappen van de Nijmeegse binnenstad. Dit jaar gingen de crossers voor het eerst door de bibliotheek in het centrum. Reden voor zowel José als Dick om te kiezen voor deze stadscross, die bijzonder populair is. Zodra het kan moet je je ervoor inschrijven, want het maximale aantal van drieduizend crossers is snel bereikt.

Beide Lentse crossers wisten een prima tijd neer te zetten. José scoorde 1:05:30 en Dick 00:58:58. Nu zegt die tijd niet alles, want als deelnemer aan de stadscross kun je niet altijd doorlopen. Zo bood het parcours via De Bastei een ware uitdaging. De crossers konden alleen één voor één via de wenteltrap naar boven, wat wachttijden van tien minuten in de avondkou opleverde.

Lopen, hardlopen, yin yoga, pilates en bootcamp

Dat José en Dick allebei een goede tijd neerzetten, hoeft niet te verbazen. Vanaf haar 52ste loopt José verspreid over de week zo'n 25 kilometer bij Hardloopclub de Sprinters in Bemmelen. Daarnaast doet ze aan yin yoga, een langzame vorm van yoga waarbij houdingen 3 tot 5 minuten worden vastgehouden. Op haar programma staat ook bootcamp, een training voor uithoudingsvermogen, kracht, figuur en souplesse van het lichaam.

Dick rent twee keer per week zo'n 8 kilometer met zijn dochter. Rond zijn veertigste liep hij de halve marathon in anderhalf uur. Door verminderde energie lukt hem dat niet meer. Wel loopt hij dit jaar voor de 36ste keer de Vierdaagse, wat altijd een feest is. Vorig jaar liepen er wel dertien familieleden en vrienden mee. Tot Dicks 74ste was 40 km zijn afstand. Daarna werd het 30 km. Daarnaast doet hij twee keer per week aan pilates, een training die je spiergroepen versterkt, waardoor je een sterk en soepel lichaam krijgt.

Geen leven zonder hardlopen

Ondanks de blessuregevoeligheid van de sport kan geen van beiden zich een leven zonder hardlopen voorstellen. Na een loop,

gevolgd door een douche, voelt Dick zich helemaal goed. Ook José is blij met het fitte gevoel dat hardlopen haar geeft. Ze loopt het liefst op bosgrond en vindt het leuk om in een groep gezellig met elkaar te lopen. Hardlopen zolang het hun gegeven is. Dát willen ze allebei.

tekst Marianne van der Pol
beeld Marloes Müller