

Lentse Lucht

Maandelijks uitgave
voor en door Lentenaren

FEBRUARI 2019
jaargang 22

2

RIJNWAALPAD

HET SNELFIETSPAD
TUSSEN ARNHEM EN
NIJMEGEN GETEST

Libération

OLE ROMENY |
5

DE LOATBLOEJERS |
9

RIJNWAALPAD |
20-21

Lent maakt zich klaar voor het **carrrrrrnaval**

Lent kent als tuinbouwdorp een rijk carnavalsleven. In de winter werden in de kassen de mooiste wagens gebouwd. Daar kwam heel wat gezelligheid bij kijken. En thuis kropen de vrouwen achter de naaimachine en maakten de kostuums. De voorbereidingen kostten maanden, maar gaven veel sfeer en nabuurschap. Samen iets moois maken, elkaar helpen en daarna een pintje, wat wil je nog meer? Toen Lent deel werd van de gemeente Nijmegen verdwenen de kassen, en met de kassen de ruimte om carnavalswagens te bouwen. Maar veel Lentenaren lieten het er niet bij zitten. Deze mooie traditie moest blijven! Lentse Lucht sprak met Rens Rikken en Rutger Evers, twee echte carnavalsgenieters.

CV de Carrrrrrnavalsvereniging

Rutger: “De ene carnavalsgroep had geen wagen meer en een andere groep geen plek meer om te bouwen. Stoppen was onze eer te na en met zijn achten staken we de koppen bij elkaar en vormden in 2008 een nieuwe groep: ‘CV de Carrrrrrnavalsvereniging’. De kas van een van de leden mocht worden gebruikt om te bouwen en onze groep groeide als een tierelier. We hebben nu een ledenaantal van ongeveer 150 mensen van wie er jaarlijks (elkaar afwisselend) zo’n 80 meelopen. Voor het carnaval komen oud-Lentenaren terug: van Groningen tot Keulen, van Rotterdam tot Enschede. Met zoveel mensen zijn de taken goed te verdelen. Dat gaat heel spontaan. Via de mail worden ideeën gelanceerd en gekozen en een paar weken voor carnaval wordt er concreet gewerkt aan iets moois. Dan ontstaat ook weer die speciale sfeer van iets samen opbouwen.”

WE ZORGEN ALTIJD
VOOR ENTERTAINMENT
OM DE TOESCHOUWER
ENTHOUSIAST TE MAKEN



Van voorpret tot afterparty

Rens: “Ons thema moet actueel en origineel zijn en het woord Lent is op de een of andere manier altijd in het thema verwerkt. In 2012 hebben we met ‘Voice of HolLent’ de tweede prijs in Nijmegen gekregen en in 2017 waren we de tweede in Lent met Heel HolLent Bakt. We zorgen altijd voor entertainment en proberen de toeschouwers, van klein tot groot, enthousiast te maken. Muziek is daarbij heel belangrijk. We gebruiken meestal meezingers, zoals Nederlandse en Duitse klassiekers, en via de microfoon dagen we iedereen uit om mee te doen. Voor de wagen uit en naast de versierde wagen springen en dansen we, zodat het publiek in de stemming komt.”

Rutger: “En elk jaar gebeurt er wel iets bijzonders op de wagen. Soms is er een zanger en een andere keer wordt er iets lekkers getrakteerd. Bij de optocht in Nijmegen houden we altijd een polonaise in de winkels. Dat geeft sfeer! We hebben ook wel eens pech gehad. Een keer hebben we ’s avonds de wagen met zijn tachtigen naar huis moeten duwen. Maar de afterparty in de kas maakte alles goed!”

TEKST: LSO; BEELD: CV DE CARRRRRRNAVALSVERENIGING



INFORMATIE & COLOFON

www.lentselucht.nl / redactie@lentselucht.nl / webredactie@lentselucht.nl / wolkjes@lentselucht.nl / 024-3221095

Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd. Abonnement buiten Lent: € 35,- 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. **Adverteren:** advertenties@lentselucht.nl **Volg ons op:** Facebook & Twitter **Lentse Lucht niet ontvangen?** [024-3221076 / bezorging@lentselucht.nl](mailto:bezorging@lentselucht.nl) **Donaties:** NL69 RABO 0127 9961 33

— Sluitingsdatum kopij: 7 februari —

REDACTIE: Joop Koopman, Martin Bos, Alphons Backx, Léonie Schuijt-Overgoor **VORMGEVING:** Rick Reijntjes
ILLUSTRATIE: Hans Spaans, Marieke van Stippent
TEKSTCORRECTIE: Marijke Munnichs, Ineke Zaalmerk
FOTOREDACTIE: Lenny Rijken, Marc Jeuken, Jeroen Naus, Lieke Roodbol, Marion Zwart **WEBREDACTIE:** Rein Koning
DRUKKERIJ: van der Weerd **OPLAGE:** 4.200 ex.



UIT DE LUCHT

Vliegende vegetariër

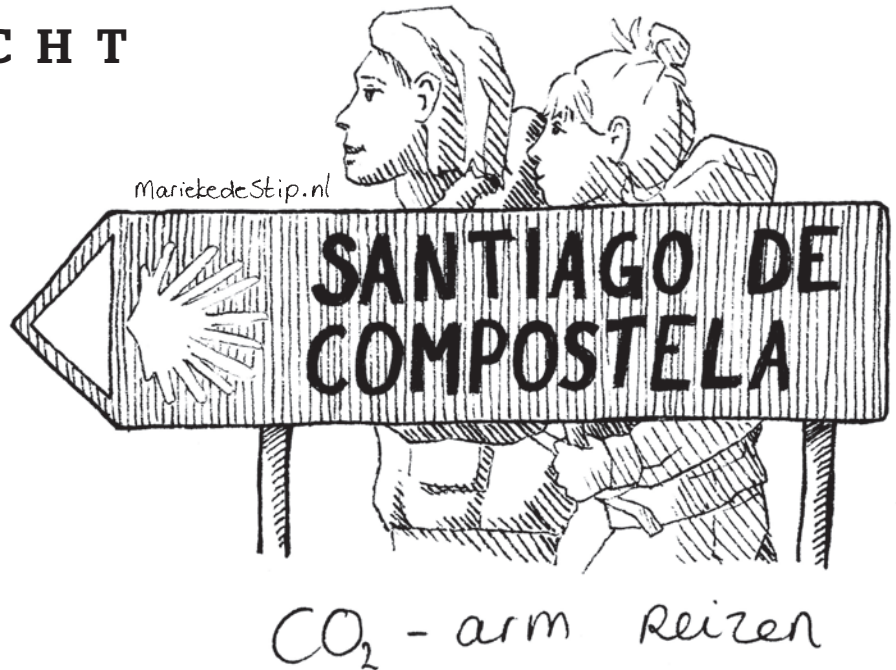
“De mooiste reizen maak je in je hoofd”, zeggen mensen zoals ik, van wie het spaarvarken te leeg is om op zoek te gaan naar geisha’s in Kyoto of mysterieuze beelden op Paaseiland. Sommige mensen maken echter hun reisdromen waar. Lentse Lucht spreekt met Sjaan Huisman en Joost Evers, die op hun motor stapten en een avontuurlijke reis maakten door Europa, de Kaukasus en Centraal Azië.

Reizen met de motor staat garant voor bijzondere ontmoetingen, zo lezen we, en je smijt iets minder CO₂ de lucht in dan de ‘gevleugelde’ reiziger. Dat woordje CO₂ horen veel reisliefhebbers, onder wie ikzelf, liever niet. Je kunt nog zoveel zonnepanelen installeren, vegetarisch eten of elektrisch rijden: één verre vliegvakantie doet veel milieuwinst weer verdampen. Laten we het voorbeeld van de vliegende vegetariër nemen. Volgens voorlichtingsbureau Milieu Centraal vermindert een gemiddeld huishouden (2,2 personen) dat vegetarisch eet in een jaar de broeikasuitstoot met 1.100 kilo CO₂. Daartegenover staat

dat twee vliegretourtjes van Amsterdam naar Thailand 5.400 kilo CO₂ veroorzaken. Een vliegreis voor twee naar badplaats Nice stoot 800 kilo uit (exclusief verblijf ter plekke), aldus Milieu Centraal. Mocht u ervoor kiezen om dan toch maar met de auto naar Saint Tropez te tuffen, ga dan niet in uw eentje en laat de sleurhut thuis, anders is het verschil met vliegen minimaal. Nog beter is het om per trein

of touringcar te reizen. Een reisje met de trein is al gauw 7 tot 11 keer minder vervuילend dan het vliegtuig.

Mocht u het helemaal gehad hebben met verre reizen, dan kunt u in de voetsporen treden van onze reporter Joop. Hij stapte op zijn Gazelle en fietste over het RijnWaalpad. Wat daar allemaal voor fraais te zien is? Dat kunt u lezen op pagina 20...



TEKST: MB; ILLUSTRATIE: MVS

van de Redactie

Rectificatie bij de tekening van de goudvink op bladzijde 27, nummer 1 jaargang 2019

De foto van *stefanwiebingphotography* was de inspiratie voor de tekening van Marieke van Stippent. Stefan, hartelijk dank voor het mooie voorbeeld.

De Kinderredactie krijgt vorm

Lentse Lucht is er niet alleen voor volwassenen, ook de Jongerenraad levert regelmatig een bijdrage en vertelt over de belevenissen in en om het Jongerencentrum. En nu komt er binnenkort ook een pagina voor kinderen. Er zijn al drie kinderen die graag willen meedoen. Sabirin Hussen (De Verwondering), Mia Kamps (Het Talent) en Sofie de Groot (De Geldershof) zullen onder begeleiding van redactieleden samen aan de slag te gaan om er een leuke pagina van te maken. Nu zoekt de redactie ook nog kinderen die cartoons of foto's willen maken bij de artikelen die door Sabirin, Mia of Sofie worden geschreven, want dan is de kinderredactie pas compleet. De hoofdredactie zal jullie helpen waar het nodig is, maar de kinderpagina wordt echt een bladzijde met jullie eigen werk en jullie eigen ideeën. We hopen dat we in het voorjaar al de eerste resultaten kunnen laten zien.

Doe je mee?

Wie zich wil aansluiten bij Sofie, Mia en Sabirin of meer informatie wil, kan contact opnemen met Léonie Schuijt-Overgoor, telefoon (024)3562450 of e-mail reactie@lentselucht.nl.

Goede voornemens voor 2019?

De redactie zit te springen om een secretaris, nieuwe vaste en freelance schrijvers en mensen die de website willen ondersteunen. We willen graag kwaliteit leveren en daar hebben we ook u voor nodig. Lentse Lucht komt 10 keer per jaar uit. In augustus en september zijn er geen uitgaven, want in de maanden ervoor hebben we vakantie. In de eerste en tweede week van de maand worden de artikelen voor de volgende maand voorbereid, waarna de correctoren en de vormgevers aan de slag kunnen gaan, het blad op tijd bij de drukker komt en de bezorgers het in het weekend vóór de eerste dag van de nieuwe maand kunnen verspreiden. Dat vraagt een gestroomlijnde organisatie. Wij zijn allemaal vrijwilligers. Komt u er ook bij in 2019?

Dichterbij dan u denkt!



Drukkerij Van der Weerd
Koopmansweg 2, 6515 AL Nijmegen (Oosterhout)
t [024] 34 88 310 info@drukkerijvanderweerd.nl
www.drukkerijvanderweerd.nl



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

Griftdijk Zuid 137, Lent/Nijmegen www.zoeverS.nl



Tuinontwerp, realisatiebegeleiding en onderhoud

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



mansan
natural health & beauty

RUG-NEK-SCHOUDER-PIJN?
Acupunctuur helpt!

Nu vanaf **€ 49,00 p.b.**

WIJ ZIJN VERHUID NAAR:
IMMANUEL KANTSTRAAT 57

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

**BY
ILSE**
S C H O O N H E I D O P M A A T

PRAKTIJK VOOR HUIDVERBETERING

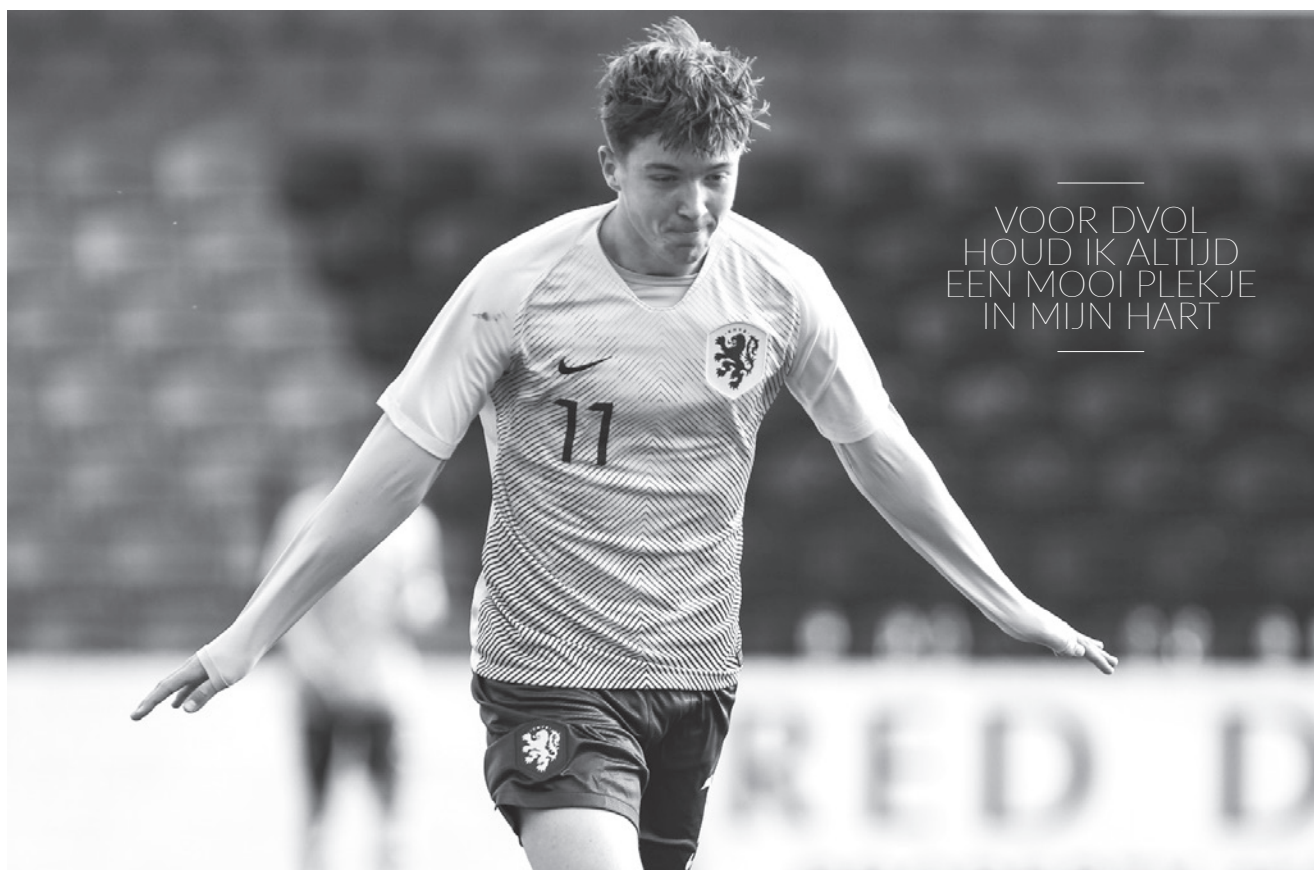
BY ILSE kunt u terecht voor een breed scala aan
huidverbeterende behandelingen.

Volg ILSE op
 
voor het laatste nieuws en blijf up to date!

MERKEN:
KLAPP Cosmetics, Quanis Dermafiller
Beauty Angel Collageen, Marc Inbane

**Microdermabrasie - Mesotherapie -
Radiofrequenttherapie - Ultrasoundtherapie -
Lichttherapie - Fruitzuurpeelingen - Biopeeling**

Oudedijk 2, 6663 KT Lent, tel. 06 24 170 150
www.schoonheidopmaat.nl



VOOR DVOL
HOUD IK ALTIJD
EEN MOOI PLEKJE
IN MIJN HART

Ole Romeny (18)

Dankzij DVOL kent Lent vele goede voetballers. Een jaar of acht geleden speelden in het C1-elftal van NEC drie getalenteerde Lentse voetballertjes: Ivo Pot, Ferdi Kadioglu en Ole Romeny. Ivo is gaan studeren, Ferdi is getransfereerd naar Fenerbace in Turkije en Ole speelt in het eerste elftal van NEC én in het Nederlands jeugdelftal. Lentse Lucht sprak met hem.

Hoe verliep je voetbalcarrière tot nu toe?

“Ik ben in Bottendaal geboren en woon sinds mijn vijfde in Lent. Ik wilde heel graag voetballen, maar moest van mijn ouders eerst mijn zwemdiploma halen. Dat heb ik zo snel mogelijk gedaan. Het B- en C-diploma heb ik niet eens gehaald, zo graag wilde ik op voetbal. Op mijn zevende ben ik bij DVOL bij de F-jes begonnen. Al snel werd ik gescout door NEC, maar mijn vader vond het verstandiger nog een paar jaar bij DVOL te blijven. Drie jaar later kwamen ze weer en heb ik de overstap gemaakt. Ik kwam in het D1-elftal en mocht af en toe meedoen met het C1-elftal. Hierin zaten ook Ivo Pot en Ferdi Kadioglu uit Lent. Op mijn vijftiende kwam ik in het B1-elftal en tevens in het Nederlands elftal (onder de 15 jaar). Na twee jaar B1 kwam ik in het A1-elftal en daar heb ik een half jaar in gespeeld. Daarna debuteerde ik op mijn zeventiende in het eerste elftal van NEC. Dat was precies een jaar geleden. Daarnaast speel ik ook nog in het Nederlands jeugdelftal (onder de 19 jaar).”

En ging dat goed?

“Mijn positie is spits, linksbuiten of nummer 10 als aanvallende middenvelder. Mijn eerste wedstrijd was uit tegen Almere City. Ik viel in de 85-ste minuut in en we verloren met 2-1. Mijn eerste goal was tegen FC Emmen in de play-offs. Ik scoorde de 4-1. We moesten met vijf goals verschil winnen om naar de eredivisie te promoveren maar dat lukte niet, het werd 5-2. Alles bij elkaar heb ik in officiële wedstrijden zes goals gemaakt waarvan twee in competitiewedstrijden.”

Welke clubs en welke spelers inspireren je?

“Sinds mijn vroegste jeugd ben ik fan van Barcelona. Ook Paris Saint Germain en Manchester United vind ik geweldige clubs. De voetballer die ik het meest adoreer is Neymar. Zijn stijl en zijn acties zijn moeilijk te evenaren. Messi is de allerbeste voetballer ooit, dat is een soort van alien. Maar qua mens vind ik Neymar de beste.”

Heb je nog contact met DVOL?

“Laatst vroeg DVOL me een prijs uit te reiken op een toernooi. Voor DVOL houd ik altijd een mooi plekje in mijn hart. Op vrije dagen voetbal ik vaak met vrienden bij DVOL. Nu hebben ze er hekken omheen gezet om vernielingen te verhinderen. We klimmen er gewoon overheen om lekker te voetballen. Het is zo heerlijk om buiten in de weer te zijn. Als je dat verbiedt gaat iedereen thuis zitten gamen. Dat kan niet de bedoeling zijn, denk ik.”

TEKST: JK; BEELD: ARCHIEF OLE ROMENY



Bij onze vereniging kan iedereen terecht, van beginner tot gevorderd, voor tennissen, competitie en toernooien maar vooral voor gezellig sportief samenzijn.
Voor meer info: www.lltv.nl en mocht u vragen hebben, dan info@lltv.nl



van Schie advocaten
www.vanschieadvocaten.nl

mr. F.G.W.M. Huijbers mr. S.T.W. Verhaagh mr. D.W. Beemers mr. S. van Oers mr. H.M. Schurink - Smit mr. B. Klomp - de Wijk mr. L.I. Siers	voor: - echtscheiding - alimentatie - arbeidsrecht en uitkeringen - vreemdelingenrecht - strafrecht - jeugdrecht Berg en Dalseweg 15 6521 JB Nijmegen Tel 024 - 323 88 44
--	--

Wheels Tweewielers **AL MEER DAN 30 JAAR VAKMANSCHAP**



- 3 verdiepingen met gebruikte & nieuwe fietsen
- WEBWINKELPRIJZEN
- goedkope fietsreparaties, snelle service
- gediplomeerd, vakkundig & enthousiast

St. Annastraat 42 6524 GE NIJMEGEN www.wheelstweewielers.nl



VAN NATURE
NIJMEGEN

Duurzaam, biologisch en fairtrade winkelen op twee locaties in Nijmegen

Van Nature | Hét duurzame warenhuis
Burchtstraat 126 Nijmegen

Van Nature | Dé biologische speciaalzaak
Gerard Noodtstraat 135-137 Nijmegen

www.vannature-nijmegen.nl

Een nieuw huis?
De Hypotheker zoekt
de beste deal.



Kijk op hypotheeker.nl/groterwonencheck

 **Jazeker. De Hypotheker.**

We vergelijken alle banken en vinden voor jou de beste deal.

Lent Edith Piafstraat 110 (024)6452425
Nijmegen Sint Canisiussingel 36a, (024)3605540

DE DIERENDOKTER

“Kijk eens in de poppetjes van mijn paardenogen...”

Een paard is een vluchtdier. Moeder Natuur heeft daarom bedacht dat het handig is als je bijna 360° om je heen kunt kijken, vandaar dat de ogen bij het paard ook verder aan de zijkant zitten dan bijvoorbeeld bij honden en katten. Paarden zien de wereld als het ware door een soort panoramafoto (de pupillen zijn daarom smal en langwerpig). Dat is fijn, want wolven en poema's kunnen tenslotte overal vandaan komen. Paarden hebben vanwege hun lange neus wel een blinde vlek vlak voor en ook vlak achter zich, precies waar jij op hun rug zit. Dat is ook de reden dat jonge paarden er zo van kunnen schrikken als er iemand plotseling op hun rug springt. Eerst zien ze iemand lopen, dan ineens is die weg en als ze dan hun hoofd omdraaien zit er iets bovenop hun rug. Dat is schrikken en ook eng, en dat willen ze er dan erg graag weer afgooien...

Ook kunnen paarden niet alle kleuren zien. Uit onderzoek is gebleken dat ze met name de kleuren geel en blauw zien; andere kleuren zoals rood en groen zien ze meer als een grijsschakering. Dat komt doordat ze op hun retina maar twee kleurstaafjes hebben. De retina is dat deel van het oog waar de staafjes en de kegeltjes zitten. De kegeltjes zijn er om kleuren te kunnen waarnemen en de staafjes om in het

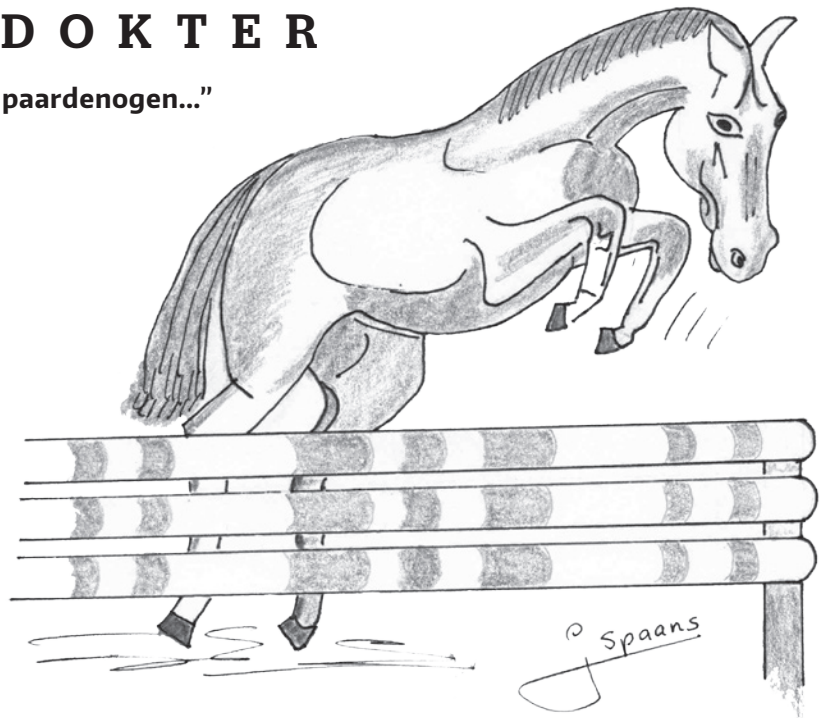
donker nog zaken te kunnen onderscheiden. Wij mensen hebben drie kleurstaafjes. Bij springparcoursen zie je dan ook, dat de hindernisbalken in andere kleuren worden geverfd voor het contrast dan we zouden doen als wij er zelf overheen zouden moeten springen. Uiteraard zouden we de balken dan ook iets lager hangen...

Paardenogen kunnen niet zo goed scherpstellen. Omdat er verschillende lichtgevoelige plekken op hun retina zitten, hebben ze wel een soort ingebouwde varifocusbril. Op deze

manier kunnen ze tijdens het rennen in het bos niet alleen vooruit kijken, maar tegelijk ook vlak voor zich op de grond - handig om kuilen te vermijden.

Paarden kunnen ook beter in het donker kijken dan wij. Ze hebben, net als katten en andere avond- of nachtdieren, een zogenoemd 'Tapetum Lucidum', een reflecterend vlies achter de retina. Dit vlies kaatst het spaarzame licht in de schemering terug, waardoor de staafjes en kegeltjes nogmaals worden aangelicht en ze dus meer kunnen zien in het donker.

TEKST: HANS DEKKER; ILLUSTRATIE: HS



GEMEENTENIEUWS

Nieuwe gemeentegids Nijmegen 2019

Bent u op zoek naar informatie over het gemeentebestuur, organisaties, verenigingen of de geschiedenis van de gemeente Nijmegen, kijk dan in de nieuwe digitale Gemeentegids Nijmegen 2019 op www.lokaaltotaal.nl/gidsen/nijmegen. Wilt u liever een papieren versie? Dan is dat wel mogelijk, maar er is maar een beperkt aantal exemplaren voorradig. Deze zijn af te halen bij De Ster of bij de Stadswinkel.

Meedoen-regeling

U kunt ook dit jaar weer een beroep doen op de Meedoen-regeling van de gemeente Nijmegen. Inwoners met een laag inkomen kunnen een tegoed krijgen van € 150,- voor cursussen en activiteiten op het gebied van cultuur, sport en onderwijs. Aanvragen kan tot 1 oktober 2019 via www.nijmegen.nl. Komt u er niet uit? Ga dan voor hulp bij het aanvragen naar de Stip bij Thermion.

Mantelzorgcompliment

Doet u regelmatig een beroep op mantelzorgers? Laat uw mantelzorgers dan weten hoe waardevol ze voor u zijn en vraag een mantelzorgcompliment voor hen aan. In 2019 is het bedrag hiervoor € 200,-. Er zijn wel voorwaarden aan verbonden. Informatie kunt u vinden op www.nijmegen.nl.

Schuldhulpverleners in de wijk: 'het geeft zoveel rust in het hoofd'

Eén zesde deel van de huishoudens in onze Waalstad heeft risicovolle of problematische schulden. De gemeente Nijmegen voegt daarom schuldhulpverleners toe aan de sociale wijkteams. Wethouder Helmers hoopt op deze manier de schuldenproblematiek eerder in het vizier te hebben en op te kunnen lossen. In Lent vindt u het Sociaal Wijkteam in het Thermiongebouw. Kijk voor meer informatie op www.nijmegen.nl.



- De cliënt centraal
- voor jong en oud
- Meerdere specialisaties
- Werkt nauw samen met scholen, instellingen en paramedici
- Behandelt aan huis
- Goed bereikbare locaties
- Modern behandel materiaal



praatjuf

praktijk voor logopedie
oplossingen voor stem, spraak en taalproblemen

0316 - 225612

Angeren
Bemmel
Huissen
Lent
Didam
Oosterhout



Wienen

accountants en adviseurs

**ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen**



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

WWW.YOGAVARUNA.NL

YOGA VARUNA

LENT; laauwikstraat 11
NIJMEGEN; Schependomlaan 17e

MERIDIAAN YOGA
Yoga volgens
5-elementenleer

PILATES
stabiliteitsoefeningen
voor romp,
bekken en schouders

YIN YOGA
Flexibiliteit door
ontspanning

VINYASA FLOW YOGA
Stretchen, ademhaling,
balans, core stability
en focus

RESTORATIVE YOGA
Ontspannend en
stressverlagend



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

**Stef de Grood
Leon Pennings
Annemieke de Grood**

**Berg en Dalseweg 172
6522 CC Nijmegen
024 - 323 33 66**

www.tandarts-villawesthof.nl

Meijer en ten Hove Uitvaartverzorgers

Steltsestraat 1, 6663 BM Lent

(in de oude Bibliotheek)

Uitvaartcentrum Lent



06- 34045001 024-7508465

Wij hebben ook een 24-uurs kamer, u kunt uw
dierbare bezoeken wanneer u wilt.

www.uitvaartverzorgersnijmegen.nl

Al bent u elders verzekerd dan kunt u toch gebruik
maken van ons uitvaartcentrum Lent

Uitvaartverzorging, Thanatopraxie, Overledenzorg

Dweilorkest **de Loatbloejers**



Dweilorkest De Loatbloejers is een graag gezien orkest bij feestelijke gelegenheden zoals de carnavalsfeesten. Dit jaar wordt het tweede lustrum gevierd. Naar aanleiding daarvan sprak Lentse Lucht met twee bestuursleden, Harry Wolters (68) en Peter Soer (60).

Wat was de aanleiding van de oprichting in 2009?

“De indirecte aanleiding was het stoppen, vijftien jaar geleden, van de beruchte Lentse hofkapel De Voleza’s. Zij speelden jaarlijks bij de boerenbruiloft tijdens het carnaval. In de jaren erna zeiden we tegen elkaar, als er een dweilorkest bij de boerenbruiloft binnenkwam: ‘Dat zouden wij ook moeten doen.’ Na vier jaar zeiden we: ‘We gaan het nu echt doen of we praten er nooit meer over.’ Samen met Ben Hermans en Ton Serrarens hebben we toen De Loatbloejers opgericht en zijn we mensen gaan benaderen. De oprichtingsvergadering was op 17 augustus 2009. We begonnen met z’n dertien en aan het eind van het jaar waren we met 16 mensen. Veel van de nieuwe leden waren wel enthousiast, maar hadden nog nooit een instrument bespeeld. We leenden in de beginfase instrumenten bij harmonieorkest St. Theresia of kochten ze tweedehands. We studeerden vijf nummers in en ons eerste optreden was op de boerenbruiloft in 2010. Met een nieuw nummer waren we maanden bezig, terwijl we nu na twee repetities een nieuw stuk onder de knie hebben.”

Wat is jullie repertoire?

“We hebben momenteel tachtig nummers die we kunnen spelen, best een uitgebreid repertoire. We spelen onder andere liedjes van ABBA, YMCA, Normaal, The Blue Diamonds, Bill Haley, en natuurlijk carnavalsnummers. We spelen op allerlei feestelijke gelegenheden zoals tijdens de Vierdaagse en de Bemmelse avondvierdaagse, maar het jaarlijkse hoogtepunt is toch de carnavalsperiode. Ook

spelen we jaarlijks op de dweildagen in Bommel en Den Bosch. Het repertoire is inmiddels zo breed dat we voor elke gelegenheid wel muziek in huis hebben. Vorig jaar hebben we gespeeld op de uitvaart van onze overleden snare drummer. In dat geval kiezen we voor het lievelingslied van de overledene.”

Hoe zien jullie de toekomst?

“We willen op de ingeslagen weg voortgaan. We zijn een gezellige hechte groep. Als er iets vervelends gebeurt leven we allemaal mee. We spelen voornamelijk voor ons eigen plezier. Je kunt nog zo moe zijn, maar als je tien minuten staat te spelen ben je alles kwijt. Soms hebben we helemaal geen zin om te repeteren, maar als we er eenmaal zijn vergeten we alles.”

Zijn jullie nog op zoek naar nieuwe leden?

“Het orkest bestaat momenteel uit 20 leden en 3 aspirantleden. We streven naar 25 leden. Op dit moment kunnen we niet alle optredens aannemen omdat niet iedereen altijd kan. Leeftijd en geslacht spelen geen rol bij de aanname. Wel spreken we een periode van drie maanden af waarna geëvalueerd wordt of we bij elkaar passen. Vooral het zware werk willen we uitbreiden. Het gaat om de snare drum, de grote trom, de bastuba en de bastrombone. Iedere week repeteren we op maandagavond van 20.30 tot 22.00 uur in de kantine van voetbalclub DVOL.”

Meer weten: www.loatbloejers-lent.nl

TEKST: JK; BEELD: ARCHIEF LOATBLOEJERS



**DE
FIETSENDOKTER**

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

Robbert Baggerman
Weverstraat 11, 6663 AV Lent
Reparatie op afspraak! 06 1853 8212



RoostHermesen
Logopediepraktijk

Specialisten in taal en communicatie!

- Voor jong en oud
- Onderzoek, behandeling, advies en voorlichting
- Spraak, taal, stem, gehoor en slikken
- Leer-, lees-, en spellingsproblemen
- Bij afasie, CVA of andere neurologische problemen

AGC Thermion-Thermionpark 17-Lent
www.logopedieroosthermsen.nl



AANMELDEN?
t. 024-3094558
m. 06-22946898



Kapper de Krul

Laauwikstraat 16a
024 – 324 09 03
www.kapperdekrul.nl

Maandag	gesloten
Dinsdag	8.30 t/m 18.00 uur
Woensdag	8.30 t/m 18.00 uur
Donderdag	9.00 t/m 20.00 uur
Vrijdag	8.30 t/m 18.00 uur
Zaterdag	8.30 t/m 15.00 uur



Minigraver



Het Zand

www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden zoals:

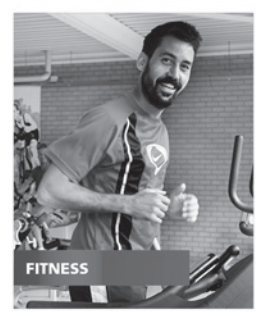
trampolines, vijvers, kabels, leidingen, rioleringen en funderingen uitgraven. Ook het egaliseren, bestraten, spitten en frezen van uw tuin.

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

**Kom sporten bij
Laco sportcentrum Bemmell!**



FITNESS



KNUFFELZWEMMEN



ZWEM-ABC



RECREATIEF



Laco sportcentrum Bemmell
v. Nispenlaan 2, 6681 CZ Bemmell | telefoonnummer: (0481) 461687
www.laco.eu/bemmel

L E N T S A L L E R L E I

Lezing over het witte kerkje

Lent, gelegen op een kruispunt van water- en landwegen, was in het verleden vaak mikpunt van oorlogshandelingen. Keer op keer werd Lent beschoten, waarbij de middeleeuwse Sint Maartenskerk (in de volksmond 'het witte kerkje' genoemd) vaak zwaar werd beschadigd. Op woensdagavond 20 februari wordt de veelbewogen geschiedenis van Lent en in het bijzonder van het kerkje uit de doeken gedaan door ds. Dick Kruyt. Locatie: St Maartenskerk, Pastoor van Laakstraat 30. Aanvang: 20.00 uur. Gratis toegang.

Jantje Beton zoekt nog enkele jeugdverenigingen voor de komende collecte

Voor de collecte van 25 februari tot 9 maart is in Lent en Oosterhout nog ruimte voor enkele jeugdverenigingen om te collecteren. 50% van de opbrengst is voor Jantje Beton, 50% is voor de eigen club. Wil je geld voor je club en voor Jantje Beton verdienen, meld je dan aan en ga met je jeugdleden, staf, ouders en/of bestuur een aantal dagen/avonden langs de deur. Kijk op www.jantjebeton.nl voor meer informatie, en meld je vereniging snel per e-mail aan bij Paul Reijnders, collecte-coördinator voor de gemeente Nijmegen: p.reijnders@wxs.nl

EWO Kungfu is nieuw in Lent

EWO Kungfu biedt in De Ster niet alleen voor kinderen van 7 tot 12 jaar, maar ook voor volwassenen kung fu-lessen aan onder professionele begeleiding. Bij EWO wordt les gegeven volgens de stijl van Wing Tscun. Trainingen zijn gericht op effectieve zelfverdediging en worden gegeven in een veilige en ontspannen sfeer. Centraal staat aandacht voor het individu. Wilt u meer informatie, kijk dan op www.kungfu-lent.com

Open Tuinendag

Bent u trots op uw groene stek in Lent en lijkt het u leuk om uw tuin ook eens aan anderen te laten zien? Doe dan ook mee aan de Open Tuinendag op zaterdag 8 juni en geef u op vóór 15 februari. Inlichtingen en aanmelding bij Loes Halsema (024)3565883 of kijk op www.nijmeegsestadstuinen.nl

Actie koffiepunten voor de Voedselbank

Iedereen die waardepunten van koffie en thee ingeleverd heeft voor de Voedselbank danken we hartelijk. De actie is weer een succes geworden. Alleen al in Lent zijn er bij Jan Linders, de Ster en in de kerk iets meer dan 105.000 punten opgehaald. Daarvoor geeft Douwe Egberts 210 pakken koffie voor onze klanten. Hopelijk blijft u meespelen en mogen we volgend jaar weer punten verwachten. Hanneke van der Logt-Ebberink, Teamleider Intaketeam Voedselbank Nijmegen-Overbetuwe, tel. 06 2213 4130

Een vleugje cabaret met De Madammekes

Het Damesgilde Lent organiseert op dinsdag 19 februari in Het Plein, Lentse Schoolstraat 29, een gezellige avond met een vleugje cabaret. Introducees zijn welkom. Entree € 5,- inclusief consumptie.

Noorderlicht Nijmegen organiseert de Alpha-cursus

Vraag je je soms af of er meer is tussen hemel en aarde? Vind je het leuk om nieuwe mensen te ontmoeten en houd je van een goed gesprek. Of wil je op een ontspannen manier ontdekken wat het christelijk geloof inhoudt? Dan is de Alpha-cursus misschien iets voor jou. Tijdens de bijeenkomsten op tien zondagavonden van 18.45 tot 21.30 uur wordt op een eigentijdse manier de basis van het christelijk geloof besproken. Na een gezamenlijke maaltijd luister je naar een boeiende inleiding. Daarna praat je in kleine groepjes door over het onderwerp van die avond. Halverwege het traject gaan we samen een weekend weg. Start op 17 februari. Wilt u zich aanmelden of wilt u meer informatie? Mail dan naar: alpha@noorderlichtnijmegen.nl

Opbrengst collecte Dierenparkje/Hertenweide

De jaarlijkse collecte ten bate van het Dierenparkje / de Hertenweide heeft het prachtige bedrag van € 1.013,50 opgebracht. Onze hartelijke dank voor uw steun. Riet Jansen

Pelgrimswandelingen

Iedere eerste zaterdag van de even maanden wordt er een pelgrimswandeling van 6 km georganiseerd vanuit het kerkje van Ressen, Kerkhofstraat 3. Wilt u meer informatie? Bel of mail naar Wilma Hartogsveld, tel. 06 53638470 of e-mail: wilma@4-plek.nl.

Tips & Tricks avond

'Hoe leert uw kind succesvol leren?'

Op maandag 18 februari van 19.30 tot 21.00 uur is er in De Ster, Queenstraat 37b1 een gratis informatieavond voor ouders met vragen over het leergedrag van hun puberende kind(eren). Tijdens deze avond komen niet alleen studievaardigheden aan bod, maar ook hoe je als ouder tijdig studieproblemen kunt signaleren. Eveneens is er de mogelijkheid om één op één vragen te stellen aan een van de aanwezige orthopedagogen NVO. Daarna kunnen ouders thuis zelf aan de slag met de tips en tricks van Studiebegeleiding Nijmegen. Aanmelden is niet nodig.

Familievoorstelling 'Jij hebt Talent!' met pannenkoekenparty

Op zondag 24 februari organiseert Noorderlicht de spetterende familievoorstelling 'Jij hebt Talent!' waarbij ervaren theatermaker Matthijs zich laat assisteren door de kinderen. De zaal is open om 10.30 uur, start 11.00 uur. Toegang gratis, er is een fooienpot voor de onkosten. Locatie: De Schakel, Honsvoet 2 Oosterhout. www.noorderlichtnijmegen.nl

Activiteiten Historische tuinen Warmoes

Op 16 februari van 10:00 tot 15:00 uur organiseert Warmoes een ambachtenmarkt. Kom kijken naar mandenvlechters, touwslagers, nettenbreiers, leerlooiers en viltmakers. Ook wordt een film over de mechanisatie van de landbouw vertoond. Entree gratis. Ook het tuincafé is open. Op 22 februari van 10:00 tot 11:30 uur is er een workshop Mispels. Deze vergeten vrucht verdient een comeback. We gaan mispeljam en mispellikeur maken. Kosten: € 20,- inclusief koffie of thee. Aanmelden via info@warmoes-lent.nl

maak
positief
verschil



Fenno Meijer Coaching & Therapie

Gun het jezelf!

Bel of mail voor een vrijblijvende kennismaking

T 06 - 336 761 65

fenno@maakpositiefverschil.nl

gespreksruimte in Lent

► www.maakpositiefverschil.nl

*Aan de slag met waar je
steeds opnieuw
tegenaan loopt*

VRAGEN OVER REGELS EN PAPIEREN?
EEN GOED IDEE VOOR DE BUURT?
ZORG OF HULP NODIG?
ANDERE MENSEN HELPEN?
NIEUWE MENSEN ONTMOETEN?



Kom naar
de Stip!
Samen maken
we de wijk

Stip Noord (Thermion Lent)
www.stipnijmegen.nl/noord

Maandag: 09:30 - 12:30 uur

Dinsdag: 13:30 - 16:30 uur

Donderdag: 13:30 - 16:30 uur



INTUÏTIEF SCHOOL VOOR
TRAJECT INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

In januari, april en september kun je
bij ons starten met een cursus.

11 lessen met meditatie, mindfulness,
visualisatie, energie- en lichaamswerk.

Meer informatie op www.intuïtieftraject.nl

Al 15 jaar de
school om jezelf
en je intuïtie te
ontwikkelen.

JEUGDTANDARTS
WAALSPRONG



COME
AND FLY
WITH
US!

- > Tandartspraktijk speciaal voor kinderen
- > Van de allerkleinsten tot jongvolwassenen
- > Praktijk omgetoverd tot vliegtuig
- > Gevestigd in Thermion, hét multifunctioneel centrum van Lent
- > De nieuwste technologieën
- > Contracten met alle grote zorgverzekeraars
- > Tweede praktijk in Beuningen

"Een stralende kinderlach. Wij kunnen ons niets leukers voorstellen. Daarom maken we werk van mooie tanden! De Jeugdtandarts is expert in kindvriendelijke tandheelkundige behandelingen."

Meer weten of inschrijven? Kijk op onze website
www.jeugdtandarts.nl of bel 024 - 324 6324

MAANDAGENDA

Zaterdag 26 januari 2019

Repair Café Nijmegen Noord

Locatie: De Ster, Queenstraat 37b
Tijd: 14.00 tot 16.30 uur

Vrijdag 1 februari

PopMuziek: **JUNEVILLE** met leadzanger **Pieter Nabbe**. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen
Aanvang: 21.00 uur, entree € 10,-

Vrijdag 8 februari

Theatershow Christel de Laat: 'Zijn daar nog vragen over?' Locatie: De Klif, Pijlpuntstraat 1, Nijmegen Noord
Aanvang: 20.00 uur, entree € 14,50

Zaterdag 9 februari

Concert Alex Roeka: 'EN TOEN IN-EENS', jubileumvoorstelling. Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen
Aanvang: 20.30 uur, Entree € 19,50

Zaterdag 16 februari

Theater: 'De Vakidioten', Rick Moorman, Amara Onwuka, Kees van Amstelen en Jochem Uytdehaage
Locatie: Theaterkerk, Markt 5 in Bemmelen
Aanvang: 20.30 uur, Entree € 17,50

Maandag 18 februari

Tips & Tricks avond: 'Hoe leert uw kind succesvol leren?' Locatie: De Ster, tijd: 19.30 tot 21.00 uur. Gratis toegang

Dinsdag 19 februari

Damesgilde Lent: cabaret De Dammekes. Locatie: Het Plein, Lentse Schoolstraat 29
Entree € 5,- inclusief consumptie

Woensdag 20 februari

Lezing over het **'Witte Kerkje'** door emeritus predikant ds. Dick Kruyt
Locatie: St Maartenskerk, Pastoor van Laakstraat 30
Aanvang: 20.00 uur. Gratis toegang

Zondag 24 februari

Familievoorstelling 'Jij hebt Talent!'
Locatie: De Schakel, Honsvoet 2 Oosterhout. Zaal open om 10.30 uur, aanvang 11.00 uur, pannenkoeken 12.00 uur. Georganiseerd door Noorderlicht, toegang eigen bijdrage

25 februari tot en met 9 maart

Huis aan huis collecte **Jantje Beton**

DE ACTUELE AGENDA: WWW.LENTSELUCHT.NL

Verkeersstromen in Lent

Laauwikstraat

Op donderdag 17 januari is er in basisschool De Geldershof een inloopavond georganiseerd over de verkeersmaatregelen in de Laauwikstraat. De Laauwikstraat is een 30km-zone. In de huidige situatie zijn er wel 30km-zoneborden en belijningen geplaatst, maar ontbreken nog verkeersmaatregelen. Met de beoogde herinrichting wil de gemeente Nijmegen de verkeersveiligheid vergroten en tevens rekening houden met de bus.
Kijk ook op www.mijnwijkplan.nl/project/herinrichting-laauwikstraat. Het is de bedoeling dat voor de zomer de nieuwe maatregelen gerealiseerd zijn.

De Stelt Zuid

Eind december en in de tweede helft van januari zijn de Verkeersgroep en de gemeente weer bij elkaar gekomen om het vervoer van 70.000 m3 zand naar Stelt Zuid opnieuw te bespreken. Voorstellen van de Verkeersgroep om de vrachtwagens niet via de Vrouwe Udasingel en de Turennesingel, maar via andere wegen te leiden, om zo de route langs scholen en de dicht be-



woonde kom te beschermen, moesten nog door de gemeente op haalbaarheid worden bekeken. Ook stelde de Verkeersgroep voor om bouwwerkzaamheden van verschillende projecten meer te combineren, om zo de overlast voor omwonenden te minimaliseren. In de volgende Lentse Lucht zal hier uitgebreid op ingegaan worden.

De Waalbrug

Op 20 februari heeft de klankbordgroep Waalsprong weer overleg over de renovatie van de Waalbrug. Deze vergadering zal geleid worden door de omgevingsmanager van Volkerinfra. Hopelijk komt er dan meer duidelijkheid over de concretisering van de renovatie en over de start van de verschillende activiteiten.

TEKST: LSO

van de Webredactie

Met een oplage van 4200 exemplaren gaat er wel eens iets mis met de bezorging van het blad. Meestal kunnen eventuele vragen hierover snel worden opgelost met een telefoontje of via het speciale mailadres daarvoor: bezorging@lentselucht.nl. Vaak ook vinden lezers het makkelijker om gebruik te maken van het Vragen&Contact-formulier van de website van Lentse Lucht. Even aanklikken, naam en mailadres invullen (je hoeft dan dus geen account te hebben bij lentselucht.nl) en je vraag stellen. De webredactie zorgt er dan voor dat de vraag op de juiste plek terecht komt en door de redactie kan worden afgehandeld. Lastig zijn zulke vragen doorgaans niet, eigenlijk is het altijd wel leuk om even contact te hebben met een inwoner van Lent.

Soms echter gebeurt het dat de vraagsteller zich bedient van een formulering en toonzetting die niet bepaald uitnodigt tot een empathische respons. Een modern woord, dat 'empathisch'. Het wordt vaak gebruikt tegenwoordig als het gaat om 'invoelend vermogen' of gewoon 'snappen wat de ander bedoelt'. Maar wat bedoel je als je op Facebook alleen maar zegt: "Waarom krijgen wij op dat en dat adres geen Lentse Lucht en de overburen wel? Dit is standaard tegenwoordig!"

Ook in zo'n geval wijst de webredactie de vragensteller op de mogelijkheid om vragen over de bezorging te stellen via bezorging@lentselucht.nl. Dit keer met extra veel empathie.

Lentse
Lucht

Op de motor door Europa en Centraal Azië



Sjaan Huisman (34) en haar partner Joost Evers (41) maakten deze zomer een motorreis van ruim 30.000 kilometer. Lentse Lucht sprak met hen over hun ervaringen.

Sjaan en Joost werken beiden bij Pluryn in verschillende functies. Pluryn is een stichting die zich inzet voor de gehandicapten- en jeugdzorg. Het idee om een reis te maken ontstond tijdens een teamtraining die Joost volgde. Joost: “We moesten in groepjes werken en een collega vroeg wat mijn ultieme droom was. Mijn antwoord was: een wereldreis met de motor. Meteen dacht ik ook: hoe moet ik dat allemaal doen met een vrouw, een baan en een huis? De antwoorden kwamen snel: het huis zou verhuurd kunnen worden, we bleken onbetaald verlof te kunnen opnemen en diezelfde avond had ik Sjaan overtuigd.” Ervaring hadden Sjaan en Joost al met kampeerreizen met de motor. Sjaan: “Al zeven jaar maken we kampeerreizen in Europa met de motor. We wisten ongeveer wat ons te wachten stond, maar een wereldreis is toch andere koek. Er moest veel geregeld worden. Denk bijvoorbeeld aan vaccinaties, visa, paspoorten en uitrusting. Ook moesten nieuwe, zwaardere motoren aangeschaft worden. We volgden beiden een cursus om storingen te verhelpen en onderhoud te kunnen plegen. Het leek ons ook goed om een off road-cursus te volgen. Dit deden we in Putten op de Veluwe.”

Centraal Azië

Over de bestemming kwam snel duidelijkheid. Sjaan was al eens in Nepal geweest en Joost in Indonesië. Beiden hadden goede herinneringen aan die landen en besloten te kiezen voor Centraal Azië. Een voorwaarde was, dat de bestemming over land te bereiken zou zijn. Joost: “Op 7 maart 2018 vertrokken we uit Lent. De volgende landen werden doorkruist: Duitsland, Oostenrijk, Slovenië, Kroatië, Bosnië, Servië, Kosovo, Macedonië, Griekenland, Turkije, Georgië, Azerbeidzjan, Iran, Turkmenistan, Oezbekistan, Tadzjikistan, Kirgistan, Kazachstan, Rusland, Oekraïne, Polen, Litouwen, Letland, Estland, Zweden, Denemarken, Duitsland en weer terug in Nederland. De reis verliep beter dan verwacht. Tijdens een weekend weg een jaar eerder met de nieuwe motoren kreeg ik nog een lekke band in de Eiffel en moest de motor naar Nederland afgesleept worden.” De

enige grote tegenvaller vond plaats bij de Russische ambassade in Kazachstan. “We wilden graag een 30-dagen visum voor Rusland, maar dat bleek alleen te kunnen als we het visum in Nederland al hadden aangevraagd. We moesten genoeg nemen met een 10-dagen transitvisum en als gevolg daarvan de reis door Rusland inkorten.”

Win-win situatie

Toch was er nog iets dat niet overeen kwam met de verwachtingen die Sjaan en Joost hadden van de reis. Doordat er in veel van deze landen armoede heerst verwachtten zij dat de reis onder spartaanse omstandigheden zou verlopen. Dit bleek in het geheel niet het geval. Joost: “We hadden van tevoren bedacht dat we veel zouden moeten wildkamperen. Achteraf gezien hebben we dit weinig gedaan. In alle dorpen waren wel HomeStay plekken waar we voor weinig geld konden overnachten. We maakten daar veel gebruik van en dat bleek een win-winsituatie te zijn. Wij brachten geld in het laatje en dus welvaart voor de bevolking en wij leerden de plaatselijke cultuur en gewoontes kennen. Ook konden we bijna overal de telefoon en mobiel internet gebruiken. Slechts twee weken van de hele reis hadden we geen bereik. Bijna overal waren lokale simkaarten te koop, heel makkelijk allemaal.” De gastvrijheid was vaak indrukwekkend. Sjaan: “Wat ons nog het meest verraste was de gastvrijheid en vriendelijkheid van de mensen in Centraal Azië. Ze wilden graag alles met je delen en zijn erg geïnteresseerd. We waren nog maar net de Bosporus over toen we tijdens het tanken koffie en thee kregen. De eigenaar van het tankstation had allerlei vragen maar sprak alleen maar Turks. Geen nood: hij belde een vriend uit Nederland die vervolgens als tolk fungeerde. Hij bleek in zijn auto op de A2 te rijden. Die gastvrijheid kennen we hier niet. Toch verschilde het wel per land. In Georgië hielden de mensen iets meer afstand. In Iran was het vaak weer té. Wel honderden mensen wilden een selfie maken met ons. We waren een rijdende attractie. Eén keer werd ons vanuit een auto, die naast ons kwam rijden, een zak snoep aangeboden. Heel vriendelijk allemaal.”

Natuurschoon

De natuur in landen als Tadzjikistan en Kirgistan was overweldigend. Joost: “We passeerden veel bergketens, uitgestrekte kale vlakten met hier en daar yurts afgewisseld met prachtige meren. Af en toe kwamen we herders tegen die hun vee weidden. In Kirgistan waren we twee dagen te gast bij een nomadenfamilie. Er was geen bereik met de telefoon, geen elektriciteit en geen water. Water moest gehaald worden uit een beekje verderop. De kinderen speelden buiten en lakten Sjaans nagels met bloemblaadjes. Flowermanicure zagezegd. We hadden een frisbee bij ons en de kinderen hadden dat spel snel onder de knie. Ze vonden het fantastisch. Als je daar overnacht eet je ook mee. Meestal was dat soep met vlees, wortel en aardappelen, plus droog brood en eieren. Ook werd wel rijst met wortel en aardappelen gecombineerd. Als drank kregen we vaak thee. Koffie kennen ze bijna niet in dat deel van Centraal Azië.” In de hoofdsteden van de verschillende landen was de sfeer westers. Sjaan: “Je kon daar net als hier pizza’s eten en bier drinken. Er waren luxe hotels met mooie badkamers en op straat zag je de laatste mode. Vooral in de steden viel het verschil op met het platteland. Daar zag je vooral karren voortgetrokken door paarden of ezels, terwijl in de steden luxe auto’s gebruikt werden voor het vervoer. Teheran was echt een heksenketel. Iedereen reed daar als een gek en als je een gaatje liet vallen werd dat meteen weer opgevuld met een auto.”

Zijderoute

Er werd veel gebruik gemaakt van oude handelsroutes zoals de Zijderoute. Op een dag lopen van elkaar liggen caravansarai’s, een soort herbergen. Ze bestaan uit een besloten gebouw met in het midden een binnenplaats voor de kuddes. Daaromheen liggen de kamers om te overnachten. Langs de route liggen ook met regelmaat moskeeën en scholen. Naast gemotoriseerd verkeer waren er ook veel fietsende vakan-

tiegangsters. Joost: “Met name in Tadzjikistan kwamen we heel veel fietsers tegen. We reden veertien dagen voor die vreselijke moordaanslag op een groep fietsers over dezelfde weg. Waarschijnlijk hebben we ze zelfs nog gezien onderweg. Wij hebben helemaal niets gemerkt van afkeer van westerlingen in het land. Iedereen die we onderweg tegenkwamen was vriendelijk. In dit land bereiden we de op één na hoogste route van de wereld, de Pamir Highway. Deze ligt grotendeels op 4000 meter hoogte. Je merkt het aan alles, je ademhaling wordt moeilijker en de motoren hebben minder power.”

Weer thuis

Op 3 november kwam de reis ten einde. De cultuurschock viel mee. Het laatste deel van de reis lag op Europees grondgebied. Vanaf Polen waren de wegen weer goed en waren er overal supermarkten te vinden. Sjaan: “Het was fijn om thuis te komen. Het is goed om je familie en vrienden terug te zien en vast te kunnen houden. Op 3 december zijn we weer gaan werken. We hebben ruim de tijd genomen om te wennen. De hele reis is goed verlopen. Diefstal, ongelukken en ziekten zijn ons bespaard gebleven. We weten al dat het hier niet bij zal blijven. Het kriebelt nu al weer. Wat dat betreft werkte de reis aanstekelijk. Maar we moeten eerst weer flink sparen.”

Meer weten? Zie: [instagram.com/justaroadtrip](https://www.instagram.com/justaroadtrip)

TEKST: JK; BEELD: SJAAN HUISMAN EN JOOST EVERS

blz. 14:

In Yazd, Iran, gekleed volgens de verplichte voorschriften. Het hooggelegen dorp Alichur, langs de Pamir Highway in Tadzjikistan.

blz. 15:

Voetballen in de avondzon, bij de Bibi Khanum moskee in Samarkand, Oezbekistan. Rijden langs de grens tussen Tadzjikistan en Afghanistan.



de oefentherapeut

CESAR - MENSENDIECK



Oefentherapie Cesar De Lint In Thermion

Thermionpark 18 - 6663MM Lent

024-3094504/3483329

info@cesartherapiedelint.nl

www.cesartherapiedelint.nl

U kunt bij ons terecht voor
rug-, nek- en schouderklachten,
houding- en bewegingsproblemen, baby- &
kinderoefentherapie, spanningsklachten & burnout,
psychosomatiek, bekkenklachten rondom
zwangerschap, urine-incontinentie, Mindfulness,
Medical Kinetics, zwangerschaps(groeps)begeleiding,
bedrijfs-oefentherapie

Ook vestigingen in
Nijmegen/Oosterhout, Bommel en Gendt



ESENSA | Saskia van Leendert

Natuurgeneeskunde
Lichaamsgerichte Therapie
Mindfulness

GESPECIALISEERD IN:

- stress / burn-out klachten
- rug-, schouder- en nekklachten
- spijsverteringsklachten
- natuurlijk afvallen
- voedingsadvies
- begeleiding bij kanker



Schoolstraat 25, Lent

024 - 388 88 02

06 - 16 64 27 89

WWW.ESENSA.NL

BAKKER AREND
LANGE HEZELSTRAAT 31 NIJMEGEN
WWW.BAKKERAREND.NL
024-3220652

**Ambachtelijk Biologisch
Brood en Gebak**



**Tegen inlevering van deze
originele bon ontvangt u
één mueslibol
naar keuze.
Deze actie is geldig tot en met
eind 2018.**



De gemiddelde woning in
Lent is met **9,8%*** in waarde
gestegen!

**Benieuwd wat uw woning nu
waard is?** Maak een afspraak
voor een vrijblijvende
waardebepaling.

*Gebaseerd op waardes uit 2017 ten
opzichte van 2015

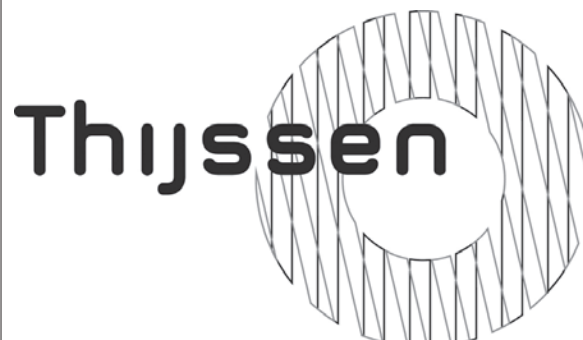


DYNAMIS

Strijbosch Thunnissen
Makelaars

024 365 10 10 | stmakelaars.nl

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



Brilmode

Markt 53/55

Contactlenzen

Bommel

Optometrie

0481-470490

www.oogzorginbommel.nl

LENTGENOTEN

We zijn aangekomen in een nieuw jaar. Het jaar van de GreenCapital is voorbij, een jaar waarin vele initiatieven zijn gestart in de regio Nijmegen en ook in Lent. Van het gas af, operatie Steenbreek, meting luchtkwaliteit, laadpalen voor elektrische auto's, en zo verder. Vorig jaar heeft Urgenda zelfs de overheid voor het gerecht gedaagd en gewonnen. De overheid moet beter omgaan met de kwaliteit van leven voor de burgers. De leefomgeving kan en moet schoner. En laten wij nou in een omgeving leven met scheepvaart die aan het ontgassen is en laat de N325 dé verbinding zijn tussen de twee grootste steden in Oost Nederland, dwars door de bebouwde kom van Lent, met vier stoplichten!

Ook Lent wil mee in de kanteling naar een nieuwe wereld waarin we ons milieu minder belasten. De luchtmetingen worden door de overheid al gevolgd op Twitter, dus daar bestaat interesse voor. En wij gaan minder maaien en wilde kruidentuinen laten groeien. Klinkt mooi en het gebeurt al bij Plantjevlag. Urgenda wil graag samen met ons kijken hoe we hun visie van meer bomen in Nederland vorm kunnen

gaan geven. Ons plan als wijkraad is, Urgenda een plek te bieden om te kijken hoe we een heel gebied met zoveel nieuwbouw mee kunnen nemen in de nieuwe toekomst.

De grote thema's gaan echter niet alleen over onze leefomgeving met betrekking tot verkeer of inrichting, maar ook over de omgang met elkaar. Daarom nodigen wij alle Lentenaren uit om samen te kijken naar verbinding in het dorp, waarbij alle maatschappelijke verenigingen ook vertegenwoordigd zijn. In 2019 willen we streven naar een duurzamer 2020. Doe je mee? Wil je meedenken in de wijkraad of wil je een project starten? Neem dan contact met ons op of kom op de wijkraadvergaderingen. Deze vinden meestal op de derde donderdagavond van de maand plaats in de Ster. Je kunt ons bereiken via de mail met info@wrlent.nl of bellen naar (06)27323767.

Rest ons nog om iedereen te bedanken voor de samenwerking in 2018. Graag willen we met alle Lentenaren verder in 2019, op weg naar een mooier en verbonden Lent.

Wijkraad Lent

HISTORIE

De roerige geschiedenis van het 'Witte Kerkje'

Emeritus-predikant Dick Kruijt heeft in het jaarboek van de stichting Tabula Batavorum een interessant artikel geschreven over de reformatie in Lent, waarbij de geschiedenis van de protestantse dorpskerk centraal staat. Taaie kost? Helemaal niet. Kruijt beschrijft op beeldende wijze hoe Lent voortdurend werd overspoeld door oorlogen en rampen, maar ook hoe de Lentenaren uiteindelijk toch altijd weer opveerden.

Vanaf de twaalfde eeuw was de St. Maartenskerk het kloppende hart van Lent. De reformatie bracht de christelijke wereld in de zestiende eeuw echter flink in beroering. In de toenmalige Nederlanden mondde dat uit in een protestantse opstand tegen het Spaanse katholieke gezag: de Tachtigjarige Oorlog. Lent lag in de vuurlinie. De middeleeuwse St. Maartenskerk ging hierbij in 1585 in vlammen op. De protestanten namen de macht over en de grote katholieke meerderheid van Lent werd de volgende twee eeuwen gemarginaliseerd. De kleine protestantse gemeenschap bouwde intussen aan een nieuwe kerk, die waarschijnlijk om de restanten van de oude St. Maartenskerk werd opgetrokken. Volgens de gedenkplaat, die aan de toren van de kerk hangt, werd de herbouw in 1659 voltooid. Helaas voor de kerkgangers liet de Franse zonnekoning Lodewijk XIV zijn oog vallen op de Republiek der Nederlanden. In het rampjaar 1672 raasde de oorlog over Lent, maar de Republiek overleefde en de schade in de kerk kon worden hersteld. Uit deze tijd dateren

de twee fraaie koperen kerkkronen die boven het middengangpad hangen. Lent zou daarna nog twee keer door oorlog worden getroffen. In 1794 vielen de Franse revolutionaire legers de Republiek binnen. De kerk deed gedurende de oorlogshandelingen dienst als ziekenhuis. Voor verwarming van de zieken werden de houten banken, de rouwborden en de preekstoel opgestookt. Tot overmaat van ramp brak er ook nog een dysenterie-epidemie uit. De kerk werd in 1944 wederom be-

schadigd, maar ook nu werd de schade hersteld. Tussendoor was in 1886 de karakteristieke toren toegevoegd die van de St. Maartenskerk het 'witte kerkje' heeft gemaakt.

Wilt u meer weten over de roerige geschiedenis van de St. Maartenskerk en van Lent? Dat kan! Op 20 februari geeft Dick Kruijt om 20.00 uur een powerpointpresentatie in de St. Maartenskerk.

TEKST: MB; BEELD: MZ



René Derkse

SLAGER TRAITEUR

Fagelstraat 2, 6524 CE Nijmegen • Telefoon: 024 - 3225553
Internet: www.renederkse.nl • E-mail: info@renederkse.nl

De feestdagen staan weer voor de deur!

Velen zoeken naar mooie, nieuwe recepten, anderen herhalen hun toppers.

Of je nu voor iets nieuws gaat of voor je favoriete gerecht, héél belangrijk is de kwaliteit.

Wij van Slager Traiteur René Derkse staan voor die kwaliteit!

Wij werken ZONDER bestellijsten omdat wij uw wensen persoonlijk en met de grootst mogelijke zorg en advies willen behandelen. Alleen de steengrill-, fondue- en gourmetschalen kunt u (het liefst ruim) van te voren bestellen.

	Openingstijden:
Zaterdag 22 december:	09.00 – 15.00 uur
Zondag 23 december:	09.00 – 15.00 uur
Maandag 24 december	09.00 – 15.00 uur
Donderdag 27 december	09.00 – 17.30 uur
Vrijdag 28 december	09.00 – 17.30 uur
Zaterdag 29 december	09.00 – 15.00 uur
Zondag 30 december, maandag 31 december en dinsdag 1 januari	gesloten.

Vanaf woensdag 2 januari de normale openingstijden.

Wij wensen u hele fijne dagen en een geweldig 2019!!

René, Marja en medewerkers.



NEFIT
Vaillant
INTERGAS
CR remeha

h Installatiebedrijf
Hans van 't Hullenaar bv

CV ketels al vanaf € 1.445,-

Informeer ook naar onze onderhoudsabonnementen

Koop of huur nu een nieuwe CV ketel!

De Houtakker 12, Bommel \ Tel (0481) 461 656
info@hullenaar.nu \ www.hullenaar.nu

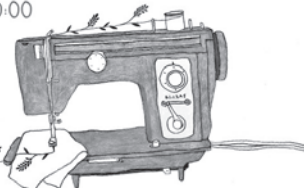
Persia atelier

Kleding, gordijnen, leer en suède
veranderen, vermaken en reparatie en maat kleding
ook reparatie motorkleding

maandag t/m vrijdag 14:00 - 20:00

adres: bloemenhof 8, lent

tel: 024 - 8444112



Heeft uw hond kiespijn ?

auw



Wist u dat :

- * 80% van de honden en katten gebitsproblemen hebben.
- * Honden en katten pijn niet duidelijk aan kunnen geven
- * De meeste eigenaren niet goed in de bek kunnen kijken

Aktie in Februari:

Gratis gebitscontrole.

€ 10,- korting op tandsteen verwijderen.



bel even, voor een afspraak.

Laauwikstraat 20 Lent T. 024 360 64 22



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 1e Lent

Barry van der Rijt

uniek in anders zijn

MENSEN MET EEN ANDER
GEDRAGSPATROON
KUNNEN EEN EYEOPENER
ZIJN VOOR ANDEREN

Afgelopen zomer was Lentenaar Barry van der Rijt een van de 99 uitgekozen kunstenaars die mee mochten doen aan de expositie '99+1 - Vrije Kunst in Nijmegen' in het Valkhofmuseum. Ook werd hij door de Radboud Universiteit uitgenodigd om de boodschap die hij met zijn kunst wil uitdragen toe te lichten. Zijn beeldende werk is in onder andere Duitsland, Engeland, Zwitserland, Rusland, Bolivia en China vertoond. In onderstaand interview vertelt Barry ons waarom zijn kunst zo'n bijzondere uitwerking heeft op zijn eigen leven en hopelijk in bredere zin ook op de maatschappij.

Jij hebt de kunstacademie St. Joost in Breda gevolgd. Waarom koos je voor die academie?

"Veel in mijn leven berust op toeval. Ik was een praktisch ondernemend kind, dat overal mee bezig was, behalve met studeren. Via een omweg kwam ik op de HTS terecht, waar ik Hogere Informatica studeerde. Maar als gediplomeerd ICT'er voelde ik me niet gelukkig. Toen zei mijn schoonmoeder: 'Je bent zo creatief, waarom word je geen kunstenaar?' De tip van mijn leven. Ik was altijd al geïnteresseerd in beeld en geluid en koos daarom voor Audiovisuele Vormgeving. Ik wilde filmmaker worden. Omdat ik intussen bijna dertig was, wilde ik het liefst een opleiding in deeltijd doen. Dat bood St. Joost. Die opleiding was voor mij een openbaring. Ik voelde me als een vis in het water."

Het lijkt of je in jouw kunstwerken een boodschap wilt meegeven. Is dat ook je doel?

"Uiteindelijk wel, maar zo start ik niet. Ik begin met iets wat me fascineert. Bij Exquisite Errors raakte ik helemaal in de ban van kortstondige afwijkingen in de textuur van films. Ik zag prachtige kleuren, streepjes, blokjes, allerlei vormen. Deze afwijkingen waren in mijn beleving geen fouten, maar waren juist van een heel bijzondere schoonheid. Ook bij mensen is dat zo. We plaatsen elkaar zo gemakkelijk in hokjes. Gedrag dat van het gemiddelde afwijkt wordt gediagnosticeerd, bijvoorbeeld als ADHD, ASS, Borderline, enzovoort. Maar die personen hebben misschien juist wel een andere, prachtige kijk op de wereld, omdat zij zo openstaan voor verschillende prikkels. Toen ik allerlei afwijkingen van filmmateriaal ging verzamelen en groeperen, ontstond er een kleurrijk palet, een soort DSM (het psychiatrisch classificatieboek [LSO]). Dat resultaat heb ik vastgelegd in het boek 'Exquisite Errors', waarmee ik wil laten zien dat afwijkingen heel mooi kunnen zijn."

De titel 'Exquisite Errors' (voortreffelijke fouten), bestaat uit woorden met een tegengestelde gevoelswaarde. Heb je deze titel daarom gekozen?

"Fouten kunnen zo mooi zijn en kunnen veel betekenis hebben. Mensen met een ander gedragspatroon kunnen een eye-opener zijn voor anderen, omdat zij de wereld anders ervaren. In mijn boek heb ik elke groep afwijkingen een specifieke naam of code gegeven, net zoals dat in de DSM gebeurt. Ik hoop dat we anders naar elkaar gaan kijken en de schoonheid van het afwijkende kunnen zien. Als wij doorgaan zoals we nu doen, moet iedereen in het 'perfecte' plaatje passen dat de industrie ons aanbiedt. Dan worden we robots en blijven we hangen in protocollen. Worden we daar gelukkig van?"

Wat heb je nog meer gemaakt?

"Naast een boek en videowerk heb ik ook een lp gemaakt: 'Scratch Tick Pop' met 527 krassen en tikken van lp's die uitgebracht zijn tussen 1952 en 2016. Die krassen en tikken heb ik geïnventariseerd en een titel gegeven. De lp, de hoes en de titels vormen samen het kunstwerk."

Waar ben je tot nu toe het meest trots op?

"Ik heb de keuze durven maken om mijn baan op te zeggen om beeldend kunstenaar te worden. Ik kan van toevallige belevingen en gebeurtenissen unieke dingen maken. Dat gaat met ups en downs. Maar het meest trots ben ik wel op mijn deelname aan de expositie Les Rencontres d'Arles in Zuid-Frankrijk. Daar werden de beelden uit Exquisite Errors zo prachtig neergezet in grote blokken. Daar kijk ik met veel voldoening op terug."

TEKST: LSO; BEELD: MZ





RijnWaalpad getest

Het snelfietspad tussen Nijmegen en Arnhem, met een lengte van 17 kilometer, is al weer een tijdje klaar. Lentse Lucht was benieuwd of het fietspad inderdaad wel zo snel is en ook wat er onderweg allemaal te beleven valt. Het viel alleszins mee, zoals in onderstaand verslag van onze redacteur Joop Koopman te lezen valt.

Op de laatste dag van 2018 neem ik de proef op de som. Het is bewolkt maar droog. De temperatuur is 9 graden en er waait een matige bries uit het westen. De gebruikte fiets is een Gazelle Furore (oversized, aluminium, zeven versnellingen), in 2003 gekocht bij de plaatselijke tweewielerspecialist Ben Brouwer voor 999 euro. Gewapend met een stopwatch vertrek ik vanaf de Waalbrug met als eindbestemming de Rijnbrug in Arnhem. Bij de kazemat aan het eind van de afrit steek ik over en volg verder het roodgekleurde fietspad. Het is vanaf hier een kwestie van het roodgeverfde fietspad volgen. Via het Notenlaantje kom ik langs CineMec en na 11 minuten ben ik in Ressen.

Landwinkel De Woerd

Ik wijk even van de route af om landwinkel De Woerd te bezoeken. De winkel is gevestigd in een eeuwenoude monumentale Betuwse T-boerderij. Duidelijk is te zien dat de boerderij op een terp is gebouwd ter bescherming tegen overstromingen. Zo'n verhoging in het landschap wordt in het oud-Betuws 'woerd' genoemd, vandaar de naam van de boerderij. Tegenover de winkel ligt een grote zwerfsteen met een informatiepaneeltje. Via de telefoon kan een tekst beluisterd worden die herinnert aan de bloedige strijd in de laatste maanden van de Tweede Wereldoorlog. Na het mislukken van de operatie Market Garden lagen dorpen als Oosterhout, Lent, Ressen en Bemmelen weken in de frontlinie. In het buitengebied werden ouderen, vrouwen en kinderen geëvacueerd terwijl de mannen achterbleven om hun bedrijven zo goed mogelijk voort te zetten en plundering te voorkomen. Als door een wonder is boerderij De Woerd in de oorlog gespaard gebleven. Ik vervolg mijn route en steek na het passeren van het eeuwenoude Ressen kerkje de Ressenestraat over. Hier ligt het gevaarlijkste punt van de route, omdat fietsers voorrang hebben. Veel automobilisten hebben dat niet in de gaten, oppassen geblazen dus. Buurtbewoners pleiten al jaren voor een ongelijkvloerse oversteek.

De Rietzanger

Na 17 minuten bereik ik de Rietzanger. De Rietzanger is een klein natuurgebiedje vlak achter de Betuwelijn. Ik bevind me inmiddels in Park Lingezegen. Dat is een landschapspark van 1700 hectare. Park Lingezegen is een initiatief van de provincie om te voorkomen dat Nijmegen en Arnhem aan elkaar vastgroeien. De Rietzanger dient als ecologische stapsteen, zoals er meer zijn aangelegd in Park Lingezegen. Je kunt het gebiedje vergelijken met een grote parkeerplaats langs de snelweg, maar dan voor planten en dieren. Voor sommige planten en dieren is de stapsteen een compleet leefgebied, voor andere is het een tijdelijke pleisterplaats. De naam is niet voor niets bedacht: het reservaatje is zo aangelegd dat de rietzanger zich hier in de toekomst zou kunnen vestigen. Een grote plas volgegroeid met riet en de aanwezigheid van heel veel insecten moet hem hier naar toe lokken.

Vierdaagsebos

Toen drie jaar geleden de honderdste Vierdaagse gehouden werd, hebben basisschoolleerlingen op deze plek meer dan 3000 jonge bomen en struiken aangeplant. Het bos zal de komende jaren uitgroeien tot een mooi bos, zodat de Vierdaagselopers ervan kunnen genieten bij het passeren op de eerste wandeldag. Een grote stalen plaat met de tekst 'Vierdaagsebos' maakt dat je de jonge aanplant niet achteloos voorbij fietst. Na 20 minuten passeer ik het bos.

Berg Idylle

Zes minuten later bereik ik de Berg Idylle. Het is een landschapskunstwerk gelegen aan de zuidzijde van de Linge. Ook dit is een ecologische stapsteen en tevens een rustplek voor bezoekers. Via een Grieks aandoende poort, begroeid met bruidssluier, kom ik bij een gigantische muur, gebouwd van afgedankte stoeptegels. Behalve een rustplek voor passanten heeft de muur ook een functie om overledenen

eeuwige rust te bieden: in de muur kunnen urnen met as van nabestaanden worden bijgezet. Het geheel ligt op een heuvel en is omringd door gevarieerd jong bos. Via doorkijkjes kan men genieten van het omliggende landschap. In de verte zie ik de A15 richting Bommel met ver daarachter de heuvels van Montferland. Ooit vormde deze stuwwal één geheel met de Nijmeegse stuwwal en de Veluwezoom. Voordat de Waal en de Rijn bestonden werd deze plek ingenomen door een groot netwerk van meanderende rivierarmen. Tot op de dag van vandaag profiteren de boeren die de akkers rondom de Berg Idylle gebruiken van de vruchtbare rivierkleiafzettingen uit die tijd.

Monument de Vleugel

Na het oversteken van de Linge kom ik bij een opvallend oorlogsmonument: de Vleugel. Het is een zeven meter hoge 'vliegtuigvleugel' die schuin boven de aarde uitsteekt. In het staal is het woord Liberation uitgefreesd. Ook dit monument houdt de herinnering levend aan het oorlogsgeweld in de Betuwe. Granaatbeschietingen over en weer, patrouilles en man-tot-mangevechten waren aan de orde van de dag, eind 1944, toen hier het front lag. Tot overmaat van ramp bleven de Duitsers de Rijndijk bij Elden op, zodat dit deel van de Betuwe ook nog eens onder water kwam te staan. Pas begin 1945 stopten hier de oorlogshandelingen. De burgers keerden geleidelijk terug in hun verwoeste en geplunderde woningen. Onverwerkte pijn en ellende maakten de mensen vleugellam, maar er was weer hoop. Ook nu biedt het monument steun aan oorlogsvluchtelingen in ons midden en aan veteranen die deelgenomen hebben aan vredesmissies. Het is bizar dat juist deze dag overal om me heen 'kanongebulder' klinkt. Het is natuurlijk vuurwerk dat overal al aangestoken wordt op deze oudejaarsdag.

Moerashoeders

Aan de rechterkant doemen na 31 minuten fietsen de Moerashoeders op. Het zijn drie sculpturen van tussen de acht en elf meter hoog van de kunstenares Dianne van Engelen. Het lijken drie reuzenhoofden op palen die met een peinzende blik over het water van het Waterrijk turen. De kunstenaar liet zich bij het maken van dit kunstwerk inspireren door dit waterpark, aangelegd als onderdeel van park Lingezen. Juist de afwisseling van water en land maakt het park aantrekkelijk voor mens en dier. Verrassend veel watervogels hebben zich inmiddels gevestigd in het Waterrijk. In het hart van het waterpark is een schuilhut gebouwd waar vandaan de watervogels bestudeerd kunnen worden. De hut is alleen lopend te bereiken. Na 35 minuten passeer ik de grens met Arnhem. Negen minuten later rij ik de Rijnbrug op en heb ik mijn doel bereikt.

Conclusies

Het RijnWaalpad is in 44 minuten te fietsen, gerekend van brug tot brug. Met name het eerste deel van het pad is onvolgende bewegwijzerd. Pas na de Landwinkel verschijnen de eerste informatiebordjes. Het begin van de route is afwisselend, er is van alles te zien. Na de Moerashoeders wordt het saaier. De A325 loopt links naast het fietspad. Overal op de route is het verkeersgeraas goed hoorbaar. Voor recreatie is de route daardoor minder geschikt. De meeste fietsers gebruiken de route om van en naar werk of school te fietsen, meestal op een elektrische fiets. Een gevaarlijke overstek in Ressen behoeft verbetering. Al met al is het RijnWaalpad een aantrekkelijke en snelle route voor fietsers om vanuit Lent Arnhem te bereiken.

TEKST: JK; BEELD: LR

blz. 20: Joop Koopman bij de start; Berg Idylle
blz. 21: De Moerashoeders
coverfoto: Monument de Vleugel





Word de mooiste
versie van jezelf

**Coaching voor
kinderen, jongeren
en volwassenen voor:**

*Mooi
talent*

- gelukkiger leven;
- wijsheid en plezier in opvoeding;
- een passende studie en beroepskeuze;
- passie in je werk en liefdevolle relaties.

Bel Marion van Diemen op 06 13397954
of mail naar info@mooitalent.nl
Praktijk: Annabellstraat 26 6515 CH Nijmegen
www.mooitalent.nl

landwinkel[®]
De Woerdt

Altijd wat te beleven:
Fairs - Appelplukdagen
Klompenpad - Excursies



Woerdsestraat 4, Ressen - T: 0481-464027
E: info@dewoerdt.nl **www.dewoerdt.nl**



studiekunst
huiswerk- en studiebegeleiding

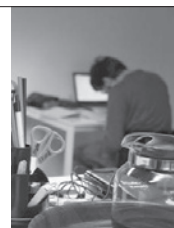
www.studiekunst.nl



Huiswerk – en studiebegeleiding

Griftdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059



Van Anken
makelaardij
onroerend goed

Thuis in het Rijk van Nijmegen

Met meer dan 30 jaar ervaring in het Rijk van Nijmegen kennen we zo'n beetje iedere straat, steegje en laan. Uw garantie voor een zorgvuldig advies over welke woning aansluit bij uw persoonlijke woonwens. Door lokale markt- en mediakennis weten wij precies hoe wij uw woning bij verkoop in het juiste daglicht moeten zetten.

Meer weten? Neem dan contact op met Onno Disveld of Juliëtte van Anken.



Pontanusstraat 1 | 6524 HA Nijmegen | 024 - 322 36 26 | info@vananken.nl | www.vananken.nl

LENTSE WOLKJES

Jos Rensen, de goed gestemde pianostemmer; is ruim 35 jaar de vakman voor uw piano. Bel 06-23837559 voor een afspraak. Ook voor de juiste toon in tweedehands piano's. Uw goede stemming is een piano waard en uw piano een goede stemming! www.rensenpianoservice.nl

Bridgen op de dinsdagavond van 19.30 - 23.00 uur in De Open Hof in Lent. Wij zijn een kleine en laagdrempelige bridgeclub, waar het spelplezier voorop staat. Geef u op bij clubsecretaris Hilde van Koolwijk, 024-3229649. Zie ook onze website: www.nbbclubsites.nl/club/15012/
Bridge les? Bel Pierre Coehorst 024-3232829.

De training **Omgaan met faalangst of examenvrees** start 15 februari 2019. Meer informatie op www.droomkindercoaching.nl. U kunt ook bij **DROOM** kindercoaching terecht voor Rots en Water training of individuele begeleiding. Kennismakingsgesprek gratis en vrijblijvend. Joyce Deckers, contact: info@droomkindercoaching.nl of 06-20604655.

Druk en tóch lekker, gezond en verantwoord eten? Zo'n twee keer per maand op dinsdagavond is er huiskamerrestaurant op woongemeenschap Eikpunt. Schuif gezellig aan (**ook alleen**) of neem je portie(s) mee! Kosten € 7 / € 9. Kind 50%. Di 29 jan/12 feb/26 feb/5 mrt www.lovinglywholesome.nl/huiskamerrestaurant

Tips&Tricks avond: 'Hoe leert uw kind succesvol leren?' Presentatie studievaardigheden en signaleren van leerproblemen bij pubers. Daarna beantwoorden orthopedagogen één op één uw vraag. **Op 18-02-19 in De Ster van 19.30-21.00 uur.** Gratis entree, aanmelding niet nodig. Studiebegeleiding Nijmegen.

Wil je **aktief zwanger** zijn? Dat kan ook in Lent. Kijk voor informatie op www.aktiefzwanger.nl. Ineke Dijkstra verzorgt deze lessen in De Ster op woensdagavond om 20.00 uur.

Dag mooie, drukke vrouw. Ervaar je stress? Woon je in je hoofd? Heb je lichamelijke klachten? Je lichaam heeft alle antwoorden. Met aandachtige aanraking, liefdevolle aandacht en intuïtieve vragen hervind jij jouw Zachte Kracht d.m.v. massagetherapie in Lent. Vergoeding mogelijk. Sijtje Princen, 06-48856967, www.zachtekracht.nu

Maak je je wel eens zorgen over klimaatverandering? Vraag je je af wat jij daar nou aan kunt doen? **Doe dan mee aan klimaatgesprekken!** In februari start er weer een nieuwe groep. Meer informatie en aanmelden: klimaatgesprekken.nl. Margot en Sanne

Volleybalsters opgelet! Ons damesteam traint elke woensdag olv toptrainer Tonnies in De Spil in Lent. Heb je volley ervaring, ben je rond de 30-45 en wil je weer volleyballen? Mail ons om vrijblijvend een keer mee te trainen: tonniesvolleybalteam@gmail.com

T.K. Aquarel landschap Lent Afm 102 x 69 cm, voorzien van een klassieke lijst. Geschilderd door Lentse schilder J. van Druten. Voorzien van echtheidscertificaat, met referentie kunsthandel Theunissen. Interesse? Stuur svp een mail voor meer info: cmwgoes@gmail.com

Voor iedereen die **pianoles** wil: er is weer plaats in Lent en Nijmegen Noord/Oosterhout. Kinderen vanaf groep 3 t/m 70-plussers, iedereen is welkom. Kijk voor meer info op www.beadejong.nl of stuur een mailtje naar info@beadejong.nl

Vindt u de Lentse Lucht mooi en zoekt u een ontwerper, dtp'er of vormgever voor uw drukwerk? Neem dan contact op via: rickreijntjes@gmail.com of 06-30688308.

15.000 m² woonplezier onder één dak



OPENINGSTIJDEN:

Ma t/m Do 10.00 - 17.30 uur
Vrijdag 10.00 - 21.00 uur
Zaterdag 10.00 - 17.00 uur
Zondag 12.00 - 17.00 uur

Jansen

EST. 1966
totaal wonen

Voor sfeervolle meubels, keukens,
slaapkamers, woontextiel en
accessoires kijk op

jansentotaalwonen.nl  



Karstraat 95 Huissen



7 dagen per week open!



026-326 99 00

★★★★★ 9.1/10 klantwaardering



OSTEOPATHIE

L E N T

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl



Peter Raymakers

Loodgieter en installatiebedrijf

Complete badkamers
Loodgieterswerk
Centrale verwarming
Tegelwerk

e-mail: p.raijmakers@hetnet.nl
tel: 06-44784316
adres: Pavialaan 37
6663EC lent



Albert Heijn Bemmelen

Ruim 150 parkeerplaatsen,
gratis en overdekt

Openingstijden:
Maandag t/m zaterdag
08:00 tot 21:00
Elke zondag
08:00 tot 21:00

Kijk ook eens op www.ahbemmelen.nl
Buitengracht 2, 6681 JJ Bemmelen T: 0481-451100

Samenwerking GreenCapital Lent en **het CitadelCollege**

In Lent vestigen zich elke dag nieuwe inwoners. Om de sociale cohesie te bevorderen en te verduurzamen heeft GreenCapital Lent ervoor gekozen om via gezamenlijke maaltijden niet alleen de onderlinge contacten te versterken, maar ook voedselverspilling tegen te gaan. Het CitadelCollege aan de Dijkstraat bleek er voor open te staan om samen aan deze doelen te werken. Dat mondde in december al uit in twee activiteiten met derdejaars VMBO-leerlingen, waarbij onderwijs en maatschappelijke doelen samensmolten. Niet alleen wordt door deze samenwerking de sociale cohesie in Lent gestimuleerd en voedselverspilling tegengegaan, ook komen de opbrengsten ten goede aan sociale projecten. En dat is niet mis; de activiteiten van het CitadelCollege brachten € 20.164 op. Dat bedrag is bestemd voor een school in Oeganda en voor Serious Request.

Soepie-doen

Onder het motto 'Delen is vermenigvuldigen' hebben docenten en leerlingen van het 3e jaar VMBO op 14 december 'Soepie-doen' georganiseerd. Soepie-doen is een laagdrempelige sociale activiteit waarbij buurtgenoten elkaar leren kennen en thema's worden behandeld onder het genot van een kom soep. Docenten en leerlingen gingen aan de slag met (door Lentenaren verzamelde) 'overtollige' ingrediënten. Dit keer waren het verschillende kaassoorten van Kaashandel Van der Stok en walnoten, pompoenen en brood van particulieren. Er werd een creatief pompoensoepje met geroosterde broodjes gemaakt. En wat is er fijner dan je op een koude decemberdag aan sfeervol gedekte tafels in de praktijkruimte warmen aan geurig dampende soep met kaas- en knoflookbrood? Een klein uur lang werd er gezellig met leerlingen en docenten gegeten en werden nieuwe contacten gelegd.

Recept van de pompoensoep voor 4 personen:

1 flespompoen, geschild en in stukjes gesneden
2 winterwortelen, gewassen en in stukjes gesneden
2 grote uien, in stukken gesneden
2 groentebouillonblokjes
Gemalen zwarte peper, Italiaanse kruiden, peterselie
Doe alle gesneden groente met bouillonblokjes en kruiden in een pan, voeg 500 ml water toe, breng het mengsel aan de kook en laat het 30 minuten op laag vuur gaar koken. Pureer het geheel met een staafmixer, voeg nog 500 ml water toe en maak het op smaak.

Kerstdiner met modeshow

Tijdens het kerstdiner op 20 december organiseerden de leerkrachten en leerlingen een enorm gezellige avond in de aula aan de Dijkstraat. Ouders, docenten, directie en Lentse gasten kregen een driegangenmenu geserveerd door supervriendelijke leerlingen. Het kerstdiner werd nog specialer door de modeshow, waarbij de vmbo-leerlingen hun eigen ontwerpen showden voor een enthousiast publiek. De Jumbo in Elst gaf de producten voor het diner gratis weg en ook hierbij werden ingrediënten van particulieren gebruikt die 'over' waren.

En is dit nu zo speciaal? Toch wel; op initiatief van de werkgroep GreenCapitalLent en samen met leerlingen en leerkrachten van het Citadel College Dijkstraat zetten we ons ook in 2019 in voor ontmoeting en duurzaamheid in Lent. Want dit smaakt immers naar meer...

*Namens werkgroep GreenCapitalLent en het CitadelCollege
Werner Rutjes, Corine Sonneveld, Léonie Schuijt-Overgoor
en Bicy Fischer, docent Zorg en Welzijn*

TEKST: LSO; BEELD: SOEPIE-DOEN





Voor uw Interieuradvies- en inrichting

Bent u op zoek:

- naar een nieuwe vloer/gordijnen/binnenzonwering?
- wilt u een ruimte (her)inrichten?
- twijfelt u over indeling en kleuren?

Dan kunnen wij u helpen! Van kleuradvies tot indelingsplan, van



meubelplan tot verbouwontwerp; samen met Inspiring concepts, Interieurontwerp, kunnen wij u volledig ontzorgen. **Op dinsdag 26 maart en donderdag 25 april 2019 organiseren wij workshops: Inspiratiebord**

maken. Meer informatie: bel/email ons op info@tapijtenzo.nl en op onze facebookpagina of <https://www.facebook.com/tapijtenzo/>. Kom eens langs in onze showroom om onze collectie te bekijken, of bel voor een afspraak thuis! Tel. 06-46605186, Anja de Weerd. Ressensetstraat 46, 6684 DB Ressen.


CLUBSPORT.NL

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

Mieke Stapelkamp

**Fysiotherapie
Oedeemtherapie
Bowen
Fascietechnieken**

De combinatie van Oost en West

Het Buske 79 Lent 024 3882882 www.miekestapelkamp.nl

VERBINDEN VERVULLEN VERRASSEN VERWENNEN



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

EVENEMENTENLOCATIE | TROUWLOCATIE

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 3231746

Lent (Nijmegen)
www.fortlent.nl
info@fortlent.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



1933 – 2018

85 jaar

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com

OPEN LUCHT

Winterbloeiers

Tussen Kerst en 3 januari gingen honderden mensen in het hele land op pad om bloeiende planten te zoeken. Ik hoorde er van toen ik op 6 januari naar het radioprogramma 'Vroege vogels' luisterde. Het doel was er achter te komen welke planten midden in de winter nog bloeien. Verrassend genoeg weten we daar maar weinig van, omdat er in de winter nauwelijks naar planten gekeken wordt. Met deze door Floron georganiseerde plantenjacht wordt de kennis over winterbloeiende planten vergroot. Er deden 633 mensen mee die samen 18.465 planten telden. Diezelfde dag leidde ik een groepje enthousiaste mensen rond ter ere van een verjaardagsfeestje van één van hen. Aangestoken door het radioprogramma besloot ik onderweg te speuren naar bloeiende planten. Het was leuk om te doen, want iedereen zocht enthousiast mee. De rondleiding begon bij De Kleine Wiel op PlantjeVlag en ging via de dijk naar Sprok en weer terug.

Onderweg scoorden we acht bloeiende plantensoorten. Het begon al toen we de deur uit stapten. Na enig zoeken vonden we tussen de stoeptegels bloeiend straatgras. Je loopt er makkelijk aan voorbij want het is een bescheiden plantje. Toch waren de witgeel gekleurde bloempjes duidelijk zichtbaar. Even verder stond een plant van zo'n 30 centimeter hoog met enkele gele bloemen. De plant werd meteen herkend als Jacobs kruiskruid. Naast ons terras laat ik ze staan, want de bloemen worden druk bezocht door veel insecten en bovendien is het de waardplant van de jacobsvlinder. Uit de eitjes komen mooie geel-zwart gestreepte rupsen. In een tuintje ontdekten we een bloeiende goudsbloem. De Latijnse naam is *Calendula officinalis*. Blad en bloemen kunnen gegeten worden en de plant bevat stoffen die helpen bij veel aandoeningen. De soortnaam *officinalis* betekent: te gebruiken in de apotheek. Even verderop zagen we klein kaasjeskruid in bloei. Dit is een wilde plant die in het rivierengebied veel voorkomt. Ook zagen we nog een laag plantje met paarse bloempjes: hoenderbeet, familie van de dovenetels.

Toen we de dijk opliepen kwamen we aan weerszijden van de oprit zowaar bloeiende prunusbomen tegen. De overdadige bloesem doet al echt aan het voorjaar denken. Deze prunus is een echte winterbloeier die al in de herfst de eerste bloemen laat zien. Dat is terug te vinden in de naam: *Prunus subhirtella* 'Autumnalis'. Zelf zou ik ze nooit aanplanten want insecten hebben er niets aan. Op de dijk vonden we bloeiend duizendblad. Het blad is fijn geveerd zodat het inderdaad lijkt of er wel duizend blaadjes aan zitten. De bloemschermen zijn wit. In een weiland bij de kruising Bemmelse-dijk-Steltsestraat stonden er in de nazomer duizenden. Nadat de koeien daar weggehaald waren ontstond een wit tapijt van bloeiend duizendblad. Op de dijkhelling ontdekten we nog vele bloeiende madeliefjes. Dit plantje werd het meest geteld bij de nationale telling. Straatgras eindigde op nummer twee. Toen ik thuiskwam vond ik onder de notenboom nog een bloeiend maarts viooltje. Ik kon niet nalaten de goddelijke geur even op te snuiven. De geur doet me denken aan mijn kindertijd, toen ik dit plantje ook al tegenkwam. Maak ook eens een wandeling in de buurt en ervaar hoeveel er nog of al bloeit, zelfs in de winter.



TEKST: JOHANNES; ILLUSTRATIE: MVS

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024 - 309 45 03

Zainab Tandia

We kennen allemaal het spreekwoord 'Jong geleerd, oud gedaan'. Dat gaat zeker op voor de 9-jarige Zainab Tandia, die zich nu al bewust is van de noodzaak om plastic afval op te ruimen. Dit - enigszins verlegen - meisje vertelt waarom ze dit doet en hoe ze mensen probeert te motiveren om hetzelfde te doen.

Vertel eens iets over jezelf?

"Nou, ik ben dus Zainab Tandia en zit nu op Het Talent. Ik heb nog een jongere zus en een grotere broer."

Hoe kwam je op het idee om mensen op te roepen om plastic op te ruimen?

"Mijn moeder heeft mij verteld dat plastic afval slecht is voor de natuur. In het Watermuseum in Arnhem heb ik een filmpje gezien over de 'plastic soep'. De dieren kunnen dat plastic opeten of erin verstrikt raken, waardoor ze doodgaan. Dat wil ik niet."



Hoe bereik je de mensen?

"Samen met mijn moeder en mijn zusje Sarah heb ik een folder gemaakt, die we afgelopen november in de binnenstad van Nijmegen hebben uitgedeeld. We zijn een paar winkels langsgegaan, waarvan we dachten dat ze er wel positief tegenover staan. Ook heb ik een filmpje gemaakt waarin ik mensen, maar vooral kinderen, vraag: 'doe je mee?'. Dat filmpje heeft mijn moeder op Facebook geplaatst in de hoop dat meer kinderen en volwassenen plastic gaan opruimen."

Heb je ook reacties gekregen?

"Sommige mensen herkennen mij van de folder die in een aantal etalages van winkels hangt. Toen ik die folders rondbracht, vonden de meesten het een heel goed plan. Via Facebook heeft Christine Algera, de schrijfster van het boek 'Stella en Stinky en de plastic soep', heel enthousiast gereageerd. Zij vindt het zo goed wat ik doe, dat ik een exemplaar thuisgestuurd heb gekregen. Ik heb er een boekpromotie over gehouden op Het Talent. Daar had ik een PowerPoint-presentatie voor gemaakt. Het boekje gaat over een meisje en haar stinkdier die zien dat dieren plastic balletjes opeten. Met de hulp van haar vader zorgen Stella en Stinky ervoor dat de plastic soep wordt opgeruimd."

Kun je wat tips geven om afval te voorkomen?

"De mensen moeten hun afval goed in de prullenbak gooien en niet n t ernaast. Ook moeten prullenbakken door winkeliers en de gemeente vaker worden geleegd. Zo voorkom je dat de prullenbakken te vol zitten, waardoor er afval naast valt."

Wat vind je nog meer fijn om te doen?

"Paardrijden! Ik ga een keer per week naar de manege De Veluwe in Ewijk om paard te rijden. Deze week (kerstvakantie, ARB) mag ik twee keer van mijn moeder, omdat ik de boekpresentatie heb gedaan, hoewel ik het erg spannend vond. En ik ga me opgeven voor de 'Wijkhelden'. Dat zijn kinderen die iedere maand zwerfafval opruimen. Nu doe ik dat natuurlijk ook, maar met je blote handen opruimen is best vies. Als wijkheld krijg je onder andere een knijper."

Lentse Lucht hoopt stiekem dat Zainab en haar zusje Sarah geen afval meer hoeven op te ruimen, omdat iedereen het afval voortaan netjes in de prullenbak gooit...