

Lentse Lucht

Maandelijks uitgave
voor en door Lentenaren

jaargang 22 • oktober 2019

№

8

Het **ROMEINSE MASKER** op Fort Knodsenburg

ASTRID KAAG
Een vrouw
met een missie

DE KLETSKOP
Een nieuw
maatschappelijk
initiatief

GABI VERZUU
Coördinator Stip
Nijmegen-Noord



UIT DE LUCHT

Kletskop

Een praatje maken. Ooit deden mensen dat, zomaar spontaan. Bij de dorpspomp of in latere tijden bij de bushalte of in de trein, of om het even welke plek. Je zag iemand die je kende, waarvan je dacht dat je hem kende, waarvan je de oom, buurvrouw of schoothond kende, die je helemaal niet kende, of die je liever niet zou kennen – maar te laat – hij of zij herkende jou al. En je knoopte een praatje aan. Over ditjes en datjes, neven en nichten, de scheiding van de achterburen, politiek, de kleur van herfstblaadjes, noem maar op.

Zo verdreef je de tijd. Je leerde mensen beter kennen, deed nieuwe contacten op, of je had een fijn eenmalig gesprekje met iemand die je waarschijnlijk nooit meer zou zien.

Okay, okay, ik geef toe, niet elk praatje is een fijn praatje. Er zijn nou eenmaal mensen die binnen drie zinswendingen het gesprek in de richting zwenken die zij willen, namelijk een ellenlange monoloog over al het ongeluk dat ze is overkomen. Van eksterogen tot psoriasis. Nou kan een gesprek waarbij beide gesprekspartners zich kwetsbaar opstellen natuurlijk bijzonder verrijkend zijn. Maar als je puur fungeert als toehoorder, en ondertussen vooral bedenkt hoe je jezelf weer uit het praatje kunt wurmen, dan is het gesprek toch uit de bocht gevlogen. Misschien wel de ergste praatjesmakers zijn de mensen die het praatje gebruiken om hun geweldige successen te benadrukken. U kent ze misschien wel. Die mensen die jouw verhaal over dat je net bent ontslagen, of dat je kind het lastig heeft op school, feilloos weten te kapen met een "ah wist je dat ik net promotie heb gemaakt, we drie maanden gaan zeilen in the Carribean en mijn dochter het toch zóó fantastisch doet op school, ze haalt alleen maar negens en krijgt de hoofdrol in de musical!"

Zou dat de reden zijn dat het aantal praatjes in ieder geval in mijn beleving drastisch is afgenomen? De angst voor het uit de hand gelopen praatje? Of voor het gesprek met iemand die niet tot jouw soort mensen behoort? Gewapend met koptelefoon en smartphone heeft de moderne mens in ieder geval de middelen om elk spontaan gesprek te vermijden en zich in zijn eigen cocon op te sluiten.



Maar nu is er de Kletskop! Als u de komende maanden naar Stroom of Eten & Drinken gaat en daar een kletskopje koffie of thee bestelt, geeft u daarmee een signaal af dat u openstaat voor een praatje met uw medemens. Een avontuur waarvan de afloop nooit vaststaat.

TEKST: MB; ILLUSTRATIE: MVS

De Lentse Lucht zoekt een ervaren vormgever

Lijkt het je wat om elke maand met een leuke club mensen het mooiste en leukste blad van Lent op te maken? Kun je lezen en schrijven met Indesign, Photoshop en Adobe Acrobat? Dan zijn wij op zoek naar jou! Neem contact op met de redactie van de Lentse Lucht: redactie@lentselucht.nl

INFORMATIE & COLOFON

www.lentselucht.nl • redactie@lentselucht.nl • webredactie@lentselucht.nl • wolkjes@lentselucht.nl • advertenties@lentselucht.nl

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. Donaties: NL69 RABO 0127 9961 33
Lentse Lucht niet ontvangen? 024-3221076 / bezorging@lentselucht.nl

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



SLUITINGS-
DATUM KOPIJ:
10 OKTOBER

Isabelle Bisseling

Zelfs mijn fiets is blauw

NOMADEN IN LENT

Je komt ze overal tegen. De één doet bodemonderzoek of komt een boek schrijven. De ander spot vleermuizen of komt zijn hond uitlaten. Deze keer betrapten we Isabelle Bisseling uit Arnhem die een bijzonder kunstproject, in het kader van het jaarlijkse cultuurfestival De Oversteek, presenteerde.

Hoe was je jeugd?

"Ik ben opgegroeid in 's-Heerenberg en was een actief en druk kind. Toen ik 10 maanden was kon ik al lopen. Van mijn oma kreeg ik een tekenkistje met een knutselpakket waaronder kleurpotloden en een opschrijfboekje. Dat was echt mijn schatkist en ik heb het nog steeds. Na de middelbare school studeerde ik Kunst en Techniek in Enschede. Daar stopte ik mee want ik moest te veel met computers werken en te weinig met mijn handen. Daarna heb ik de opleiding Docent Beeldende Kunst en Vormgeving in Zwolle gedaan en tot slot heb ik nog Kunstgeschiedenis in Nijmegen gestudeerd."

Wat doe je nu voor werk?

"Na mijn afstuderen werd ik gevraagd door het Kröller-Müller Museum. Ik houd me bezig met de geschiedenis van de collectie en het museum. Na twee jaar kreeg ik een vast contract en ben nu medewerker collectie en onderzoek. Ik doe dat twee dagen in de week. Daarnaast ben ik zzp'er en houd me bezig met freelanceprojecten en werk als curator. Dat betekent dat ik op aanvraag kunsttentoonstellingen organiseer. Naast het uitvoeren van opdrachten werk ik ook voor mezelf."

Welke kunst maak je?

"Ik houd me bezig met twee richtingen. De ene richting heeft alles te maken met de kleur blauw. Ik ben afgestuurd op die kleur. We zien de blauwe kleur anders dan andere kleuren. We missen blauwe staafjes in ons netvlies op de plaats waar we de kleuren scherpstellen. Daarom ervaren we de kleur blauw min of meer als diffuus. Dat verklaart wellicht waarom de kleur blauw in de cultuurhistorie vaak gekoppeld is aan immateriële zaken zoals bijvoorbeeld het concept 'hemel'. Mijn theorie is dat de kleur blauw het oog ontspant en de geest uitdaagt. In mijn beeldende praktijk zoek ik naar toepassingen die werken. Zo heb ik een blauwe spiraal gemaakt die je aan de muur kunt hangen. Als je geest wil ontspannen draai je eraan en dat helpt je een handje. Zelfs mijn fiets is blauw."

En wat is de andere richting?

"Dat is dat ik mensen meer met de natuur wil laten leven. Ik wil ze heel graag laten ervaren hoe dat is. In het kader van festival De Oversteek maakte ik 'a sheep's meal', een lunch voor bezoekers die volledig bestond uit streekproducten zoals honing, brandnetelpesto, zevenblad en brood van de Doornikse Natuurakkers. De lunch kon dan in de wei met schapen opgegeten worden en eventueel gedeeld worden met de schapen. We hadden bijna 100 bezoekers. Het mooiste compliment kreeg ik van twee dames die hun broodje naast de herkauwende schapen opaten en vertelden dat ze een topervaring hadden beleefd."

TEKST: JK; BEELD: MZ

Het Romeinse masker

op Fort Knodsenburg

Het is bijna zover. In november zal waarschijnlijk het Romeinse masker van Andreas Hetfeld naar het eiland Veur Lent worden gebracht en kunnen wij Lentenaren tijdelijk van dit prachtige werk genieten, erin klimmen en Nijmegen bespielen. In 2017 heeft dorpsgenoot Andreas Hetfeld de juryprijs én de tweede publieksprijs gewonnen bij de ideeëncompetitie 'Nijmegen langs de Waal'. Nu zijn kunstwerk ver gevorderd is, is het tijd voor een interview met de kunstenaar op de werf in Millingen aan de Rijn.

We zijn nu 2,5 jaar verder. Met zo'n prijs schep je verwachtingen. Hoe pak je dat aan?

Andreas: "Het was een hele klus. Je moet veel voorbereiden, geld verzamelen, sponsors zoeken, een werkplaats vinden en wachten op vergunningen voordat je echt kunt beginnen. Ik ben nu driekwart jaar fulltime aan het creëren en daarbij heb ik regelmatig ondersteuning van diverse vakmensen."

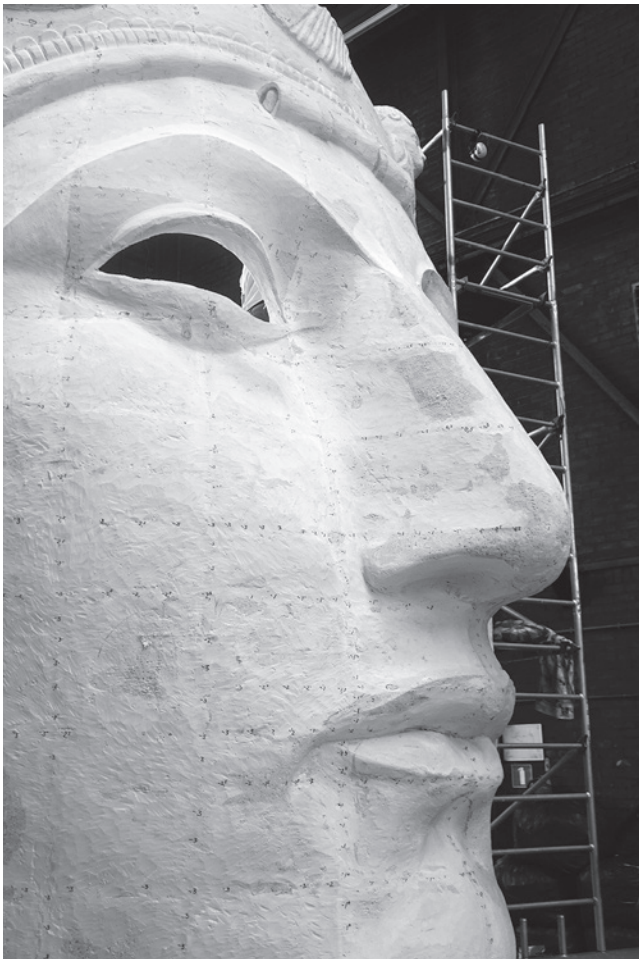
Kon je het project ook financieel sluitend krijgen?

"Gelukkig wel. Je wint de ideeëncompetitie voor zowel de tweede publieksprijs als de juryprijs en dan moet je het wel waarmaken. Geld speelt daarbij een grote rol want met 1000 euro prijzengeld ben je er nog niet. Jan Baltussen en Willem van Lieshout van Stichting De Uitkijk ben ik heel dankbaar voor hun inzet hiervoor. Gezamenlijk hebben we bedrijven, fondsen en gemeente Nijmegen kunnen enthousiasmeren om het project te ondersteunen. Nu proberen we de laatste

financiële eindjes nog aan elkaar te knopen. Ook Dekker van de Vegt helpt daarbij door de verkoop van de zeefdruk 'Het Gezicht van Nijmegen' en kleine, authentieke replica's van het masker. Die winst komt ten goede aan het project."

Veel Lentenaren vinden de locatie op Veur Lent prachtig. Zij vinden het jammer dat het masker daar maar een paar jaar mag staan. Wat vind jij daarvan?

"Fort Knodsenburg is inderdaad een mooie plek. Ik ben echter ook blij dat het masker een definitieve plaats aan de overkant van de Waal krijgt. De oorspronkelijke gezichtshelm stamt uit de eerste eeuw na Christus en is in 1915 in de Waal gevonden, ongeveer ter hoogte van de Handelskade. Straks verwelkomt het de scheepvaart en toont het de band van Nijmegen met de Romeinen. Het is een prominente en heel passende plaats."



De gezichtshelm in het Valkhofmuseum is echt mini vergeleken bij jouw kunstwerk van 5,8x 4,4x4,8 meter. Hoe krijg je het voor elkaar de magie toch te behouden?

"De magie is er niet zomaar. Het is een heel proces. De huidige fase van handmatige afwerking neemt veel tijd in beslag, maar helpt mij de magie te vinden. Het is alsof je een ruwe diamant met al zijn schitteringen behoedzaam met blote handen uit een homp klei tevoorschijn krabt. Van het oorspronkelijke masker is eerst een 3d-scan gemaakt en vervolgens een groter 3d-model geprint, dat als voorbeeld dient om alle prachtige details van het originele masker uit te kunnen werken. De laatste fine tuning komt straks door het aanbrengen van de stralende huid."

Welke materialen heb je gekozen?

"Het geheel is opgebouwd uit een vlechtwerk van stalen strips die omsloten zijn door pu-platen en pu-hardschuim. Alle details van het masker ben ik nu met een stanleymes aan het uitwerken. De buitenkant heb ik zelf gedaan, bij de binnenkant, die straks de schoonheid van vergankelijkheid laat zien, heb ik hulp van een aantal mensen. Een van hen is Marco Overkamp waar ik 20 jaar geleden al 'de ark in de Ooij' mee gebouwd heb. Als alle details erin zitten komt er een beschermende laag polyester overheen. Vervolgens wordt hier een laag polyester met diverse soorten metaalpoeder op aangebracht. Deze wordt geschuurd en gepolijst om de metalen uitstraling te krijgen. Aan de binnenkant wordt polyester met oxiderende ijzerpoeder aangebracht voor het creëren van een roesteffect net zoals bij het oorspronkelijke masker. Het masker is bevestigd op een stevige onderconstructie van H-balken die bij de plaatsing weer op stelconplaten worden gemonteerd. Met podium, trap en onderconstructie weegt het straks ca. 3,5 ton."

Nog voordat jij jouw ideeën ging uitwerken, stierf jouw vrouw. Heeft dit ook invloed op het project?

"Het is het eerste grote project na haar dood. Ik ervaar het als een soort wederopstanding na een heel diep dal. Het leven ging uiteindelijk toch weer verder en ik heb zelfs een nieuwe liefde gevonden waar ik enorm blij mee ben. Het is een fantastische vrouw die mij helpt dit te dragen en positief verder te gaan. Bij het maken van het masker is mijn overleden vrouw altijd een beetje aanwezig en in bepaald opzicht is het masker ook een eerbetoon aan haar."

Ambacht en kunst vloeien in elkaar over

Het kunstwerk heeft iets mystieks, terwijl het ook functioneel is en dient als uitkijktoren. Koos jij bewust voor de combinatie kunst en recreatief gebruik?

"De oorspronkelijke gezichtshelm heeft me gegrepen door zijn schoonheid. Ik ga er helemaal in op als kunstenaar. De helm is met zijn geschiedenis en de magische gezichtsuitdrukking heel inspirerend. In zo'n project moet je groeien en dat kost tijd. Ambacht en kunst vloeien dan in elkaar over. Het is een hele uitdaging om met moderne technologieën iets ouds te reconstrueren. Je kruipt in de huid van de maker met de blik van nu. De helm had vroeger niet alleen een gezicht beschermende functie maar gaf ook uitzicht op een doel. Door kunst en functionaliteit met elkaar te verbinden kun je de geschiedenis straks beleven. Het masker zal uitzicht bieden op het Nijmegen van nu en een mijlpaal zijn voor de scheepvaart."

Wanneer zal het verslept worden naar Fort Knodsenburg?

"Het vervoer van de Shipyard Millingen naar het eiland Veur Lent is waarschijnlijk in november. Het exacte tijdstip is nog niet bekend, want het eindresultaat staat voorop. We willen er een feestelijk spektakel van maken, maar het is best spannend. Het vervoer zal spectaculaire beelden opleveren en ik kijk er enorm naar uit. Het is ook een symbolische route want de tocht gaat per boot over de Waal net zoals de Romeinen hun goederen aanvoerden."

Heb jij nog nieuwe ideeën voor de toekomst?

"Het is mijn droom om, na realisatie, een beeldverslag te maken van de ontwikkeling van dit werk. Daarbij wil ik een duidelijke link leggen naar de geschiedenis van de oorspronkelijke gezichtshelm die mij zo intrigeert en dus met de oudheid van de stad. Fotograaf Paul Breuker (ook Lente-naar) heeft tijdens het hele proces prachtige foto's gemaakt, zodat we een verslag kunnen maken van de geboorte van het masker van A tot Z. We zijn nog op zoek naar financiering en alle hulp hierbij is welkom. Dus voorlopig blijf ik wel met dit project bezig."

TEKST: LSO; BEELD: PAUL BREUKER EN ARCHIEF ANDREAS HETVELD





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



VANNATURE
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



De makelaar met de mooiste etalage bij u in de buurt!

Verkoop uw woning via Buiten makelaars met full service of met ons makelaars-basis verkooppakket.

Loop eens bij ons binnen of bel/mail ons voor een afspraak, wij komen graag bij u langs.

Buiten Makelaars & Taxateurs
Edith Piafstraat 110 te Lent
024-3888958, www.buiten.nu



DE DIERENDOKTER

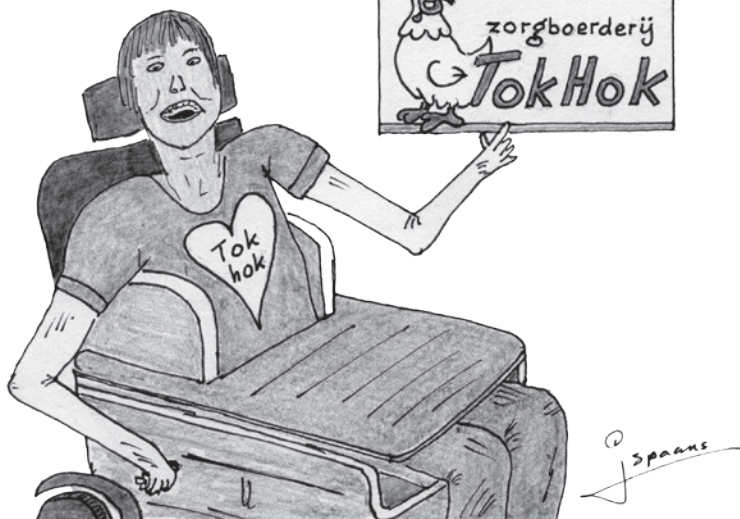
Het leven is te kort om...

Als dierenarts die ook werkzaam is in het onderwijs heb ik net zes weken vakantie achter de rug. Lekker een weekje wezen zeilen en een weekje naar Madeira met het hele gezin, fris fruitig en gezond. Nu, vlak voor de deadline van dit stukje, ben ik net terug van mijn introductiekamp met mijn medementor en 17 jonge dames. Ik ben mentor van de Internationale Paraveterinaire opleiding, een tweejarige sprint-opleiding. De eerste dag zijn wij gaan klussen in dierentehuis Arnhem en omstreken, woensdag lekker rondgelopen in Burgers Zoo en vandaag de hele dag allerlei leuke klussen gedaan bij TOKHOK, een zorgboerderij in Velp. We hebben een hooiwagen geleegd met daarop 382 hooibalen, 18 schapen bekapt, de nagels geknipt van de konijnen en cavia's en veel snoeiwerk verricht.

Wat is het boeiend, leerzaam en verhelderend om zoveel nieuwe en unieke jonge mensen te leren kennen en dan te zien hoe 17 jongeren in slechts drie dagen een hechte groep kunnen vormen. De eerste avond zaten we rond 21.30 uur in het donker bij een kampvuurtje en moesten ze zich voorstellen en onder andere vertellen waar ze bang voor zijn of waar ze tegenop zien.

Als je dat op een vriendelijke en open manier doet dan hoor je de meest bijzondere verhalen en hoor je ook hoeveel jongeren er problemen hebben. Dit gaat van autisme, ADHD, ouders met een vechtscheiding tot faalangst, een pestverleden en zich ongewenst voelen. Maar het scheidt wel een band als ze weten dat ze niet de enigen zijn, en dat voelt goed.

Als je dan ook bij TOKHOK met een aantal cliënten 'praat' en mede via hun begeleiders hun levensverhaal hoort, dan beseft je maar weer hoe relatief het leven is en hoe snel dit kan veranderen. Thomas, een jongen van 22 jaar,



loopt daar al vijf jaar lang iedere dag rond in zijn 'off the road' rolstoel; hij is zwaar spastisch, kan niets zelf, kan niet praten en communiceert met een iPad, maar is zich volledig bewust van alles en heeft een normale intelligentie. Of kijk naar Johanna, een 51 jarige echte carrièredame; zij is twee jaar geleden van haar paard gevallen, zit nu in een rolstoel, heeft geen korte termijn geheugen meer en is, logisch, zwaar gefrustreerd en rijdt daar af en toe gillend rond. Kortom, tel je zegeningen, wees blij en dankbaar als je gezond mag rondlopen en geniet van de kleine mooie dingen in het leven!

TEKST: HANS DEKKER; ILLUSTRATIE: HS

KLASSIEKE MUZIEK IN LENT

Naomi Lam, Harpiste in St. Jozef Lent

Klassieke muziek op een uniek instrument in de buurt? Daar wilde ik meer van weten. Op een warme zomeravond in augustus liep ik naar St. Jozef Lent, waar Naomi Lam achter haar lerse (ietswat aan Guinness refererende) instrument optrad. Dit terwijl het publiek onder de koele platanen in de tuin plaatsnam, onder het genot van een kopje koffie en een koekje. Nadat Naomi zichzelf introduceerde aan de bewoners van dit oude klooster speelde ze, enigszins zenuwachtig, haar eerste liedjes. Ze hield interactie met de aanwezigen, introduceerde de liedjes of vertelde er achteraf een persoonlijk verhaal over. Naomi straalde een aanstekelijk enthousiasme uit en gaf ons een kijkje in het leven van een Nijmeegse student.

De harp is van oorsprong een Keltisch, lers instrument, vertelde ze. De harp wordt veel op historische of religieuze schilderijen afgebeeld. Het is een soort verticale piano en heeft net zoals een piano snaren, bijna op dezelfde wijze

verdeeld als op het toetsinstrument. Wat typisch aan haar harp is, is dat met individuele klepjes de snaren halve tonen verhoogd of verlaagd kunnen worden. Harpen die voor orkesten gebruikt worden hebben pedalen waarmee in verschillende toonsoorten gespeeld kan worden. Dat heeft Naomi's harp dus niet en dat maakt haar instrument geschikt voor de originele harpmuziek. Dynamiek en techniek passeerden ook op laagdrempelige wijze de revue.

SpelenderGrijs

Naomi Lam maakt deel uit van SpelenderGrijs, een organisatie waarbij studenten muzikale activiteiten voor ouderen verzorgen. SpelenderGrijs slaat op deze manier een brug tussen jong en oud met als doel de eenzaamheid onder ouderen te verminderen en ouderen in verzorgingshuizen een fijne tijd te geven. Een welkome activiteit in dit bruggenrijke stadsdeel!

TEKST: MARIEKE VAN STIPPENT



- 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

Kletskoppen

Op 2 oktober wordt in Lent en Bemmelse een nieuw maatschappelijk initiatief gestart: 'De Kletskop'. Daarom zit Lentse Lucht aan tafel met Frank Toering van Stroom, Chau Nguyen van Eten & Drinken en Wilma Hartogsveld, predikant en pionier.

Wat is de bedoeling van dit initiatief?

Wilma: "We willen mensen stimuleren om met andere mensen in gesprek te komen. In deze tijd, waarin veel contact alleen via social media plaatsvindt en mensen vaak een jachtig leven hebben, is dat niet meer altijd vanzelfsprekend. Vanaf oktober kan iedereen die bij Stroom, Eten & Drinken en Bloem (Bemmel) koffie of thee bestelt, kiezen voor een Kletskop. De Kletskoppen zijn bekers en glazen die bij Driestroom met de hand zijn getekend en waarop het woord 'Kletskop' staat. Daarmee laat je zien aan de andere bezoekers dat je openstaat voor een praatje en het maakt het gemakkelijker om iemand te vragen erbij te komen zitten. Ook als je met meer personen bent kun je hier natuurlijk voor kiezen."

Loopt deze actie onbeperkt door en wie hopen jullie te bereiken?

Frank: "Vooralsnog is het een pilot tot 1 januari 2020 voor iedereen die het leuk vindt om nieuwe mensen te leren kennen, een netwerk in de buurt zoekt of gewoon zin heeft in een bakje en een praatje. De aftrap is op 2 oktober om 10 uur op alle drie de locaties. Vanaf de week daaropvolgend heeft ieder een eigen dagdeel. Als de pilot een succes blijkt te zijn, gaan we zeker voor een voortzetting en wellicht ook een uitbreiding naar andere locaties."

Waarom kun je zien dat een zaak meedoet?

"Op de deur komt een sticker met het logo zoals dat ook op de koppen staat. Op de tafels bij de menu's komt een kaartje met een korte uitleg met wat het inhoudt. Daarnaast zal het personeel ook op de dag dat de betreffende zaak aan de beurt is vragen of je gebruik wil maken van de Kletskop."

Waarom zijn jullie zo enthousiast geraakt over de Kletskop?

Chau: "In Noorwegen is men in 2017 hiermee begonnen en inmiddels zijn er al meer dan 100 horecazaken aangesloten. Dit is een hele laagdrempelige manier om contact te maken. Daarbij is het fijn om met Driestroom samen te werken. Niet alleen de koppen worden daar beschilderd maar ook het koekje dat je erbij krijgt wordt door medewerkers van Driestroom gemaakt. Natuurlijk is dit een 'kletskop'!"

Kunnen mensen nog ergens terecht met feedback of suggesties?

"Binnenkort komt onze site www.kletskop.nl online. Hierop kun je terecht met feedback maar je kunt er ook meer informatie vinden over de locaties en tijden waarop je een Kletskop koffie of thee kunt drinken!. Ook zaken die graag mee willen doen kunnen zich melden via de site."

Moeten we verder nog iets weten voordat we gaan kletsen?

"Zeker, we hebben een beginactie: In de maand oktober is een refill in een Kletskop gratis!"

TEKST & BEELD: MZ

Aftrap:
Op woensdag
2 oktober om 10 uur
tegelijktijd bij Stroom,
Eten & Drinken en
Bloem (Bemmel)



Vanaf de week erna:
Op maandagmiddag
(14.00-16.00) bij Bloem
Tijdens de ochtenden
van 10.00-12.00
Op dinsdag bij Bloem
Op woensdag bij Stroom
Op vrijdag bij
Eten & Drinken



**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

"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



Kapper de Krul

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

Maandag	9.00 t/m 13.00 uur
Dinsdag	9.00 t/m 18.00 uur
Woensdag	9.00 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 13.00 uur

Minigraver



Het Zand

www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden
zoals:

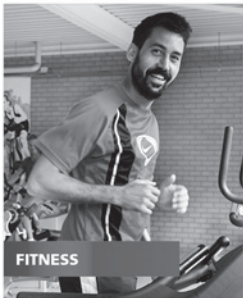
trampolines, vijvers, kabels, leidingen, rioleringen en funderingen uitgraven. Ook het egaliseren, bestraten, spitten en frezen van uw tuin.

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 Bommel!**



FITNESS



KNUFFELZWEMMEN



ZWEM-ABC



RECREATIEF

LACO
sportief genieten

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

De Kinderboekenweek: op reis in de bieb

Tijdens de Kinderboekenweek (2-13 oktober) staat het thema 'Reis mee' centraal. Op vier locaties in Nijmegen gaan kinderen tijdens voorstellingen op reis met piratenschepen, een olifant en zelfs een zeepbel. Ook zijn er creatieve workshops. Op woensdag 9 oktober kunnen kinderen in Bibliotheek Oosterhout-De Klif genieten van spannende reisverhalen, knutselactiviteiten of de voorstelling 'Loet en de jongen in de zeepbel' van Ruth Bakker. Een grappige muzikale voorstelling over Loet die op reis gaat in een supergrote zeepbel. Kinderen tussen 3 en 12 jaar kunnen 's middags LEGO-robots bouwen, meedoen aan improvisatietheater, aan de slag als journalist van de Kletskrant of kijken naar een vrolijke voorstelling. Meer informatie vindt u op: www.obgz.nl/kinderboekenweek.

Nieuws van Zonnebloem Lent

Op 7 oktober vindt de trekking plaats van de Zonnebloemloterij. Heeft u ook een lot? De opbrengst is € 1,50 per verkocht lot en dit mogen wij als Lentse Zonnebloem zelf houden, waardoor wij onze gasten extra kunnen verwennen. Op donderdag 3 oktober zal Zonnebloem Lent met haar gasten een treinrit door de Ooypolder maken en de tingieterij in Millingen aan de Rijn bezoeken. Daarna is er een etentje bij restaurant Pomodoro. Hulde aan alle Zonnebloemvrijwilligers die dit alles organiseren. Bestuur Zonnebloem Lent.

Verzamelbundel Anna & Gé

Columns van Anna en Gé uit de Lentse Lucht zijn in een prachtige bundel verzameld, die op 2 november tussen 15.00-17.00 uur gepresenteerd wordt in Café de Zon. Noël Vergunst, wethouder cultuur en cultuurhistorie, zal rond 15.30 uur het eerste exemplaar uitreiken aan Lucie Gosselink (Anna) en aan Frans Mikx (de man van Hanne Hakvoort [Gé]). Hanne is vorig jaar overleden en de bundel is een eerbetoon aan haar. De verzamelbundel is samengesteld door Giovanna van IJzendoorn, Hans Spaans en Ton Serrarens.

Ontdek Scouting Lent

Bij Scouting Lent besteden kinderen en jongeren hun vrije tijd op een actieve en uitdagende manier door samen te werken, te ontdekken en te leren. De activiteiten zijn gebaseerd op de spelvisie van Scouting Nederland. Deze spelvisie gaat uit van de groei en ontwikkeling van kinderen en jongeren in en met de natuur. Bij Scouting Lent wordt gewerkt met drie leeftijdsgroepen (speltakken). De speltakken spelen om de week op de locatie aan de Parallelweg in Lent. De indeling is afhankelijk van het aantal aanmeldingen in die leeftijdsgroepen.

Van 6 tot 9 jaar: speltak Welpen; zaterdags van 13.00 – 14.30 uur
Van 9 tot 14 jaar: speltak Scouts; donderdags van 19.00 – 21.00 uur
Vanaf 14 jaar: speltak Rowans; vrijdags van 19.00 – 21.00 uur

Wil je meer weten of je aanmelden? Mail dan naar ScoutingLent@hotmail.com. Ook vrijwilligers zijn bij ons van harte welkom!

Nijmeegse Superhelden

Op woensdag 20 november, de internationale dag van het kind, reikt burgemeester Bruls weer kinderlintjes uit. Het kinderlintje is een officiële beloning voor een kind dat iets bijzonders heeft gedaan. Dat kan van alles zijn: van een zieke buurvrouw helpen tot geld inzamelen voor een goed doel, van opruimen in de wijk tot een belangrijke sportprijs winnen. Wij zoeken weer Nijmeegse Superhelden (4-12 jaar). Aanmelden kan tot 1 november via nijmegen.nl/kinderlintjes.

Informatiekaart Nijmegen-Noord

De informatiekaart Nijmegen-Noord is weer up-to-date. De nieuwe wijkagente en de buurtsportcoach zijn o.a. toegevoegd. Daarnaast vindt u er gegevens van de wijkmanager, wijkbeheer, Stip, het Sociaal Wijkteam, Jongerenwerk, Opbouwwerk, politie enzovoorts. Kijk op: lentselucht.nl/berichten/infokaart-nijmegen-noord-2 of mail naar paul.reuling@bindkracht10.nl. Wilt u een papieren exemplaar dan kunt u bij Stip Noord terecht.

Damesgilde Lent

Op dinsdag 22 oktober kijken we tijdens de lezing 'Kraamzorg door de jaren heen' in 'Het Plein' in de Lentse Schoolstraat 29 terug op oude gebruiken en gewoonten en ook naar de tijd van nu. Aanvang 20.00 uur. Introducees zijn welkom. Kosten € 5,00 p.p. Wilt u lid worden van onze vereniging, dan bent u van harte welkom! Telefoon: (024)3225406.

Een bijzondere 'Nacht van de Ommetjes' in Lent

De Nacht van de Ommetjes, een initiatief uit 2011 van de nachtburgemeester Doro Krol, wordt gehouden op 5 oktober. Dit jaar zal het in Lent een zeer gedenkwaardige nacht zijn. Het Lents Ommetje staat in het teken van 75 jaar bevrijding. Ook burgemeester Bruls wandelt mee. In Lent wordt het Ommetje al vijf jaar georganiseerd door onder andere José Hegeman en Lenny Rijken. Zij hebben een verrassende route van 5 km uitgezet en een aantal Lentenaren bereid gevonden om deze wandeling kleur en sfeer te geven. Wandel mee en maak kennis met Lent en haar bewoners, laat u informeren over de Lentse herinneringen aan de Tweede Wereldoorlog en ontdek bijzondere plekjes, verborgen talenten en beleef culinaire en culturele momenten. De tocht start om 20.00 uur bij het bevrijdingsmonument aan de Laauwikstraat (in de voortuin van Basisschool De Geldershof) en eindigt bij Eten & Drinken rond 22.30 uur.



Relatietherapie in Nijmegen

Onder begeleiding van een stel

Bel, app of mail voor een afspraak

www.maakpositiefverschil.nl

fenno@maakpositiefverschil.nl

06 - 336 761 65



fenno
meijer
coaching & therapie

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



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 TRAJECT SCHOOL VOOR 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.intuitiesftraject.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

M A A N D A G E N D A

zaterdag 28 september

Repaircafé

Tijd: 14.00-16.30 uur, Locatie: Voorzieningenhart De Ster, Queenstraat 37b1, Lent

Dinsdag 1 oktober

Lezing over Lents Gouden Eeuwen door Cees Koot, archeoloog. Tijd: 20:00-22:00 u.

Woensdag 5 oktober

Nacht van de Ommetjes in Lent zie Lents Allerlei blz. 11

Zaterdag 5 en zondag 6 oktober

Expositie 'abstract organisch' van Joep Hafkamp. Tijd: 13.00-17.00u. Locatie: Dorpsschuur Lent, Oosterhoutsedijk 29

Woensdag 9 oktober

Kinderboekenweek 2-13 oktober: activiteit in Nijmegen Noord voor kinderen tussen 3 en 12 jaar. Locatie: Bibliotheek Oosterhout-De Klif. Informatie: www.obgz.nl

Vrijdag 11 oktober

Stoofpottenavond: Vegetarische stoofpoten boven een houtvuur. Aanvang: 18.00 uur. Locatie: Warmoes, Griftdijk Noord 11. Vooraf aanmelden. Info: www.dewarmoes.nl

Woensdag 16 oktober

Kookworkshop kweeperen Tijd: 's avonds Locatie: Warmoes, Griftdijk Noord 11, Lent Aanmelden via contact@dewarmoes.nl

zaterdag 26 oktober

Repaircafé

Tijd: 14.00-16.30 uur. Locatie: Voorzieningenhart De Klif, Pijlpuntstraat 1, Oosterhout

Zondag 27 oktober

Workshop macramé (handwerktechniek) Tijd: 10:30-12:30 uur. Locatie: Warmoes Aanmelden via: contact@dewarmoes.nl

Zondag 27 oktober

Noorderlicht Bijeenkomsten (iedere 4e zondag van de maand). Tijd: Inloop 10.30u, start om 11.00u, gezamenlijke lunch om 12.00u. Locatie: De Schakel, De Honsvoet 2 in Oosterhout. Informatie op: www.noorderlichtnijmegen.nl

Woensdag 30 oktober

Lezing over de Reformatie in Lent door Dick Kruijt. Tijd: 20.00-22.00 uur. Activiteit van Historische Vereniging Marithaime. Informatie: <https://marithaime.nl> tel.: (084) 867 98 11

seizoen 2019-2020

Theater de Klif

Pijlpuntstraat 1, 6515 DJ Nijmegen Informatie: <https://theaterdeklif.nl>

Activiteiten bij TOP, Theaterkerk

Markt 5, Bemmel. Informatie: <https://theaterkerk.nl/programma>

Ans Rikken ontvangt Zilveren Waalbrugspeld

Ans Rikken (68) heeft zaterdag 22 juni een Zilveren Waalbrugspeld ontvangen voor haar verdiensten als vrijwilligster bij badmintonvereniging 't Pluumke-Lent. De uitreiking vond plaats tijdens het feest van het 40-jarig bestaan van de badmintonvereniging.



Ans heeft in Lent drie generaties aan badmintonners grootgebracht. Van 1979 tot 2019 heeft zij zich voor de vereniging ingezet en meer dan 25 jaar een functie binnen het bestuur bekleed. Naast haar bestuurlijke taken heeft zij zich ingezet voor de competitie jeugd en senioren, gezorgd dat er een trainer was en op latere leeftijd nog wel eens ingevallen om een team compleet te maken. Zij is dit jaar op de respectabele leeftijd van 68 jaar afgetreden als penningmeester. Voor de bewoners van de nieuwe wijken is zij sinds mensenheugenis verbonden aan badmintonvereniging 't Pluumke. Ze heeft daar verschillende rollen gespeeld als sporter, (competitie)speler, aanmoedigster, moeder en oma van spelers, bestuurslid, penningmeester en ook als Grande Dame.

TEKST & BEELD: PAUL BREUKER

van de Webredactie

In de maanden augustus en september is de Lentse Lucht niet verschenen en heb je het dus moeten doen zonder het leesplezier van je maandelijkse lijfblad. Gelukkig kon je in deze periode nog wel terecht op het daaraan verwante digitale platform van Lent. Inmiddels ben je natuurlijk al een beetje gewend geraakt aan alle aanpassingen op de site en de gemakken daarvan voor het dagelijkse gebruik op je smartphone. Dan weet je nu dus ook dat je de knop voor het plaatsen van een bericht gemakkelijk hebt kunnen vinden. Dan weet je ook dat je nu eindelijk je eigen foto-

verhaal op de site kunt plaatsen. Dat je in de vorm van een blog een verhaal kunt plaatsen over een onderwerp dat je boeit. Maar vooral ook dat het gemakkelijker is geworden om in de agenda of op het prikbord een foto op te nemen in het bericht of een herhalingsfunctie in te stellen. Verder proberen we tegenwoordig om je in de wekelijkse buurtmail nog even te tippen over de leukste en meest interessante berichten op de site. Dan weet je ook weer dat de website www.lentselucht.nl een handige en actuele aanvulling is op het blad de Lentse Lucht.



De Kinderredactie heeft zich deze keer verdiept in allerlei vormen van eten. Wat eten wij en hoe lekker is het om samen uit eten te gaan? Sofie en Neele proeven gezonde en niet gezonde happen in hun schoolkantine en Mia verzamelt 'gruwelijk lekkere' receptenkaarten. Jesse, Sabirin en Mia beoordelen het 'Vroege Vorken'-menu bij Pomodoro en in deze rubriek vind je ook de recensie van Sabirin over het kinderboek 'Hamburgers uit de moestuin' van Louise Fresco. En Noa? Zij tekent er weer smakelijk op los en heeft samen met Léonie kinderboekenschrijfster en illustratrice Mariëlla van de Beek geïnterviewd (pagina 28). Kortom, een inbreng van onze jonge redactie om van te smullen! (LSO)

'Gruwelijk Lekker' in het Openluchtmuseum Arnhem door Mia

Vandaag schrijf ik over het Arnhemse Openluchtmuseum. Ze hebben daar nu het thema 'Gruwelijk Lekker'. Er zitten echt HEEL gruwelijke (en lekkere) dingen bij, bijvoorbeeld knoflookstroopwafels en doerianjam. Je kunt er ook doerianijs proeven, maar dat heeft een vieze nasmaak die de hele dag blijft kleven. Bij gebouwen die je bezoekt zijn receptenkaarten te krijgen. Elk gebouw heeft een ander recept. Bij varkensboerderij Kadoelen krijg je bijvoorbeeld een recept

voor vegetarische worst. (Als je vegetarisch bent zou ik niet op de achterkant van de kaart kijken. Dat is dan wat zielig.) En nou denk je zeker: "Ja, heel leuk allemaal, maar wat krijg ik daarvoor terug?" Je kunt bij de ingang een snackzakje halen. Daar zit een prijsvraag in. Wat je als prijs krijgt weet ik ook niet, maar ik ga winnen en denk maar niet dat je me in kunt halen! Nee hoor, grapje. Je kunt het proberen. Ik ben al een heel eind met het verzamelen van de kaarten.

Hamburgers uit de moestuin

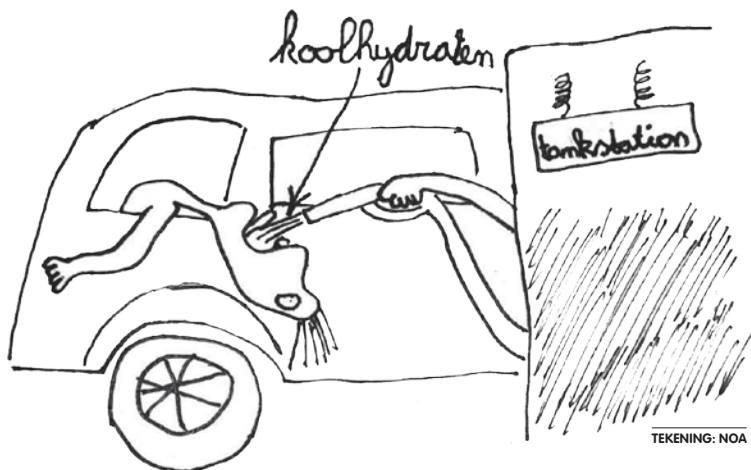
Een recensie van het boek van Louise Fresco door Sabirin

Per dag eet je wel drie keer en natuurlijk ook een tussendoortje. Maar weet jij wel wat je eet of hoe het op je bord komt? En waarom heb je vaak zin in frisdrank en snoep? Er zijn landen waar ze insecten eten, durf jij dat ook of vind jij dat maar eng?

En waarom is de een 'vega' en kan de ander niet zonder vlees? Zoveel vragen! Deze worden samengevat in het boekje: 'Hamburgers uit de moestuin' van Louise Fresco en ik ga nu vertellen over vleesvervangers.

Vleesvervangers

Sommige mensen zijn vegetarisch, dan eten ze geen vlees maar wel groente, fruit en vleesvervangers zoals noten en peulvruchten. Het is net als bij vlees, in beide zitten eiwitten. Eiwitten zitten bijna overal in: in vlees, ei, brood, kaas, peulvruchten etc. Eigenlijk bestaan eiwitten uit aminozuren, die op hele kleine legoblokje lijken. Ze vormen verschillende kettingen en dus zijn er ook verschillende eiwitten. Je moet voor een goeie combinatie zorgen anders passen de legoblokjes niet meer op elkaar. Je hebt ook koolhydraten als vleesvervangers. Dat is zetmeel en dat zit in aardappelen bijvoorbeeld. Eiwit is jouw bouwstof en koolhydraten zijn jouw brandstof en als je er teveel van neemt... dan word je dik.



TEKENING: NOA

‘Vroege Vorken’ bij Osteria Pomodoro door Jesse, Sabirin en Mia

Wij zijn met de hele Kinderredactie naar Pomodoro geweest. Het was daar heel gezellig. En nu mogen wij vertellen hoe het eten daar was! We hadden allemaal verschillende keuzes gemaakt (op een paar na dan). Hier volgen de gerechten die we hebben gegeten:

Jesse

Pizza salami: Het was een lekkere pizza met veel kaas.

Een echte Italiaanse pizza. **Cijfer: 7**

Inktvisringen: Het waren goed gefrituurde inktvisringen en zeker niet taai. **Cijfer: 6,5**

Tagliata di manzo: Het vlees was goed te kauwen. En je kon de balsamico met Parmezaanse kaas erin proeven. **Cijfer: 8**

Patate fritte: De frietjes waren lekker zout en de mayonaise was ook heerlijk. **Cijfer: 9**

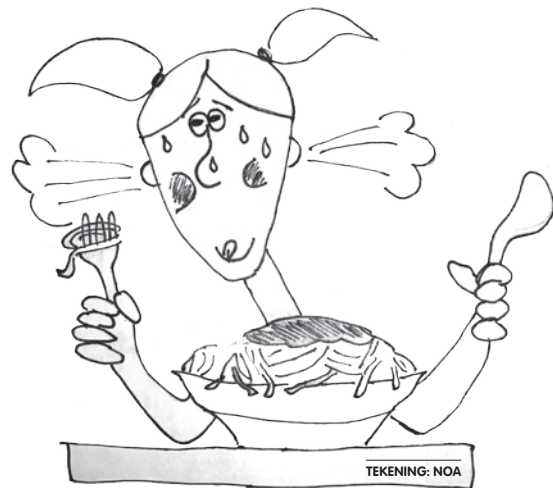
Lemon cheesecake: En dan nog het belangrijkste gedeelte van het eten, het toetje. Het was niet zomaar een taartje, het zat in een potje maar dat was net zo lekker. **Cijfer: 9**

Sabirin

Zuppa pomodori: Een huisgemaakte tomatensoep met basilicum en met best wat pit erin en daarom een **7,5**.

Als hoofdgerecht nam ik **insalata caprese** waar mozzarella, basilicum en tomaten in zit en dat pittig gekruid was, maar verder was het lekker; dus een **8**.

Als kers op de taart het toetje. Ik nam een **gelato** met vanille-ijs, toffee, saus en hazelnootcrumble. De saus vond ik niet zo lekker maar toch een **9**.



Mia

Spaghetti meatballs: bestaat uit gehaktballetjes en arabiata saus. Heel erg lekker maar wel een beetje pittig.

Pizza margherita: bestaat uit marinara saus en mozzarella. Beetje flauw, maar smaakt wel goed en de korst is knapperig.

Vitello tonnato: bestaat uit kalfsvlees, tonijnmayonaise en kappertjes (een soort besjes). Het vlees is lekker mals, de mayo goed zout en de besjes zijn ook lekker.

Gelato: vanille-ijs met toffeesaus en hazelnootcrumble. Heel zoet en lekker en de hazelnoot proef je bijna niet.

Nou, dit waren onze gerechten. Ik hoop dat jij ze ook probeert.

P.S.

Tegenover de speelkamer staat een groene bank die stuitert. Tot de volgende keer!

De schoolkantine

door Sofie en Neele

Wij zitten nu op de middelbare school en het leek ons leuk om een stukje te schrijven over de schoolkantine. Een groot verschil tussen de basis- en middelbare school is natuurlijk dat je op de middelbare school een kantine hebt. Op onze school is er een aparte kantine voor brugklassers. Daar heb je hartige dingen zoals tosti's, worstenbroodjes en noedels, maar ook zoete dingen, zoals wafels, chocolade koeken, snoepjes enzovoort. Je kan er natuurlijk ook gewoon drinken krijgen. We hebben ook een paar gezonde dingen zoals fruit. In de kantine voor de oudere kinderen zijn meer gezonde dingen zoals fruit, groente, salades en gezonde broodjes. Kinderen kopen vaak het ongezonde omdat dat lekkerder en goedkoper is. Wij vinden het eten en drinken in de kantine best wel goedkoop. Zo heb je al een worstenbroodje of tosti voor 1 euro. Maar je hebt ook duurdere dingen. Je kan natuurlijk ook gewoon je eigen brood meenemen!

V.L.N.R.: JESSE, MIA, NOA, SABIRIN, SOFIE EN NEELE; BEELD: ELLEN BUDDING





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 nekkklachten
- 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



024-3220652
BIOLOGISCH BROOD EN GEBAK



**WAARDEBON
VOOR EEN**

**GRATIS
MUESLIBOL!**

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.

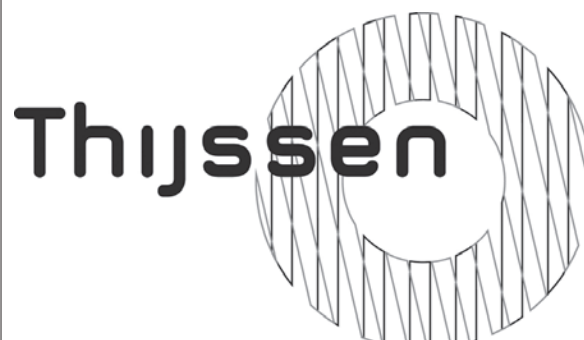
*Gebaseerd op waardes uit 2017 ten
opzichte van 2015



Strijbosch Thunnissen
DYNAMIS Makelaars

024 365 10 10 | stmakelaars.nl

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



Brilmode

Markt 53/55

Contactlenzen

Bommel

Optometrie

0481-470490

www.oogzorginbommel.nl

Jubileumbrochure

Onlangs heeft de wijkraad in heel Lent haar jubileumbrochure laten bezorgen. Wij zijn enorm trots op het resultaat en wij hebben veel complimenten ontvangen! Wij hopen dat veel Lentenaren gebruik gaan maken van alle gebundelde informatie. Overigens is de brochure, via onze website, ook in zijn geheel te bekijken en te downloaden als u op de link klikt.

lentselucht.nl/uitgelicht/jubileumbrochure-25-jaar-wijkraad-lent

Wijkraadvergaderingen

Om in contact te komen en te blijven met de bewoners houdt de wijkraad iedere derde donderdag van de maand (met uitzondering van juli en augustus) een wijkvergadering in Voorzieningscentrum De Ster. Iedereen is van harte welkom om deel te nemen aan deze vergadering, die om 20.00 uur begint en, in beginsel, anderhalf uur duurt. Minstens drie maal per jaar zijn tijdens de wijkraadvergaderingen ook de wijkmanager, wijkregisseur, wijkagenten en de opbouwwerker van Nijmegen Noord aanwezig. Laat horen wat u bezighoudt en stuur een mail. U kunt zelf ook agendapunten inbrengen via het mailadres: info@wrlent.nl.

Website

Een van de taken van de wijkraad is het inventariseren van wensen, klachten of ideeën van de Lentse leefgemeenschap. Om u op de hoogte te kunnen houden heeft Wijkraad Lent ook een eigen plek op de website van de Lentse Lucht: www.lentselucht.nl/groep/wijkraad-lent. Daar kunt u alle informatie van de wijkraad vinden en wordt u rechtstreeks doorgelinkt naar de website van de wijkraad: www.wijkraadlent.nl

Enquête

Sinds kort is op deze website een enquête geplaatst, waarin u kunt aangeven wat uw wensen zijn voor Lent. Wij hebben al veel reacties gekregen, maar om een goed beeld te krijgen van wat er speelt vragen wij ook uw medewerking om samen van Lent een mooie leefgemeenschap te maken. Neemt u even de tijd en vult u de enquête in? De wijkraad kan deze informatie heel goed gebruiken om tot een nog betere aanpak van de problemen te komen. Wij houden u op de hoogte van de uitslag van deze enquête en gaan ermee aan de slag!

Brigitte Rutten, Voorzitter Wijkraad Lent

ZORG EN WELZIJN

De nieuwe coördinator van Stip Nijmegen-Noord: **Gabi Verzuu**

Stip Nijmegen-Noord, het informatie- en adviespunt dat onder andere als doel heeft burgers en instanties in de wijk te verbinden, heeft sinds mei een nieuwe coördinator: Gabi Verzuu. Zij is voor 16 uur aangesteld. De 46-jarige moeder van twee kinderen woont sinds haar studie Cultureel Maatschappelijk Werk aan de HAN in Nijmegen en heeft de stad en haar bewoners goed leren kennen. Al twintig jaar is ze verbonden aan Bindkracht10 (voorheen welzijnsorganisatie Tandem en het Interlokaal).

"Stip wil zo laagdrempelig mogelijk zijn; daarom werken we zonder afspraak en gratis.", vertelt Gabi. "Mensen komen met allerlei vragen, bijvoorbeeld over financiën of zaken die spelen rondom echtscheidingen. We organiseren ook, samen met andere organisaties, ontmoetingsactiviteiten in de wijk, bijvoorbeeld in de week van de opvoeding van 7-11 oktober. Het is één van mijn taken om verbindingen tussen burgers en andere organisaties te leggen."

Met een bezoekersaantal van gemiddeld 15 à 20 mensen per week zit het team van Stip-Noord, bestaande uit vrijwilligers, een coördinator en een werkbegeleider, zeker niet stil. Toch hoopt Gabi dat nog meer mensen de weg zullen vinden. "Het is belangrijk dat bekender wordt waar het Stip voor bedoeld is. Vaak denken mensen dat wij er alleen voor de problemen zijn,

dus als je geen problemen hebt, hoef je ook niet te komen. Maar wij lossen geen problemen op, wel geven we informatie en advies. Ook zijn we er voor mensen die meer over de buurt willen weten, vrijwilligerswerk willen doen of die een goed idee voor de wijk hebben. Ik ben als Stip-coördinator hier verantwoordelijk voor."

Bij het verbinden van mensen en instanties nodigt Stip-Noord inwoners uit om hun ideeën in te brengen. "Daarom hebben we ook tijdens onze openingstijden bij onze locatie in het Thermion een 'vraag- en aanbod'-bord buiten staan.* Loop eens binnen en kijk wat er mogelijk is. Lent is enorm in ontwikkeling en er zijn veel creatieve ideeën. Stip-Noord kan daar een faciliterende rol in spelen. Voor mij als coördinator een heel stimulerende omgeving!"

*Openingstijden Stip Noord in Thermion: maandag van 9.30-12.30 uur, dinsdag en donderdag van 13.30-16.30 uur. Voor meer info zie: www.stipnijmegen.nl of tel: 024-3502000



TEKST: JB; BEELD: LR



Een begrip voor kwaliteit!

Voor alle barbecue's, o.a. de Big Green Egg, Black Basterd, Kamado, Rookoven of de Weber hebben wij weer volop:

Picaña, Côte de Boeuf, Bavette, Black Angus Steak, Tomahawk, Dry Aged Beef, Saté, Scampi's, Hamburger, Merguez, Salcicia
en nog veeeeeeel meer!

Kijk voor alle mogelijkheden op:
www.renederkse.nl

h Installatiebedrijf
Hans van 't Hullenaar bv

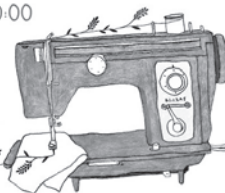
**Zonnepanelen:
een slimme investering!**

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



WERELDDIERENDAG: GEEF UW HUIDDIER EEN GOEDE OUDE DAG

**Op 4 oktober zijn alle huisdieren
van 10 jaar en ouder welkom voor
een consult voor slechts € 15,-**

**Zo kunnen we samen kijken of er
extra zorg nodig is voor uw senior
huisdier.**

***belt u wel even voor een afspraak ?**

Meer info: www.dierenklinieklent.nl

Laauwikstraat 20 Lent T. 024 360 64 22



CHIROPRO
gezond in beweging met chiropractie

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

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

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

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

Edith Piafstraat 110c 1e Lent

Het Wereldvrouwenhuis

De 72-jarige Maria* maakt bramenjam. Ze roert in een pan met bramen die staat te pruttelen op het vuur. Ze heeft last van artrose. Naast haar aan het te hoge aanrecht bereidt Lina* (65), met hartaandoening, een maaltijd met geurende kruiden uit de tuin. Beide vrouwen zijn op latere leeftijd hun land ontvlucht.

Bij migranten heb je al gauw een beeld van jonge mannen, soms vrouwen en kinderen. Toch zitten er ook ouderen tussen. Een aantal van hen is zonder verblijfsstatus, inkomen en rijks-opvang in Nederland. Vaak is hun asielverzoek afgewezen, maar kunnen of durven ze niet terug naar het land van herkomst. In Lent is sinds 2017 een opvangplek voor vijf van deze vrouwen. Het is een dependance van het Wereldvrouwenhuis Mariam van Nijmegen.

Toen een aantal kwetsbare ouderen geen dak meer boven hun hoofd dreigde te hebben, gaf de gemeente Nijmegen een huis in bruikleen. De vrouwen kregen in Lent voor twee jaar opvang. "Een veilige plek, met als doel om tot rust te komen. Om zonder de stress van niet weten waar je kunt slapen en hoe je aan eten komt, te werken aan een duurzame oplossing", vertelt Vera van der Zalm, coördinator van het huis.

De inrichting is door buurtbewoners en door Deelkring Lent geschonken. Andere kosten worden gedekt met giften van fondsen, organisaties en particulieren. De vrouwen krijgen wekelijks een pakket van de Voedselbank, bij de Kledingbank kunnen ze een keer per half jaar kleding uitzoeken. Met daarnaast vijftien euro per week aan leefgeld en de opbrengst uit hun moestuin en eieren van eigen kippen, moeten ze zich zien te redden.

Een groep vrijwilligers heeft zich over de bewoners ontfermd. Sommigen geven taallessen en fietslessen. Begeleiders komen wekelijks langs en bieden steun waar nodig. Soms leidt dat alsnog tot een verblijfsvergunning. Of er wordt gezocht naar een andere manier waarop ze zichzelf kunnen redden – wat extra moeilijk is bij deze kwetsbare groep met grote zorgbehoefte. Vera: "We hopen hun ook wat vrolijkheid mee te geven, zodat ze zien dat er meer in het leven is dan dat wat allemaal niet lukt." De vrouwen proberen iets terug te

doen voor de vrijwilligers, bijvoorbeeld door iets lekkers uit de geboortestreek voor hen te koken.

Van 21 tot 27 oktober houdt stichting Wereldvrouwenhuis een inzameling bij Jan Linders. Winkelbezoekers kunnen hun statiegeld-bon doneren, de supermarkt verdubbelt dat bedrag. Daarnaast is er een collecte en een winkelwagenactie waarbij je een product, zoals koffie, rijst, shampoo of vuilniszakken kunt doneren. Ook andere hulp is welkom. Voor de kerst moet het huis leeg zijn, want begin 2020 wordt het gesloopt. Enkelen, waaronder Lina,

hopen een nieuw asielverzoek in te kunnen dienen en naar een asielzoekerscentrum te gaan. Voor oudste bewoner Maria is er meer onzekerheid. Ze heeft geen idee waar ze straks naar toe kan. "Ik zou wensen, zolang geen enkel land haar hebben wil, dat een verzorgingstehuis haar een veilige plek kan bieden", benadrukt Vera. "Of desnoods dat iemand in de omgeving een logeerkamer over heeft."

Informatie: www.wereldvrouwenhuis.nl

TEKST: KARLIEN DEN BLANKEN; BEELD: WERELDVROUWENHUIS

* Namen zijn gefingeerd om privacy-redenen



Vera van der Zalm bij een inzamelingsactie voor het Wereldvrouwenhuis

Astrid Kaag

een vrouw met een missie

Ik weet dat ik maar
een klein radertje ben
in het geheel maar
weet ook dat ieder
radertje invloed heeft
op het grote systeem

Astrid Kaag (48) is ambtenaar bij de provincie Noord-Brabant. Onvrede met de economische vooruitgang ten koste van de aarde zette haar aan het denken. Het bleef niet alleen bij denken want ze zet zich vanuit haar werk in om een omslag te bewerkstelligen in het gangbare economisch denken. Steeds meer mensen leven met onvrede ondanks de materiële rijkdom. Niet alleen geld is zaligmakend maar andere aspecten evenzeer. Ondertussen komt ze steeds meer medestanders tegen, zowel in Lent als bij de provincie.

Wat is je achtergrond?

"Ik ben opgegroeid in een klein Brabants dorp. We keken uit over de weilanden. Thuis hadden we konijnen, kippen, schapen en een pony. Vaak maakte ik lange bosritten met de pony. In 1990 ging ik in Nijmegen biologie studeren. Vanuit mijn belangstelling voor natuur en dieren liep het gewoon zo. In de studie specialiseerde ik me in ecologie. Ook deze keuze was eigenlijk altijd al duidelijk. In de ecologie kijk je naar grotere systemen. Ik kom uit een groot en chaotisch gezin en voelde me vaak een buitenstaander. Ik observeerde de chaos en ontdekte er systemen in, precies wat je in de ecologie ook doet."

Vond je meteen werk na je afstuderen?

"Nee, dat lukte niet als ecooloog. Na banen in het vluchtelingenwerk en kinderopvang vroeg een vriendin uit Lent, die bij de provincie Brabant werkte, om een klus te doen voor drie maanden. Ik zag mezelf niet als iemand die bij de overheid zou gaan werken. Toch ben ik gebleven want ik ontdekte dat de provincie zo'n grote organisatie is dat er altijd wel iets te doen is wat bij je past. Ik houd me onder andere bezig met zorginnovatie. Lang heb ik geworsteld met het punt dat ik me als ecooloog met zorg bezighield, ik vond het niet kloppen. Toch gaat het ook bij zorginnovatie om systeemveranderingen, net als in de ecologie. Zorginnovatie verbindt namelijk twee systemen. Aan de ene kant is dat het economische systeem wanneer het gaat over de ontwikkeling en het gebruik van producten en diensten die er voor zorgen dat mensen met een zorgvraag prettig thuis kunnen blijven wonen. Aan de andere kant moet het zorgsysteem anders werken omdat men steeds ouder wordt en er steeds minder jongeren zijn om in de zorg te werken. Oplossingen lijken van de buitenkant eenvoudig en makkelijk uit te voeren maar de praktijk is weerbarstiger. Dat zie je al als je bijvoorbeeld met een zorginnovatie-ondernemer en met een zorgvrager aan tafel zit, ze hebben beiden een eigen agenda, beleving of verhaal. Interactie en samenwerking vanuit die verschillende perspectieven gaat niet vanzelf, je moet leren luisteren en van elkaar willen leren om zorgvraagstukken op te lossen. Nu noem ik slechts twee partijen maar in de praktijk heb je ook nog te maken met bijvoorbeeld investeerders, ziekenhuizen, onderwijs, het rijk en gemeenten. Het is een uitdaging om al die partijen écht samen te laten leren en werken zodat iedereen met een zorgvraag die langer thuis wil wonen ook daadwerkelijk langer thuis kan wonen."

Ben je er uiteindelijk toch in geslaagd?

"We zijn er nog niet maar ik ben wel anders naar het vraagstuk gaan kijken. Voor mij kwam het omslagpunt toen ik drie jaar geleden op TV een uitzending van Tegenlicht zag. Het ging over de transformatie-economie waarbij voorbeelden genoemd werden van ondernemers die niet als hoogste doel hadden geld te verdienen maar die een maatschappelijk vraagstuk wilden oplossen. Ik dacht ineens: 'Het kan dus

wel'. Het bleek mogelijk om echt verbinding te maken tussen een economisch perspectief en een maatschappelijk vraagstuk. En om die werelden te verbinden moet je ook als ambtenaar met je poten in de klei staan, want daar in de praktijk moet de verandering plaatsvinden in samenwerking met anderen. Dat zijn we bij de overheid niet altijd zo gewend. Verandering is bikkelen, doorbijten en dapper zijn. Ik weet dat ik maar een klein radertje ben in het geheel maar weet ook dat ieder radertje invloed heeft op het grote systeem."

Het lijkt me dat de problemen waar jij je mee bezig houdt Brabant overstijgen.

"Dat is ook zo. Brabant is een provincie waar veel ruimte is voor innovatie. We zijn internationaal bekend als innovatieregio. Ik werk ook internationaal, omdat ik er van overtuigd ben dat echte systeemverandering pas plaatsvindt als we lokaal, regionaal en internationaal van elkaar leren en samenwerken. Zo gaf ik enkele maanden geleden een lezing in Boston over de rol van de overheid bij het veranderen van het economische systeem. Na afloop kreeg ik mailtjes van investeerders die vertelden dat ze geïnspireerd waren door mijn verhaal, ze werden er door aan het denken gezet over hun eigen rol en samenwerking met de overheid. Op dit moment volg ik ook een opleiding Economische Transformatie aan de Erasmusuniversiteit in Rotterdam. Via deze opleiding kwam ik in contact met de Britse econoom Kate Raworth. Haar denken over het economische systeem sluit erg aan bij mijn visie. Zij gebruikt de donut als metafoor. Het gat van het Donut-model geeft aan hoeveel mensen geen toegang hebben tot basisbehoeften als onderwijs, huisvesting en gezondheidszorg. De korst geeft aan in hoeverre de ecologische plafonds bereikt zijn. Zo zie je dat er internationaal veel te halen en te brengen is, samen zijn we sterker dan ieder van ons apart".

Ben je concreet bezig de transformatie-economie vorm te geven?

"Door de gesprekken die ik de afgelopen jaren met ondernemers in zowel Brabant als Lent heb gevoerd, realiseerde ik me dat veel maatschappelijk gedreven ondernemers moeite hebben om financiering voor opschaling te vinden. Ze passen namelijk in geen enkel hokje, niet in de hokjes van de bank waar het om financiële winst gaat en niet in de subsidiehokjes van de overheid waar het om specifieke beleidsdomeinen gaat. Ik bedacht dat er een financieringsmethode moest komen met publiek en privaat geld en gericht op de groei van maatschappelijke impact in plaats van op de groei van financiële winst. We hebben daarom een fonds gevormd, het Brabant Outcomes Fund.

Op www.brabant.nl/bof kun je hier meer over vinden. Het mooiste compliment dat we konden krijgen was van een Syrische statushouder. Hij zei: 'Ik ben twee keer gered in mijn leven. De eerste keer was dat ik vluchtte en de tweede keer dat ik werk kreeg.' Dankzij ons fonds!"



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

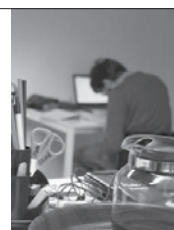
www.studiekunst.nl



Huiswerk – en studiebegeleiding

Griftdijk Zuid 131 Lent

06 1205 7059



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 de clubsecretaris Hilde van Koolwijk, 024-3229649. Zie ook onze website: www.nbbclubsites.nl/club/15012/

Druk en tóch lekker, gezond en verantwoord eten? Om de twee weken op dinsdagavond is er huiskamerrestaurant op woongemeenschap Eikpunt. Schuif gezellig aan (**ook alleen**) of neem je portie(s) mee! Kosten € 7,-/9,50. Kind 50%. di 1/15/29 okt en 12 nov. www.lovinglywholesome.nl/huiskamerrestaurant

Psst: Lovingly Wholesome (van 't huiskamerrestaurant) doet ook **catering!** Iets voor jou? Unieke, verfijnde en verrassende hapjes, taarten, lunches en diners. Zakelijk én particulier. Met verantwoorde ingrediënten en altijd zo dat ook minder avontuurlijke eters genieten. Vragen? Proeven? anneke@lovinglywholesome.nl of 06-38062009.

Wie leest nog die lange verslagen van vergaderingen? Met een **visueel verslag** bekijken de belangrijke punten wél bij deelnemers! Ruben Hurenkamp maakt live illustraties tijdens uw zakelijke bijeenkomst, workshop of vergadering. Meer info: www.meeruitjemeeting.nl of ruben@meeruitjemeeting.nl

Spaans aan de Waal. Dit najaar start ik weer een cursus Spaans voor beginners. Groepsgrootte: max. 4 personen. Cursusduur: 10 lessen van 1,5 uur (inclusief korte pauze). Heb je interesse? Mail dan naar mathilde.cirkel@gmail.com

Vindt u sámen handwerken ook zo gezellig? Kom dan op de 1e woensdag van de maand naar het handwerkcafé in De Ster (4/9, 2/10 en 6/11 van 20.00 – 22.00 uur). Geen kosten, alle leeftijden en niveaus zijn welkom. Elkaar ontmoeten, tips geven en gezelligheid staan centraal. Info: arjadvdkooij@planet.nl

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.

Zoekt u een DJ die wel van Donna Summer heeft gehoord, maar ook muziek van nu draait? Kijk op www.muziquest.nl of bel Simone Kiekebosch 06-15500129.

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

Heeft u het advies gekregen om naar een logopedist te gaan? Of heeft u zelf vragen en/of zorgen? Neem dan contact op met **praktijk voor logopedie 'De Flonkersteen'** in Bommel. www.deflonkersteen.com info@deflonkersteen.com of via 06-30056696. Ook voor prelogopedie!

Ga fit de herfst in! Een **massage** verhoogt de weerstand en stimuleert het zelfherstellend vermogen. Gun jezelf een moment van rust, aandacht en ontspanning. **www.massagepraktijkpantarhei.nl** voor intuïtieve, sport- en ontspanningsmassage. mieke@massagepraktijkpantarhei.nl, 06 37471979.

Heb je pijn- of stressklachten? Ben je uit balans? Of wil je gewoon heerlijk ontspannen? Uit Handen, praktijk voor massage en bewustwording masseert met aandacht, effectief en professioneel. O.a. lomi lomi massage, holistische-, sport- en ontspanningsmassage. Praktijkuihanden.nl | 06-19999547.

Kinderyoga in Lent. Zin in kinderyoga en ben je in de leeftijd van 7-10 jaar? Doe eens mee! Tijd: woensdagen van 14.30-15.30 uur, locatie: Speelzaal Basisschool de Geldershof. Proefles: gratis! www.lenteyoga.nl of nienke@lenteyoga.nl

Zingen is heerlijk! Zeker als je samen meerstemmig kunt zingen. Kom gezellig een keer meedoen met Popkoor Lent! We repeteren in De Kleine Wiel op dinsdag van 20.15 - 21.15 uur. Meer info? mail: info@mirjamverheem.nl

Toe aan rust, focus en helderheid? 8-weekse training **mindfulness** bij De Geluksvogels. Op adem komen en opmerken wat je nodig hebt. Voor kinderen vanaf 7 jaar, pubers EN ouders (bewuste aandacht in de opvoeding). Meer informatie? ellen@degeluksvogels.nl of 06-41090877, www.degeluksvogels.nl

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 - 17.30 uur
Zondag 12.00 - 17.30 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 Bemmelland
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.ahbemmelland.nl
Buitengracht 2, 6681 JJ Bemmelland T: 0481-451100

OPEN LUCHT

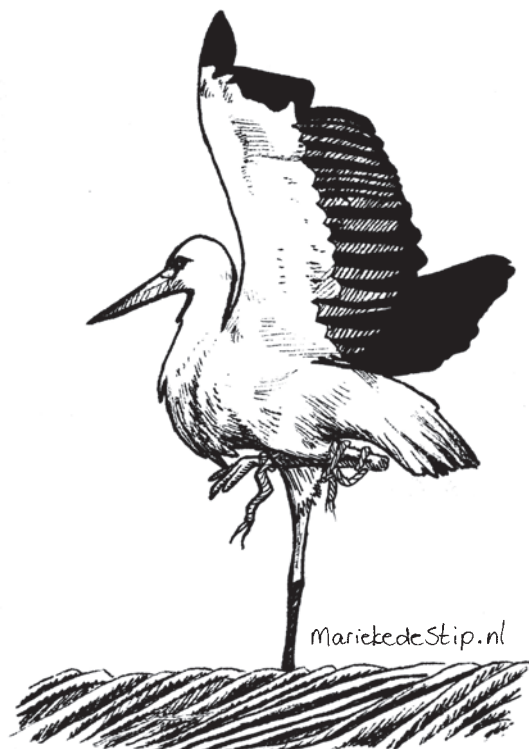
Ooievaars

Het vierde jaar van ons ooievaarsnest zit er op. De vogels verblijven al weer een tijdje in hun winterverblijf in het zuiden. Ze vertrekken niet één voor één maar in groepen. Voor die tijd verzamelen ze zich om daarna groepsgewijs te vertrekken. Half juli zag ik een groep van 15 ooievaars foerageren langs de strang in Bemmelen. Het mannetje dat hier vorig jaar broedde verscheen op 17 maart. Zijn vrouwtje was vorig jaar gestorven. De drie jongen konden zodoende niet grootgebracht worden en stierven in het nest. Op advies van deskundigen had ik geen pogingen ondernomen ze er uit te halen. Ze zouden immers geheel verteren op wat veren en botjes na. Eén van de skeletjes werd uit het nest gekieperd en de andere twee werden gebruikt als nestmateriaal.

Het mannetje liet er geen gras over groeien want na drie dagen bracht hij een nieuw vrouwtje mee uit de polder. Met de liefde zat het wel goed want vanaf het begin werd er hartstochtelijk gepaard. Vanaf begin april bleef één van de ooievaars de hele dag op het nest zitten, een teken dat er eieren gelegd waren. Om de paar dagen komt er een ei. De jongen komen dan ook niet gelijktijdig uit maar er zitten steeds enkele dagen tussen. Op 19 mei konden we voor het eerst met eigen

ogen aanschouwen dat er jongen waren. We zagen een klein kopje boven de nestrand uitsteken. Op 31 mei werd duidelijk dat het er drie waren. Twee onafhankelijke waarnemingen bevestigden dat. Zelf heb ik het derde ooievaartje nooit gezien dus hij moet vlak na de waarnemingen al gestorven zijn. Zo te zien groeiden de overgebleven twee voorspoedig op. De eerste weken waren ze nooit alleen. Ze werden door de ouders beschermd tegen kou en roofvogels. Op 11 juni werden ze voor het eerst alleen gelaten. Er is dan zo'n omslagpunt waarbij één ouder niet meer in staat is beide jongen te voeren.

Begin juli zag ik dat er wat aan de hand was met één van de jongen. Hij kon niet goed staan. Af en toe probeerde hij het op één poot. Met de verrekijker zag ik dat de andere poot verstrikt zat in een stuk touw. Waarschijnlijk hebben de ouders het touw meegenomen in de hoop dat het goed nestmateriaal zou zijn. Op 26 juli vloog de gezonde jonge ooievaar uit om zelfstandig voedsel te gaan zoeken. Hij kwam 's avonds nog wel terug om de nacht door te brengen op het nest. Op 29 juli zagen we hem voor het laatst. In de schemering zat hij nog kort op het nest en bracht vervolgens de nacht



door op het lege nest van de burens. Het gevolg van het uitvliegen van de gezonde ooievaar was dat de ouders de achterblijver niet meer kwamen voeren. Dat doen ze in de uitvliegperiodes in principe niet meer. De jongen zijn doorgaans wat te zwaar geworden en moeten eerst wat afvallen om vervolgens beter te kunnen vliegen. Kort daarna bezweek de achterblijver door een combinatie van voedselgebrek, uitdroging en hitte. Een klein plukje veren dat net uitsteekt boven het nest is de stille getuige van dit kleine drama.

TEKST: JOHANNES; ILLUSTRATIE: MVS (NAAR EEN FOTO VAN ANNEMIEK)



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



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

De Zon

HET CAFÉ OP 'T EILAND

Lunch - Borrelen - Feesten - Bijeenkomsten

Kom gezellig borrelen, lunchen of genieten van een van onze speciaalbieren. Gelegen op het mooie stadseiland van Nijmegen.



Info@cafedeazonlent.nl



www.cafedeazonlent.nl



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



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

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

GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT

 DE OPSTAP	 BEWEGING	 COMPUTER	 CREATIVITEIT	 INTUITIEVE ONTWIKKELING	 KENNIS & CULTUUR	 TALEN	 MEER CURSUSSEN
---	--	--	--	---	---	---	--

www.deopstap-nijmegen.nl

BY ILSE

SCHOONHEID OP MAAT

PRAKTIJK VOOR
HUIDVERZORGING & HUIDVERBETERING



HEEFT U UW AFSPRAAK AL GEMAAKT?

Ik hoop u snel te mogen
ontvangen in mijn praktijk op
het eiland 'Veur- Lent'

Oudedijk 2 | 6663 KT | Lent
06 - 24 170 150

info@schoonheidopmaat.nl
www.schoonheidopmaat.nl



mansan

natural health & beauty

RUG-NEK-SCHOUDE-PIJN?

Acupunctuur helpt!

Nu vanaf € 49,00 p.b.

WIJ ZIJN VERHUISD 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



I N B E E L D

Mariëlla van de Beek

Mariëlla van de Beek heeft samen met breindeskundige professor Erik Scherder en schrijver Fred Diks een spannend kinderboek geschreven over een avontuurlijke reis door het menselijke brein van twee kinderen (Zhe en Brian) en het hondje Pavlov. Het boek heet 'Professor S. en de verslaafde koning'. Mariëlla illustreert al langer kinderboeken, maar dit keer heeft zij met teksten en tekeningen het ingewikkelde brein op een spannende manier toegankelijk gemaakt. Noa Budding, de illustrator van de kinderredactie, en Léonie Schuijt interviewen Mariëlla in haar werkdomein in Lent, vol met snuisterijen en wonderlijke dieren-poppen.



Léonie: "Het kinderboek dat jij met Erik Scherder en Fred Diks over de werking van het brein hebt geschreven, is heel bijzonder. Wie kwam op het idee?"

Mariëlla: "Ik hoorde een paar jaar geleden een superinteressante lezing van professor Scherder over het menselijk brein. Vanaf dat moment wilde ik daarover een kinderboek gaan schrijven. Toen ik Fred Diks ontmoette en over mijn ideeën vertelde was hij meteen enthousiast. Daarna heb ik de stoute schoenen aangetrokken en Eric een brief geschreven met tekeningen van de hersenen van de professor zelf. Het klikte meteen en we besloten samen te werken. Tijdens zijn vakantie schreef Eric een verhaal met allemaal weetjes over de hersenen. Nou, dat was wel heel ingewikkelde kost voor basisschoolkinderen! Daarom ben ik eerst begonnen om, in voor kinderen begrijpelijke teksten én tekeningen, een brug te slaan naar het verhaal van Eric. In het verleden heb ik psychologie gestudeerd en dat kwam me nu goed van pas. Om deze teksten en tekeningen heen heeft Fred Diks daarna het verhaal bedacht en zo werd het een spannende achtervolging in het brein."

Léonie: "Waarom kozen jullie voor een verhalende vorm met veel tekeningen en niet voor een stripverhaal?"

"We willen het plezier in lezen voor kinderen versterken met tekst én beeld. De illustraties zijn daarom niet alleen ondersteunend maar even belangrijk als de teksten. Het is een samenspel, een nieuwe vorm, en daardoor een grote uitdaging voor ons geweest."

Noa: "Hoe vind je het om niet alleen een verhaal te tekenen, maar ook te schrijven?"

"Ik had nog nooit op die manier gewerkt en ervaarde dat als een verrijking. Je bent als illustrator steeds bezig om teksten te doorzien en in beelden om te zetten. Ik zie de scene die beschreven wordt altijd helemaal voor me. Maar nu maakte ik teksten én beelden, dat was nieuw voor mij en een enorme uitdaging. Tijdens de samenwerking gaven we elkaar niet alleen de ruimte, maar leerden ook veel van elkaars kennis en creativiteit."

Noa: "Hoe bouw jij een tekening op, teken jij, net als ik, alles uit de hand?"

"Vroeger maakte ik eerst een potloodtekening en dan kleurde ik de tekening in, maar sinds 2012 werk ik meer digitaal. Ik begin wel altijd met een potloodschets. Daarna ga ik verder achter de computer."

Met Photoshop schilder en schets ik de achtergrond en op de lichtbak teken ik daarna de belangrijkste karakters die op de voorgrond moeten komen. Dan scan ik de karakters en kleur ze in."

Noa en ik bekijken samen de kleurrijke illustraties en dan krijgen we als verrassing twee spannende boeken cadeau, mét de handtekening van Mariëlla.

TEKST: LSO; TEKENING: MARIËLLA VAN DE BEEK

