

LENTSE

LUCHT

Geschiedenis van de familie Maassen
Met Norbert de hoogte in
Verdriet om Susanne
Tien jaar Musikado

Aan Lentse Lucht werken mee

omslagbeeld André en Herman helpen graag een handje mee (1958)
Tuindersverhalen - archief familie Maassen



Martin Bos



Suzanne Botterman
Zambon



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Jochem van Gelder



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Marc Jeuken



Mirjam Kabki



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart

WORK IT MAMA!

VERANTWOORD FIT
NA JE ZWANGERSCHAP



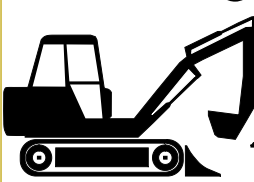




**ZIEN WIJ JOU IN
ONZE MOMMYJIM?**
Scan de QR code
voor meer informatie of
om je aan te melden.

[WWW.MOMMYJIM.NL](http://www.mommyjim.nl)

Minigraver



Het Zand

www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

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



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

Noaberschap

Uit de lucht

Natuurlijk valt een veelzijdig blad als Lentse Lucht niet onder één noemer te vatten. Maar veel onderwerpen in deze editie hebben te maken met wat in mijn geboortestreek noaberschap wordt genoemd: het omzien naar de ander.

Zo staan er in deze editie meerdere verhalen over initiatieven die al een beetje een kerstgevoel geven in de herfst. Je zou het soms niet zeggen, maar er zijn nog genoeg mensen die oog hebben voor een ander en graag een handje willen helpen als het niet zo makkelijk gaat in het leven. Zeker ook hier in Lent. Wat dacht u van de Lentse stichting MusiKado, dat al 10 jaar muziekoptredens verzorgt voor mensen die een opkikkertje verdienen? Of de stichting Buddy to Buddy die mensen aan elkaar koppelt om isolement te doorbreken en verbinding te maken. We spreken ook met Jolanda, die veel van haar zoon die Down heeft houdt, maar die ook een gevoel van verdriet en verlies voelt. Buurteams Volwassenen heeft haar geholpen om dit gevoel een plekje te geven. Medewerker Ellen hielp haar op die zoektocht en bracht haar in contact met een ervaringsdeskundige van het Zelfregiecentrum.

In de lange aanloop naar kerst schrijven we dan ook nog over de kerststalletjesroute die dit keer door heel Lent gaat. Wat is er 'kerstiger' dan al kerststalletjes kijkend samen je eigen buurt te verkennen? Maar eerst komt natuurlijk nog Sinterklaas! We spreken met voorzitter André en penningmeester Jasper van het comité dat ervoor zorgt dat de goedheiligman straks weer goedgemutst voet aan Lentse wal kan zetten. Sommige politici beschuldigen elkaar er in verkiezingstijd graag van dat ze wel of juist niet Sinterklaas spelen. Maar ik zou zeggen dat Sinterklaas al meer dan duizend jaar uitdraagt waar vele vrijwilligers in Lent ook voor staan: vrijgevigheid, wijsheid, vrolijkheid en er zijn voor iedereen; juist ook voor degenen die de wind tegen hebben.



Tot slot een onderwerp waar Lent diep door is geraakt: de gewelddadige dood van Susanne. De massale rouw, de acties en de steun voor de nabestaanden hebben vele Lentenaren verbonden. Woorden schieten tekort voor het verdriet, maar ik wil me aansluiten bij de mooie woorden van onze redacteur: in verslagenheid zijn we saamhorig.

tekst Martin Bos • beeld Janneke Jansen

Colofon

Lentse Lucht wordt door vrijwilligers gemaakt en maandelijks gratis in Lent huis aan huis bezorgd.

Heb je een nee-nee-sticker op je brievenbus, maar wil je wel elke maand genieten van Lentse Lucht?

Vraag dan nu de Lentse Lucht Ja sticker aan. Stuur hiervoor een email

naar bezorging@lentselucht.nl. De sticker wordt dan zo snel mogelijk bij je bezorgd.

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

De redactie behoudt zich het recht voor om kopij niet te plaatsen of in te korten.

Een bijdrage is verkregen uit het budget wijkactiviteiten / bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen.

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

Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: Nezzo. Oplage: 5.500 exemplaren.



Sluitings-
datum kopij
dinsdag 4
nov 2025



Familie Maassen

André en Herman Maassen

Tuindersverhalen

Ooit was Lent een bloeiend tuindersdorp. Daar is bijna niets meer van over. In deze serie schenken we aandacht aan families die jarenlang het gezicht van Lent bepaalden. Ditmaal spreken we André en Herman Maassen, zoons van Dries Maassen, een vooraanstaand Lentenaar die veel betekende voor de Lentse tuinbouw, maar ook daarnaast zeer actief was.

Tabaksteelt

Het verhaal van de tuindersfamilie Maassen begint aan het einde van de 19e eeuw. Johannes Maassen (1874-1924) had een stuk land recht tegenover de Bloemenhof, aan wat nu de Lentse Tuinstraat heet. Hij verbouwde er groenten en fruit. Er liepen wat kippen rond, en een varken zorgde voor vlees op tafel. Ook kweekte hij in bakken op het land tabaksplanten, een gewas dat rond die tijd veel werd gekweekt in Lent. Johannes trouwde in 1904 met Barbara Knipping (1878). Zij kregen zes kinderen: Dries, Geert, Jo, Toon, Theo en Lies. Helaas stierf Barbara op jonge leeftijd in 1918. Johannes hertrouwde in 1920 met Huberta Nikkelen (1894-1973) en kreeg met haar nog een zoon, Henk. Alle kinderen werkten natuurlijk mee op de tuinderij, die later in 1950 door Geert en Toon zou worden overgenomen. André: "In die tijd was het gebruikelijk dat de oudste zoon lang vrijgezel bleef totdat alle broers en zussen getrouwd

waren. Het zou logisch zijn geweest als mijn vader de kwekerij had overgenomen, maar hij was meer een bestuurder. Daarnaast was hij sociaal erg betrokken bij het wel en wee in het dorp."

Unieke samenwerking

Dries (1906-1994) leerde al vroeg verantwoording dragen. Samen met zijn broers verbouwde hij naast groente en fruit ook perk- en potplanten. Als een van de eersten specialiseerden de drie broers zich in het kweken van cyclamen, waarin Dries een echte expert zou worden. Daarnaast was Dries muzikaal: hij zong en (mede-) dirigeerde tot op hoge leeftijd het RK Kerkkoor. Hij was oprichter en dirigent van het dameskoor, mede-oprichter van muziekvereniging St. Theresia in 1928 en actief in tal van andere organisaties in ons dorp. Voor zijn muzikale inzet voor de RK kerk ontving hij zelfs een pauselijke onderscheiding: PRO ECCLESIA et PONTIFICE .

Tussen de glasscherven

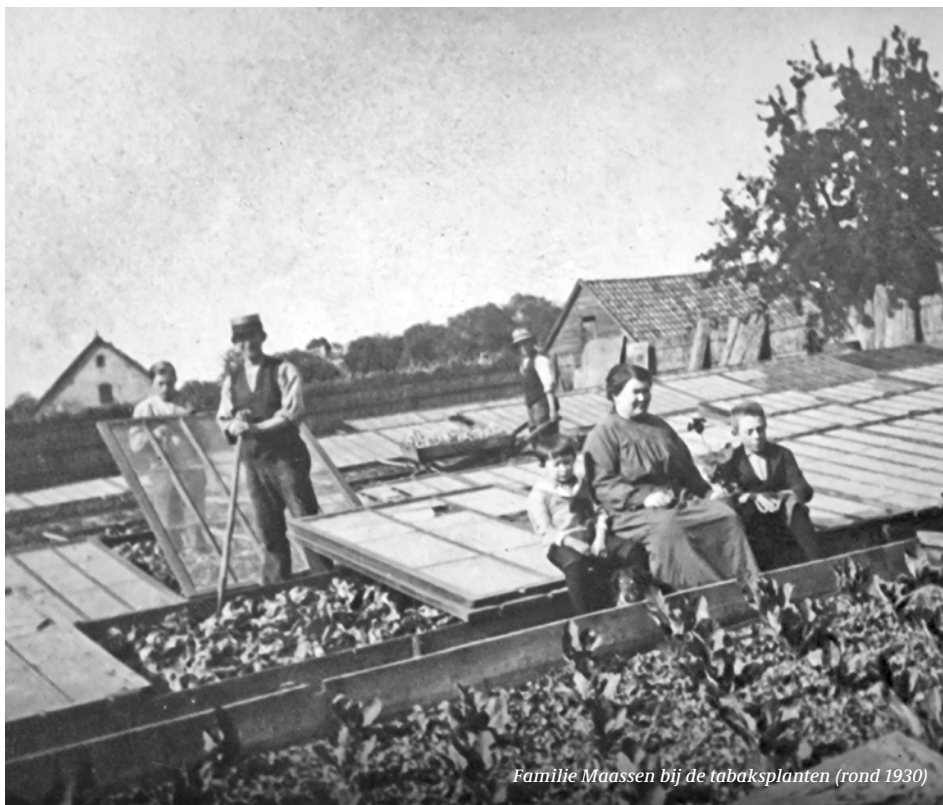
Tijdens de oorlog hield Dries zich bezig met het veiligstellen en behoud van jong plantmateriaal. André: "Pa heeft ons wel eens verteld dat hij letterlijk tussen de glasscherven jonge planten heeft gered, zodat bepaalde soorten niet verloren zouden gaan. Mede door zijn vasthoudendheid bleven

er voldoende planten over om opnieuw te beginnen." Nadat de Tweede Wereldoorlog de Lentse kassen aan diggelen had achtergelaten, zette Dries zich in voor de organisatie rondom de verdeling van materialen en nieuw glas om de Lentse bakken en kassen te herstellen. Op 22 juni 1945, zes weken na de oorlog, werd de Lentse Bloemisten-vereniging opgericht. Dries kwam in het bestuur. In 1949 werd de Stichting Proeftuin Lent opgericht, waar hij bedrijfsleider werd tot aan zijn pensioen. Herman: "Daar kwam pa's kennis en ervaring met cyclamen goed van pas. In samenwerking met de Landbouwhogeschool Wageningen werden nieuwe rassen ontwikkeld, met name de kleinbloemige soorten. Professor Wellenziek was een uniek verzamelaar van kleinbloemige, wilde cyclamen en pa testte hun geschiktheid voor de kweker. Veel cyclamenrassen zijn ontstaan uit deze unieke samenwerking."

Na jarenlange zitting in landelijke en regionale bestuursfuncties werd Dries door burgemeester Galema voor zijn diensten geëerd met de koninklijke onderscheiding 'Lid van Oranje Nassau'.

Terug naar de Bloemenhof

Dries bleef lang vrijgezel, maar trouwde uiteindelijk in 1950 met Maria (Mieke) Maassen. Maria, die toevallig dezelfde achternaam droeg, kwam uit het Duitse Goch.



Familie Maassen bij de tabaksplanten (rond 1930)



Dries en Mieke met hun kinderen (1959)



André en Herman tussen de Lentse Bakken (1963)

Het pasgetrouwde stel ging bij de proeftuin wonen, destijds in de huidige Bergstraat. Hun kinderen - Jan, André, Riet, Herman en Diny - werden daar geboren. In 1964 verhuisden ze mee naar de nieuwe locatie van de proeftuin aan de Vossenpelssestraat 12. Herman: "Verhuizen naar de Vossenpels was een feest. We kregen centrale verwarming. Na de barre winter van 1963 was dat een cadeautje." Na Dries' pensionering in 1971 verhuisde het gezin naar Bloemenhof 12, het laatste huis aan de rechterkant van de straat. Naast het huis lag een stukje grond, eigendom van alle bewoners van het blok. Herman: "Pa kreeg toestemming om het stukje land te beplanten met groenten. Zo kon pa zijn passie blijven voortzetten en heeft hij nog menigeen blij gemaakt met heerlijke groenten van eigen land."

Massaproductie en managers

Die laatste ervaringen vormden de aanleiding voor André en Herman om actief te blijven in de agrarische sector. Jan was de eerste die het huis uit ging, gevolgd door Herman in 1977 en André een jaar later. Herman: "Er was toen ook al flinke woningnood. Ik werkte bij de Eeuwige Lente van de familie Ibes. Toen in 1977 een deel van de woning vrijkwam, konden mijn vrouw en ik de woning huren. Bij de Eeuwige Lente specialiseerde ik me in de teelt van Saint-paulia's en leerde ik veel over potgrond,

plantenvoeding en klimaatbeheersing." Later werkte Herman bij de Tuinbouw Coöperatie Lent, en was hij bedrijfsleider op een potplantenkwekerij. Na dit avontuur werkte hij nog vele jaren tot aan zijn pensioen als verkoper bij Royal Brinkman, een groothandel in tuinbouwbenodigdheden. André bleef ook werkzaam in de bloemen- en plantenwereld, vooral in de verkoop van plantmateriaal. André: "Na mijn diensttijd ben ik bij Handelskwekerij Piet Ibes gaan werken. Ik deed veelal grossierwerk en bezocht een groot netwerk van kwekers en bloemisten in Nederland en Duitsland. Dat kwam me later goed van pas toen ik de overstap maakte naar Hydrokultuur Floreat b.v. Daarna werkte ik nog 27 jaar bij Syngenta, waar ik jong-plantgoed verkocht, met als specialiteit cyclamen."

Beide broers genieten inmiddels van hun welverdiende pensioen. Hun kinderen zijn niet verder gegaan in de agrarische sector. Herman: "De sector is de laatste twintig jaar enorm veranderd, met grote bedrijven, massaproductie en managers die alles regelen." André: "Toch hebben we het tot de laatste dag enorm naar ons zin gehad. Onze expertise droeg bij aan nieuwe producten en kweekmethoden. Zo zijn de Patio-cyclaam en midi-Saint Paulia's deels ons idee."

tekst Henry Jansen

beeld Lenny Rijken en archief familie Maassen



Dries en Herman in de moestuin aan de Bloemenhof (1987)



Dries ontvangt een koninklijke onderscheiding van burgemeester Galema (1989)

Lent is toonaangevend geweest voor de Nederlandse agrarische sector. Het dorp speelde een belangrijke rol in de ontwikkeling van producten en technieken die vandaag de dag nog steeds worden gebruikt. Bovendien bracht dit welvaart voor de inwoners van Lent, Nijmegen en omgeving. Met recht een dorp met een rijke historie, een dorp om trots op te zijn.

nido
Kinderdagverblijf



Zoek jij nog een kinderdagverblijf in Nijmegen?

Bij onze KDV locatie Coccinelle is er
plek voor nieuwe kindjes!

Nieuwsgierig geworden?
Neem contact op via coccinelle@nidokinderopvang.nl
of schrijf je in via de website www.kdvcoccinelle.nl

KDV Coccinelle
Heyendaalseweg 127G
6525AJ Nijmegen




DE WOERDT



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

dewoerdt.nl - Ressen

CWZ een santeon ziekenhuis

Wijkkliniek CWZ Waalsprong

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



EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

**het
Gymlokaal**



Wie zijn wij?

Het Gymlokaal Lent is een sport boutique met een nieuwe verfrissende kijk op fitness. Waar Lifestyle Coaches voor jou persoonlijke en hoogwaardige trainingsprogramma's maken. Een sport boutique waarin persoonlijke begeleiding gecombineerd wordt met onder andere de nieuwste trainingstechnieken voor fitness op maat in 30 minuten.

Onze diensten

- Sporten onder begeleiding van geschoolde trainers.
- Groot aanbod aan verschillende groepslessen!
- Om de drie maanden wordt de voortgang opgemeten.

Contact

Contact
024 - 204 5002
www.gymlokaal.com
info@gymlokaal.com

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

ESPÉRANCE

ECHOCENTRUM

In het prachtige Thermion gebouw in Lent bevindt zich
Echocentrum Espérance.
Al ruim 15 jaar specialist in medische echo's tijdens de
zwangerschap zoals de 20-weeken echo.

Verwijzing via verloskundige of gynaecoloog



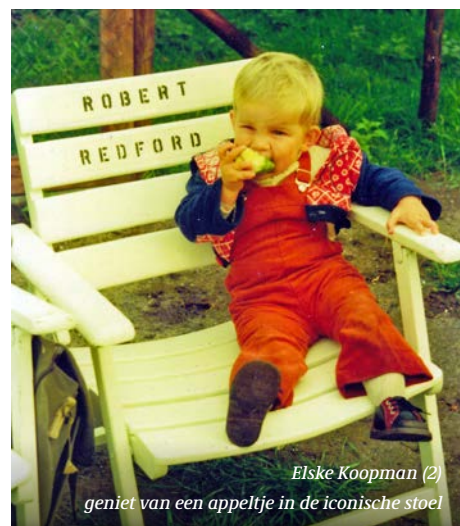
Thermionpark 11 in Lent
www.echocentrum-espérance.nl

Herinneringen aan Robert Redford (1936-2025)

Kunst en cultuur

Op dinsdagmiddag 16 september werd ik gebeld door Omroep Gelderland met de vraag of ik later die middag live in de radio-uitzending iets wilde vertellen over Robert Redford. Hij was eerder die dag overleden. Een dag later werd dit fragment herhaald in het NOS Radio 1 Journaal op de nationale radio. In 1976 kruisten onze wegen elkaar, toen hij in onze boomgaard tegenover Baiana acteerde in de film *A Bridge Too Far*. Robert Redford speelde de rol van luitenant Julien Cook, die opdracht had de Waalbrug op de Duitsers te veroveren. De werkelijke oversteek vond destijds drie kilometer westelijk van ons plaats en in tegengestelde richting. Omdat sinds de oorlog overal veel veranderd was en bij ons juist niet, werd ons plekje uitverkoren als filmlocatie.

Het begon allemaal in het voorjaar van 1976, toen hier een jongedame aanbelde met de vraag of wij open stonden voor medewerking aan de film. Ze heette Reineke Pierik, was aangesteld als productie-assistente en liet haar visitekaartje achter. Wij vonden het een spannende vraag en stemden in met het voorstel. Zo kon het gebeuren dat op vier filmdagen in september de opnames hier plaatsvonden. Er kwamen 350 figuranten aan te pas, die zich voor een groot deel van de tijd zittend ophielden tussen de fruitbomen. In de film is te zien hoe een vrachtwagen met canvas bootjes onze oprit af rijdt en hoe de manschappen de bootjes de dijk op zeulen en aan de andere kant weer afdalen. Vervolgens steken ze al peddelend de Waal over.



Elske Koopman (2)
geniet van een appeltje in de iconische stoel

Rookgordijn

De nieuwbouw aan de overkant, waaronder het Estelgebouw in Nijmegen, werd tijdens de opnames in de rook gezet zodat de bebouwing aan het oog onttrokken werd. De beroemde acteur Robert Redford, destijds dertig jaar oud, werd bijgestaan door regisseur Richard Attenborough. Hij was eerder acteur en was een broer van de beroemde natuurpublicist David Attenborough. Herkenbaar aan zijn karakteristieke hoedje, was hij steeds in de buurt van Robert Redford te vinden. Duidelijk was te zien dat de twee het goed konden vinden met elkaar. De omgeving was hermetisch afgesloten, maar wij als bewoners konden ons vrij bewegen op de filmset. Ik durfde Robert Redford niet aan te spreken, maar ik kon hem wel fotograferen zo vaak ik wilde. Er was een kunststof tuinstoel voor de ster-acteur gereserveerd met in zwarte letters zijn naam erop. Ik heb hem geen enkele keer gebruik zien maken van deze service. Wel kon ik mijn tweejarig dochtertje op de iconische stoel fotograferen terwijl ze een appel at.

Tennis

De eerder genoemde Reineke Pierik moest er als productie-assistente voor zorgen dat Robert Redford niets tekort kwam. Zo heeft ze hem een keer opgehaald in het Rijnhotel in Arnhem, waar hij logeerde, om hem naar de tennisbaan in Rozendaal te brengen voor een potje tennis. Deze activiteit haalde destijds de Telegraaf. Nadien maakte Robert Redford tot op hoge leeftijd nog talloze films. Na een rijk en creatief leven overleed hij op 16 september jl.

tekst en beeld Joop Koopman



Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Al meer dan **45 jaar** een **begrip** in Nijmegen Oost



- ✓ Implantaten
- ✓ Mondhygiënist
- ✓ Kindertandarts
- ✓ Reguliere tandheelkunde
- ✓ Cosmetische tandheelkunde
- ✓ Bleken
- ✓ Airsmile, de onzichtbare beugel

 L. Pennings en A. de Grood
+31 24 323 33 66
  Berg en Dalseweg 172
6522 CC Nijmegen

www.tandartsnijmegenoost.nl



Waalsprong

Gratis 1,5 uur parkeren
op parkeerdek P1

Openingstijden:
Maandag t/m zaterdag
08:00 tot 22:00 uur
Elke zondag
12:00 tot 22:00 uur



OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

Plantverkoop

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

Waarvoor kunt u bij ons terecht:

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

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

Kom gerust bij ons kijken!




Wools Bloemen van Schaijk Advocaten

WBvS Advocaten is hét allround advocatenkantoor in Nijmegen en Elst voor al uw juridische vragen, problemen, mediation en procedures. Dicht bij Lent en makkelijk bereikbaar.

- Arbeidsrecht
- Verbintenissenrecht
- Echtscheiding
- Mediation
- Ondernemingsrecht
- Incasso zaken
- Contracten
- Personen- en familierecht
- Burenrecht



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

Herfstorgaan

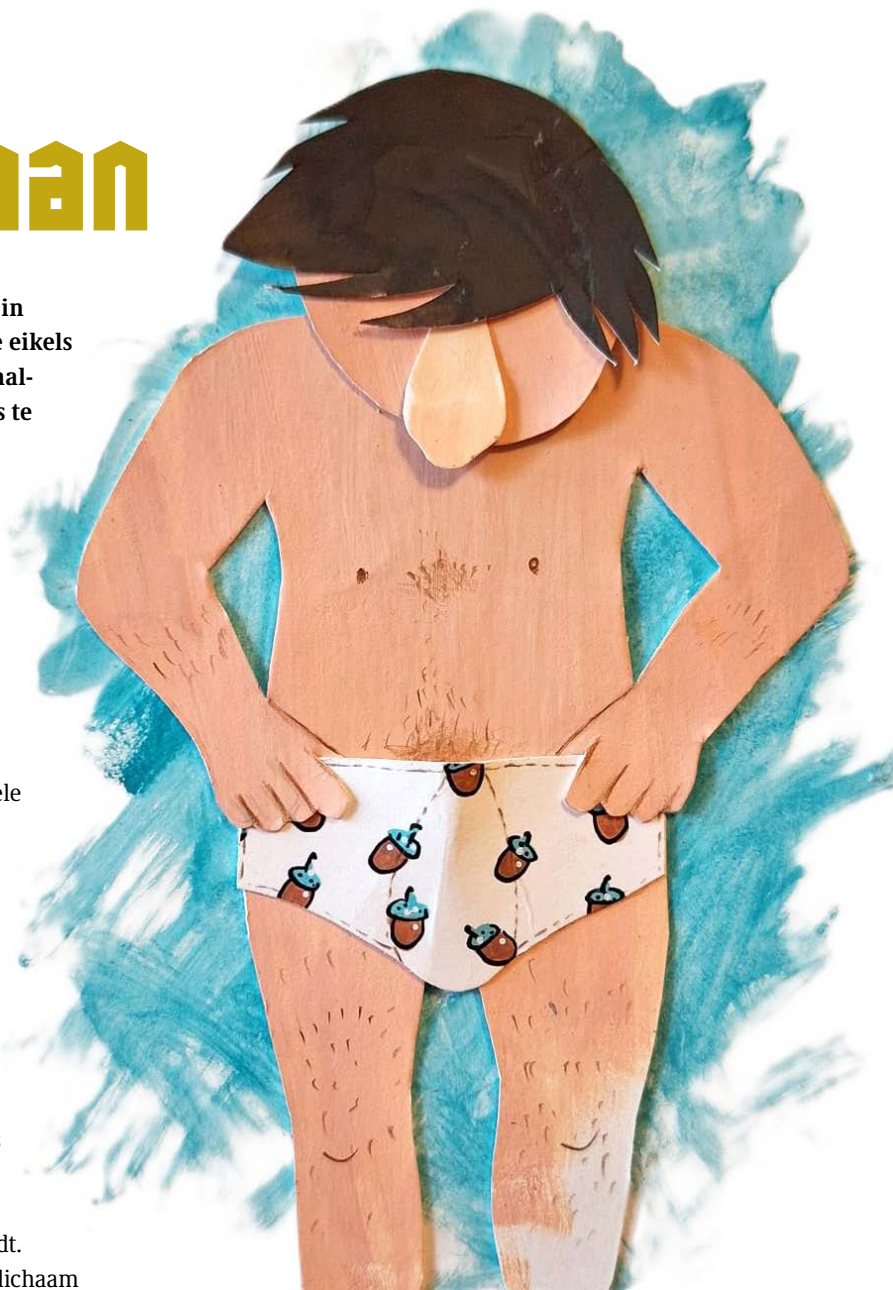
De huisarts

De herfst is aangebroken en dat brengt de natuur in beweging. Lopend door het bos struikel ik over de eikels en ontwaar ik her en der een grote stinkzwam (*Phallus impudicus*). Inspiratie dus om het dit keer eens te hebben over de penis.

De penis is een onderdeel van het uitwendige mannelijke geslacht. Het andere onderdeel is het scrotum (balzak) met daarin de testikels (teelballen). Die laat ik nu buiten beschouwing – daar kom ik met Pasen op terug. We spreken van het mannelijk geslacht omdat een penis meestal biologisch ontstaat bij mensen met een mannelijke sekse (= geslacht). Dat betekent niet dat alle penisbezitters ook man zijn. Of iemand zich als man presenteert hangt ook af van sociale, psychologische en culturele factoren, en dat noemen we gender.

Hoe dan ook: bezitters van een penis hebben daarvan de lusten én de lasten. De lusten zijn genoeglijk bekend. Maar er zijn ook peniskwalen, en die zijn minder bekend. Logisch, want dit lichaamsdeel is meestal aan het oog onttrokken en roept snel schaamte op. Onterecht wat mij betreft. Laten we het lid eens langslopen, van basis tot top, en enkele kwalen bespreken. We beginnen met de schacht. Deze is bekleed met huid waarop vrijwel alle bestaande huidziektes kunnen voorkomen. Let vooral op zweertjes, want dat zou syfilis kunnen zijn! Aan de binnenkant zitten drie zwellichamen die zich vullen met bloed waardoor de penis stijf wordt. Handig bij de seks. Als het daarbij al te ruw gaat, kan het zwellichaam scheuren (penisbreuk) en moet je met spoed naar de uroloog. Soms groeit de penis langzaam krom door een bindweefselafwijking (ziekte van Peyronie). Ook dan ga je naar de uroloog, maar dan zonder spoed.

De top van de penis noemen we de eikel (glans). Bij onbesneden mannen wordt die bedekt door de voorhuid. Bij baby's kun je die meestal nog niet terugtrekken; dat komt pas later. Als de voorhuid op oudere leeftijd niet naar achteren kan, heet dat phimosis. De huisarts kan dit behandelen met een crème en soms is een operatie nodig.



De eikel zelf is bekleed met iets wat tussen huid en slijmvlies in zit. Daarmee is hij kwetsbaarder voor infecties. Vooral een schimmel- of gistinfectie komt nog weleens voor: de eikel ziet er dan wittig uit. Dit zijn maar enkele voorbeelden. De volledige lijst met aandoeningen van de penis is bepaald niet lullig. Schaam u dus niet en stap gerust naar uw huisarts als u twijfelt over de gezondheid van dit lichaamsdeel.

tekst Floris van de Laar • illustratie Marije Braakman



FYSIOTHERAPIE LENT

Locatie Thermion

Thermionpark 6
6663 MM Lent

Locatie St. Jozef

Lentse Schoolstraat 25
6663 CP Lent

Locatie de Boog

Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen

www.fysiotherapielent.nl

info@fysiotherapielent.nl

024-3031144

Vormgeving en beeld op grote hoogte

Kunst

Op een zonnige ochtend in september heb ik een afspraak met grafisch vormgever en dronefotograaf Norbert Kolster (52). Onder het genot van een cappuccino hebben we een interessant en boeiend gesprek.

Foto's vanuit een ander perspectief

Norbert komt uit Nijmegen en woont nu zo'n twintig jaar in Lent. Hij woont hier samen met zijn partner, dochter en zoon die bij DVOL voetbalt en hond Bowie. Zijn dochter studeert en woont door de week in Groningen. Aan huis heeft Norbert zijn bedrijf 'Kolster Ontwerp' voor grafisch ontwerp, illustratie, animatie en fotografie. Hij begon met onder andere lay-out

werk; het maken van logo's en het ontwerp van huisstijlen. Inmiddels heeft Norbert veel verschillende opdrachtgevers, waaronder het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis, waarvoor hij de hele illustratielijn heeft gemaakt. Naast zijn grafische werk ging Norbert steeds vaker fotograferen voor zijn opdrachtgevers. Toen hij liet zien dat foto's ook vanuit een ander perspectief gemaakt konden worden, was men direct enthousiast. Zo ontstond zijn tweede bedrijf: 'Highvisual dronefoto- en videografie'. Op zijn website www.Highvisual.nl staat bijvoorbeeld een panoramafoto waarop het hele gebied van Hof Van Holland, inclusief De Oversteek, te zien is - iets wat met een normale camera nooit mogelijk was geweest.



“In het begin was het in Lent nog een stuk rustiger, met een beetje dorps sfeertje,” vertelt Norbert. Maar al heel snel veranderde dat, met onder andere het project Ruimte voor de Waal. Ook de aanleg van stadsbrug De Oversteek was mooi om te volgen en vast te leggen op beeld. “Helaas had ik toen nog geen beschikking over een drone, die kwamen pas rond 2016 op de markt. In het begin waren drones een soort speelgoed, maar ook toen kon je er al erg leuke dingen mee doen, zoals het vastleggen van patronen in het landschap.”

Als er dan een laagje mist over het veld hangt, weet ik genoeg en ga ik er op uit

Naast dit alles volgde Norbert de opleiding tot natuurgids bij het IVN, wat staat voor Instituut voor Natuureducatie en Duurzaamheid. Inmiddels is hij de 'foto- en videohoek' in gedoken, zoals hij zelf zegt. Net als Lentse Lucht heeft het blad van het IVN foto's nodig. Op verzoek levert Norbert deze aan. Door zijn opleiding tot natuurgids en de vele wandelingen met hond Bowie heeft Norbert veel geleerd over de natuur en

haar seizoenen. Deze kennis gebruikt hij weer in zijn fotografie om zo op het juiste moment op de juiste locatie te zijn. Zo was hij vorig jaar precies op tijd om de supercell (een grote roterende onweersbui) boven Nijmegen en Lent vast te leggen. Tegenwoordig zijn er veel verschillende apps waarmee je de weersomstandigheden kunt volgen, om zo te beslissen of je op pad gaat. “Maar het kan ook eenvoudiger,” vertelt hij. “Vanuit mijn raam kan ik op het veld van DVOL kijken, als er dan een laagje mist over het veld hangt, weet ik genoeg en ga ik er op uit richting Ooijpolder of de Waal.”

Lees verder op pagina 13



Hé puppie, zien we je snel ?



Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20
www.dierenklinieklent.nl
024 3606422



"uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



COACHING LENT

als je het anders wil 💪 coachinglent.nl



VANNATURE
fair, biologisch, lokaal

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



mét Gratis
Parkeer
Plaatsen

Gerard Noodtstraat 135 - Nijmegen
mét Gratis parkeerplaatsen

www.VanNature-Nijmegen.nl



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



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

**vrienden van
verandering**

www.vriendenvanverandering.nl/coaching



Vorig jaar was zijn werk te zien in watersportcentrum Het Bastion tijdens de Kunstroute Lent. En in juli van dit jaar tijdens een expositie in de Dorpsschuur. "De expositie in Het Bastion was heel bijzonder," vertelt Norbert. Dit had mede te maken met de grootte van het gebouw en de industriële sfeer. Terwijl de bezoekers de foto's bewonderden, reden de watersporters de boten naar binnen en naar buiten. "Deze grote ruimte was perfect om mijn werk goed tot zijn recht te laten komen," vertelt hij. "Ik heb toen ervoor gekozen om voor ongeveer de helft landschapsfoto's te exposeren en de andere helft abstracte foto's." Beide keuzes vielen goed in de smaak bij de bezoekers. Ook de expositie in de Dorpsschuur was een succes, maar daar zijn de mogelijkheden wat beperkt door de kleinere ruimte.

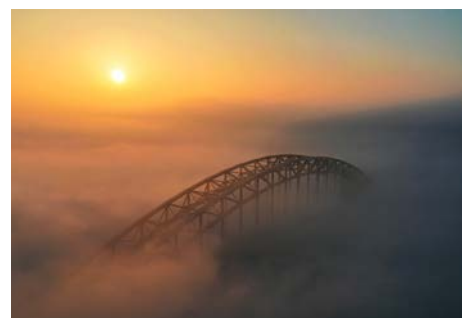
Ook bij deze ervaren vlieger gaat er wel eens iets mis

Norbert is inmiddels een ervaren dro-nepiloot en heeft ook verschillende vliegcertificaten. Voor drones zwaarder dan 250 gram is dit zelfs verplicht. Maar ook bij deze ervaren vlieger gaat er wel eens iets mis. Ooit wilde hij in het Reichswald zijn drone laten landen op een oude brandtoren. De landing verliep perfect en de drone stond

netjes op het dak. Maar toen hij het apparaat weer wilde laten opstijgen, ging er iets mis. De mogelijk metalen rand boven op de toren zorgde ervoor dat er geen verbinding meer met de drone mogelijk was. Zijn kostbare drone moest hij helaas achterlaten op het dak van de toren. Een aantal maanden en voorjaarsstormen later ging hij toch nog even terug naar de locatie. Tot zijn verbazing vond hij de drone op zijn kop in een bramenstruik naast de brandtoren. Thuisgekomen heeft hij de batterij weer opgeladen, de drone met een föhn droog geblazen en tot zijn grote geluk werkte de drone nog. Deze drone heeft hij later aan zijn vader gegeven, die er nog steeds met plezier mee rondvliegt.

Wat vanaf de grond herkenbaar lijkt, verandert van bovenaf in iets abstracts

Er zijn in Nijmegen veel goede fotografen, die vooral Nijmegen erg mooi in beeld brengen. Voor Norbert is het juist een uitdaging om de omgeving van Lent en bijvoorbeeld de Ooijpolder in beeld te brengen. Vooral de Waal met de wisseling van seizoenen en de verschillende weertypes is een van zijn favoriete onderwerpen. "Wat vanaf de grond herkenbaar lijkt, verandert van bovenaf in iets abstracts, grafisch en buitenaards," zegt hij.



Wil je meer werk van Norbert bewonderen, kijk dan eens op zijn website highvisual.nl en instagram [highvisual_nl](https://www.instagram.com/highvisual_nl)

tekst Marc Jeuken • beeld Norber Kolster

Alles voor een fijn thuis...



Zansen EST. 1966
totaal wonen

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

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

GEEF JE INTUÏTIE DE RUIMTE

HET JUISTE MOMENT IS NU

cursussen & opleidingen

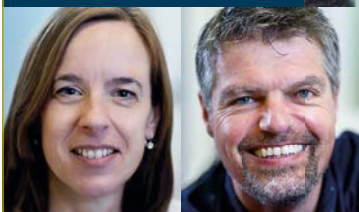
**INTUÏTIEF
TRAJECT**

SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

WWW.INTUITIEFTRAJECT.NL



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



Meijer & de Wit

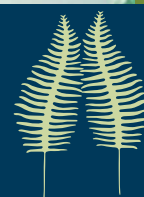
Therapie en coaching

Samen **jezelf** leren kennen

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

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

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



Meijer & de Wit
Therapie en coaching

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

Vergoeding mogelijk met aanvullende verzekering

Lentgenoten



Na de prachtige warme zomer leek het of iedere gemeentelijke afdeling Lent in het vizier had. Bij de meeste projecten zijn advies- of klankbordgroepen actief en moeten we als wijkraad zorgen dat we op de hoogte blijven om het grote geheel in de gaten te houden. Op 18 september organiseerde de Stadspartij een goedbezochte bijeenkomst (Stadspraat) in de Ster. Lentenaren konden met de wethouders en raadsleden in discussie gaan over hun wensen en ideeën. Er werd goed naar elkaar geluisterd. De aanwezigen begrepen elkaar en konden verwoorden waar ze tegenaan liepen en wanneer de participatie bij de politieke besluitvorming in het geding kwam. Daarbij speelde de teleurstelling over de (non)maatregelen wat betreft de doorstroomwegen volop een rol.

Sociale cohesie

De inrichting van de omgevingsprojecten heeft veel invloed op de leefbaarheid en de sociale cohesie. We willen daarom samen met participerende groepen blijven nadenken over de lopende woningbouwprojecten. Hoe gaan we om met evenementen op Veur Lent, hoe geven we de ruimte aan sport en spel en hoe zorgen we dat alle generaties betrokken zijn? Projecten die de sociale cohesie en mentale gezondheid willen versterken zijn daarom in onze wijk volop in ontwikkeling. Aan enkele projecten is al subsidie toegezegd en de wijkraad wil vooral de samenhang bewerkstelligen tussen die mooie initiatieven. We hopen daarmee dat sociale bubbels verdwijnen en alle generaties elkaar spontaan kunnen ontmoeten en contacten leggen. Er was bijvoorbeeld op 7 oktober in de Klif een lezing van Suzanne Biewinga over 'Ouder worden als ervaring', waarbij het positieve van het oud(er) zijn werd besproken. De initiatiefgroep zal meerdere bijeenkomsten organiseren met discussies, cabaret et cetera.



Mentale gezondheid

Op scholen starten de projecten voor mentale gezondheid en de komende maanden krijgen ouders en geïnteresseerden daar extra informatie over. Het Wijkteam met wijkregisseurs, Bindkracht 10, Buurtteams, GGZ, scholen: iedereen draagt zijn steentje bij. Lof aan alle initiatiefnemers, werkgroepen en beroepsorganisaties die daarin actief zijn. In de nabije toekomst zal ook een deel van de subsidiegelden voor de sociale cohesie door de stadsdelen zelf beheerd worden. Hoe we dat gaan organiseren? Daar moeten we nog goed met alle betrokken organisaties over nadenken.

tekst en beeld Léonie Schuijt-Overgoor

Vacatures wijkraad

Een veelzijdig ICT-er

We zouden graag een digitale duizendpoot in het bestuur van de wijkraad willen hebben, die ook het digitale samenwerkingsproces van Wijkraad Lent met Wijkraad Oosterhout vorm wil geven. We hopen voor heel Nijmegen-Noord één digitaal platform te kunnen realiseren dat gemakkelijk te

vinden is en waarop ook de gemeente Nijmegen wijkinformatie kan plaats.

Contactpersoon voor Groene organisaties

De wijkraad wil het Groenbeleid extra aandacht geven. Er zijn in Lent veel 'groene' organisaties. De wijkraad wil graag meer verbinding met deze verschillende organisaties.

Platformbijeenkomst Wijkraad Lent

Op 18 december is er weer een platformbijeenkomst, waar iedere wijkbewoner, jong en oud, welkom is. We willen dan terugkijken op 2025 en nieuwe plannen maken voor 2026. Ook willen we uw ideeën horen en samen toosten op het komende jaar.

De definitieve agenda kunt u 3 weken van tevoren vinden op de website <https://lentstelucht.nl/WijkraadLent>.

In het decembernummer van de Lentse Lucht zullen we deze bijeenkomst verder toelichten. Komt u ook?

Plaats De Ster, Queenstraat 37b. zaal 1.43

Tijd 20.00 uur tot maximaal 22.00 uur. Inloop 19.45 uur.

E-mail info@wrlent.nl

Website www.wijkraadlent.nl

F8 facebook.com/wijkraadlent

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



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



Matthijs Kortekaas
penningmeester, aandachtsgebied:
stedelijke ontwikkeling



Michel Willemsen
aandachtsgebieden: mobiliteit
en stedelijke ontwikkeling



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



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



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

OUTDOOR KRACHTTRAINING



**MEE DOEN?
SCAN DE CODE**

DOE MEE MET EEN GRATIS
PROEFLES. MELD JE AAN!



OUTDOORJIM
2018

OUTDOORJIM.NL



**TANDARTS
LENT**

Wij nemen nieuwe patiënten aan!

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





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



Den Hartog
TUINCREATIES

**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769



superkeukens



compleet
met apparatuur
€ 7.490
348 cm

Luanda zand

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

Superkeukens Huissen

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

Lentse Wolkjes

Bridgeclub Waalsprong zoekt nieuwe leden!

Speel je Bridge of wil je het leren? We spelen om de week op donderdagavond in Lent, Jo Eversstraat 3 (gebouw van de Damclub). Kom vrijblijvend langs om de sfeer te proeven! bcwaalsprong@gmail.com of bel 06-40061447.

In wijkcentrum De Ster komt een weggeefkast

voor buurtgenoten. We zoeken een vrijwilliger die wekelijks de kast netjes houdt en controleert. Interesse om verschil te maken? Mail naar M.deGroot13@student.han.nl voor meer informatie.

De Blue Jacket Jazz Band zoekt een trombonist.

Ervaring met oude stijl jazz is wel gewenst. Muzikanten zijn 60- en 70+. Repetities vinden plaats in Aarle-Rixtel. Henk Schriks, de klarinettist, woont in Lent. Reacties: 06-53501480 of henkschriks@gmail.com, www.bluejacketjazzband.nl

Kundalini Yoga in Nijmegen-Noord.

Deze vorm van yoga is een krachtige manier om lichaam en geest in balans te brengen. Lessen op dinsdagochtend in de praktijk De Enk. Alle info vind je op www.kundalini-yoga-elst.nl

Ondersteuning nodig bij erven of nalaten?

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

De Grote Vraag - Praktijk voor existentiële counseling en coaching. Voor wie zoekt, vastzit of worstelt met het leven. Niet voor wie beter wil leren plannen. Gesprekken die raken, ruimte geven en verdiepen. grotevraag.nl

Zen-meditatie bij Parkinson. Je krijgt Parkinson en dan?

Miranda Anderson is ervaringsdeskundige, zen-leraar en coach. Op haar website: www.zen4parkinson.nl vind je diverse artikelen en de op maat gemaakte cursus: 'Zenvol omgaan met Parkinson'. Miranda geeft les in Lent en online.

Zoek jij een goede masseur/sporttherapeut in Lent?

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

Koop lokaal bij coöperatieve boekhandel De Toren van Bommel.

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

Bij **Praktijk Grondsteen** ben je welkom met jouw verhaal, jouw levensvragen rondom verlies van naasten, gezondheid, verlies van werk of na scheiding. **Speciale uitnodiging aan mannen die op verhaal willen komen.** Paulo Kessler, Praktijk Grondsteen, www.praktijkgrondsteen.nl, tel.0642859318.

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

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

Ervaren huishoudelijke hulp gevraagd voor 2-3 uur per week in de omgeving van de Stelt in Lent. 06-30777158.

Het oorlogsdagboek van Wim Rikken deel 2

Historie

In de vorige Lentse Lucht kon u lezen hoe Lentenaar Wim (opa) Rikken in de periode van eind juni tot half september 1944 de oorlog steeds dichterbij zag komen. In dit nummer gaat het verder. We lezen hoe hij en zijn vrouw Marietje binnen een paar dagen ineens midden in de oorlog zitten en hoe het hun vergaat in die angstige septembermaand: voor een korte periode worden zij vluchteling in eigen land.

18-9: Een betrekkelijk rustige dag in Lent, terwijl aan de overkant Nijmegen in brand staat. Wim en Marietje proberen op alles voorbereid te zijn. (...) *we hebben het meeste goed ingepakt, je kon nooit weten wat er ging gebeuren, 's avonds nog brood gehaald bij bakker Peters, wat een gezicht was het daar, de moffen waren van Lent uit Nijmegen in brand aan het schieten, de hele stad stond in brand, weer bij Segers geslapen met het hele stel.*

"Ik dacht dat de wereld verging"

19-9: Vannacht tamelijk rustig, 's morgens om 7 uur gauw gaan melken, ook nog naar de polder geweest (...) maar in Nijmegen ging het geweldig tekeer, 's middags om 3 uur thee gedronken bij Segers met 21 man. Mevr Engels kon Nijmegen nog opbellen vanuit het groepsgebouw en daar hoorde ze dat de tanks van de Tommies al over de St Anna reden, dus wij blij, we zeiden al morgen zijn we er af, toen kwam maarschalk Van Hal op het idee dat er in het groepsgebouw zo'n prima kelder was (...) *wij de stroozakken erin aan het dragen (...) of lieve hemel, daar begon het, ik dacht dat de wereld verging, de ene granaat op de andere, en allemaal van Nijmegen, dus Engelsen, nou het was ontzettend, wat hebben wij een angst gehad, (...) om een uur of 8 kwamen er onverwacht 10 SS-soldaten in, hermetijd, wat schrokken wij, ze waren tot de tanden*

gewapend (...) het zal zo bij 9 zijn geweest dat de baas van die rotmoffen ons vertelde dat wij hier onmiddellijk weg moesten, want dat de brug over 20 minuten eruit ging, en dan kwamen de Tommies hier bombarderen, nu je begrijpt, wij werden radeloos, we vroegen hun waar we dan naartoe konden, het beste, zeiden hun, naar het oosten, dat was Bommel.

Op de vlucht naar Bommel

Na wat gerikraaid te hebben besloten wij maar te gaan (...) nu moesten wij vluchten en konden niets meenemen, omdat je maar dacht aan je levensbehoud, ik heb toen de wasmand maar opgepakt want daar zaten de bovenkleden van Marietje en mij en van vader en moeder in (...) en wij de kelder uit, toen we buiten op straat kwamen, wat zag het er uit, ontzettend (...) wij aan het lopen zo goed en zo kwaad als dat ging, ik had geen schoenen aan, dus op klompen en zo'n zware mand op de rug, ik was nog niet bij de kerk of ik had al spijt dat ik hem niet had laten staan (...) daar gingen wij dan met 16 man op Bommel aan en onderweg de moffen maar roepen Wie daar! en wij maar terug roepen Vluchtelingen! Nou wij waren bij v. Zwaai de bakker, toen zweette ik al water en bloed (...) en zo zijn we dan in Bommel aangekomen, bij de dochter van Bart Evers, die mensen keken natuurlijk op dat daar zo'n stel aankwam, maar gelukkig werden we gastvrij ontvangen.

Inmiddels is het half 11 's avonds, ze krijgen koffie en brood en er worden slaapplekken voor iedereen geregeld. Ze zullen uiteindelijk veel langer in Bommel blijven dan ze hadden gedacht.

21-9: Ziezo zeiden wij, één dag zit er alweer op, en het was zo stil dat wij zeiden "ik geloof dat de moffen met stille trom vertrokken

zijn" (...) Toon Evers en ik op Lent aan, maar toen we in Vossenpels kwamen, vlogen ons de granaten om de oren en bij kafee Kersten stonden de moffen nog.

Dus weer terug naar Bommel. Men probeert zo goed mogelijk de dagen door te komen: een collectieve scheerbeurt voor de mannen (we hadden allemaal een baard,





het leek wel van 14 dagen), vroeg naar bed, maar van slapen komt niet veel (om half 9 maar naar bed, maar ojee, om 9 uur zat de hele kluit alweer in de kelder), ze doen aan gymnastiek en touwtrekken. Touwtrekken met 12 man, dat was een mooi werk (...) maar we werden op het laatst toch vervelend, want het duurde te lang dat nietsdoen en dat wachten totdat wij naar Lent konden.

*Lieve hemel, daar begon het,
ik dacht dat de wereld verging,
de ene granaat op de andere,
en allemaal van Nijmegen, dus
Engelsen, nou het was ontzettend,
wat hebben wij een angst gehad*

**"Daar zag ik een soldaat staan,
maar die leek heel niet op een mof"**

25-9: Tegen de middag werd het rustig en zagen wij geen mof meer, alleen een die bij ons in de kelder zat, hij wou zich als de Tommies kwamen overgeven. (...) Ik zeg tegen Van Hal, ik ga eens kijken of ik iets zien kan. Ik de kelder uit gekropen, in de gang kon ik niets zien, toen ging ik de voorkamer in en ja hoor, daar zag ik een soldaat staan, maar die leek heel niet op een mof. Ik had nog nooit een Engelse soldaat gezien, dus het was te begrijpen dat ik niet wist wat het was, ik de kelder weer in en verteld dat er een soldaat stond met een platte helm op en een bruin pak aan, nu, dat is een Tommie, zei v. Hal (...) wij er allemaal uit behalve die mof die nog in de kelder zat, toen we buiten kwamen zagen wij het al, de Tommies met de tankwagens, wij er naar toe en dadelijk handen geven, dat snap je (...) een poosje erna wij (Wim en iemand die niet genoemd wordt) op de fiets op Lent aan om te kijken of het huis er nog stond, nu, een echt oorlogsveld, verschillende moffen doodgeschoten langs de weg, maar jammer genoeg zagen wij ook dode Tommies liggen (...).

In Lent aangekomen is het een en al verwoesting wat de twee mannen aantreffen. Het huis van Wim en Marietje staat er nog, maar alles is overhoop gehaald en de plafonds zijn naar beneden gekomen. (...) Ik heb maar gauw een paar schoenen gepakt en weg, want je kon er niet langer zijn, zo treurig was het en de rode koe was nergens meer te zien en het varken was er nog, maar was mager geworden (...). Terug naar Bemmelen, maar het gevaar is nog lang niet geweken, want (...) de

granaten vlogen ons nog steeds over het hoofd, we waren dan ook blij dat we weer in Bemmelen waren, daar hebben we dan besloten om de volgende dag allemaal op Lent aan te gaan.

Terug in Lent

26-9: In de morgen loopt het hele gezelschap dus terug naar Lent. Ziezo dachten wij, de oorlog is voor ons voorbij maar helaas, we gingen dan 's morgens om 8 uur op Lent aan, we hebben nog harder gelopen als voor 8 dagen terug, het was nu nog veel gevaarlijker als toen, want nu stond de weg steeds onder granaatvuur van de rotmoffen, dus lopen wat je maar kon. Ze komen gelukkig heelhuids in Lent aan. Wim en Marietje trekken tijdelijk in bij de ouders van Marietje en langzaam keert iets van het gewone leven terug. Maar de rode koe lijkt voorgoed weg. (...) We gingen 's avonds om 6 uur de schans nog door omdat we de rode koe kwijt waren. Als ze gevonden was, had Wim dat zeker opgeschreven.

31-9 Nat weer, niet veel nieuws in Lent.
1-10 Zondag, vandaag voor het eerst naar de kerk om half 9, verder maar thuis gezeten.

En zo lijken we weer terug bij het begin. Maar de oorlog was nog lang niet voorbij, zoals we weten. Het dagboek stopt hier. Het gaat pas weer verder in december, in de tijd van het 'manneneiland', toen de vrouwen en kinderen van Lent waren geëvacueerd. De ruimte is hier beperkt, dus we moeten Wim en Marietje verlaten. Misschien in een volgend nummer?

mansan
natural health & beauty

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

ACUPUNCTUUR HELPT!

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

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

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

DE BRANDENDE STAD

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



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

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

STUDIO HARTEBEEST

WWW.STUDIOHARTEBEEST.COM

OSTEOPATHIE
LENT

Frankrijkstraat 141
024 203 0216
osteopathie-lent.nl

inbeeld makelaardij

Succesvol in Lent: VERKOCHT

Jouw woning verkopen?
Bel of mail ons gerust voor een vrijblijvende waardebeoordeling!

Deze maand te koop:

Barbarastraat

Salamancstraat

Ferdinand Biesselshof 8

Groot-Brittanniëstraat

Volgens Google de beste makelaar van Nijmegen en Lent!

★★★★★ 4,9

024 - 845 7440
www.inbeeldmakelaardij.nl

@inbeeldmakelaardij
InBeeld Makelaardij

Moments to remember
MIREILLE VAN KEMPEN

HEB JE OOI
STILGESTAAN BIJ JE
LAATSTE WENSEN?



Er zijn momenten die je nooit vergeet....

Je eigen uitvaart die helemaal bij jou past, daar zet ik mij met hart en ziel voor in. En daar kunnen we, als je wilt, nu al samen over praten.

Je mag mij altijd bellen, ik help je met alle liefde.

www.moments-to-remember.nl
mireille@moments-to-remember.nl
0481 - 464727

Jaap Groot

Nomaden in Lent

Je komt ze overal tegen. De één heeft hier een vakantiebaantje of komt bomen snoeien. De ander is op doorreis of viert hier vakantie. Deze keer betrapten we Jaap Groot (56) uit Beek-Ubbergen, die met zijn kano op het strandje bij Baiana aanmeerde voor een verkoelend drankje.

Waar kom je vandaan?

“Sinds 25 jaar woon ik in Beek-Ubbergen. Vanwege mijn studie bedrijfskunde kwam ik hier terecht. Later kreeg ik een baan bij de Radboud Universiteit en tegenwoordig werk ik bij de HAN in Arnhem als docent bij de deeltijdsopleiding bedrijfskunde. Ik ben in Wageningen geboren en opgegroeid met de Rijn in de buurt. Mijn hele leven heb ik in de buurt van grote rivieren gewoond. Ik ben een echt buitenmens. Vaak ben ik in de natuur te vinden als wandelaar, hardloper of mountainbiker. In mijn studenttijd was ik sportinstructeur. Gisteren ben ik door mijn dochter afgezet in de Alt Rhein bij Griethausen, zes kilometer bezuiden Lobith. Ik ben nu bezig aan een driedaagse tocht en dit is mijn tweede dag. Vannacht heb ik in Gendt overnacht aan de Waaloever in de buurt van de steenfabriek. Ik zie wel waar mijn kano me brengt. Als ik morgen de tocht beëindig, bel ik mijn dochter en haalt ze me weer op.”

Wat is het mooie aan kanoën?

“Het grote voordeel vind ik dat je niets aan je hoofd hebt als je aan het varen bent. Alle perikelen van het werk verdwijnen. Het is buitengewoon relaxed en het enige wat je moet doen is go with the flow. Als je zin hebt in een frisse duik doe je dat. Je ziet paarden en koeien grazen op de oevers en gisteravond zag ik zelfs nog een ree die niet goed wist wat ze moest doen: vluchten of blijven staan. Vijftien jaar geleden kocht ik mijn eerste kano, maar ik ben nooit lid geweest van een kanovereniging. Mijn eerste tochten waren op kleine riviertjes zoals de Linge, de Berkel en de Oude IJssel. Later stapte ik over op de IJssel en dat is een rivier die best hard stroomt. Uiteindelijk ben ik uitgekomen bij de Waal. De eerste tochten heb ik altijd met een maatje gemaakt. Nu maak ik vooral tochten in mijn eentje en dat bevalt me goed.”

Is de Waal niet gevaarlijk, met al die binnenvaartschepen?

“Het risico dat ik loop is aanvaardbaar. Ik hou de schepen goed in de gaten. Het is soms lastig te dealen met de golven. Vooral de boten achter je geven soms gevaarlijke golven, ze kunnen dan van alle kanten op je af komen. Als ik grote schepen zie naderen, zoek



ik meestal de luwte tussen de kribben op. Hoe langer ik dit nu doe, hoe dichter ik bij de essentie van het leven kom. Ik kwam er achter dat ik helemaal niet ver weg hoeft om te genieten. Vijfhonderd kilometer rijden om naar Frankrijk te gaan of vakantie vieren boven de poolcirkel hoeft voor mij niet meer. Mensen weten vaak helemaal niet hoe mooi Nederland is, zeker vanaf de rivier gezien. Laat mij maar lekker thuisblijven, het is mooi zat zo!”

tekst en beeld Joop Koopman



Je kind leren omgaan met geld?

Ontdek ASN Jongerenpakket: een spaar- en betaalrekening speciaal voor kinderen. Meer info: asnbank.nl/jongerenpakket

Lent, Oranje Marieplein 11a

asn  bank

Lents Allerlei



Welkom in Huiskamer De Ster

Elke woensdagmiddag van 13:30 tot 16:00 bent u welkom voor een warm gesprek, nieuwe contacten en gratis koffie of thee. Het is laagdrempelig en knus, met af en toe leuke activiteiten zoals schilderen, bingo en themamiddagen. Bezoekers zeggen: “plek om nieuwe mensen te leren kennen”, “het is altijd gezellig” en “altijd een warm welkom en leuke gesprekken”. Op woensdag 12 november vieren we ons 1-jarig bestaan. Een mooie gelegenheid om eens kennis te maken!

Geldzorgen: op tijd hulp zoeken geeft rust

Heeft u geldzorgen? Op tijd hulp zoeken geeft rust. Tijdens een afspraak met een financieel expert in de wijk kunt u uw geldzorgen bespreken. Samen bekijkt u de verschillende mogelijkheden zodat u uw schulden kan aflossen of schulden kan voorkomen. Ook krijgt u informatie over vergoedingen waar u mogelijk recht op heeft. Samen bepaalt u wat de volgende stap is. Maak een afspraak via 024 - 329 80 01 of geldzorgen@nijmegen.nl. Wij kunnen ook contact met u opnemen. Laat dan op de website uw gegevens achter via de knop 'contact'. Een afspraak is gratis en verplicht u tot niets. nijmegen.nl/geldzorgen

Muziek op zondag

In de wintermaanden hebben we wat vaker muziek in ons tuincafé. Houd onze website in de gaten en kom gezellig luisteren naar een gevarieerd repertoire van jazz tot pop met hier en daar wat Latin en Nederlandstalige luisterliedjes.

Collecte Prinses Beatrix Spierfonds

De collecte van het Prinses Beatrix Spierfonds bracht in de week van 7 t/m 13 september 2025 in Lent het fantastische bedrag op van € 5.461,98. Hartelijk dank voor uw bijdrage. En alle 26 collectanten, met name de nieuwe collectanten in De Waalsprong: heel veel dank voor jullie tijd en inzet! Volgend jaar is de collecteweek van 6 t/m 12 september 2026. Heeft u dan één of twee uurtjes tijd en wilt u meehelpen als collectant? Neem contact op met Egbert Rijntjes/06-10196093.

Stel je vraag wanneer het jou uitkomt

Veel mensen in Noord hebben het druk: werk, kinderen, sport, boodschappen. Noem maar op. Maar waar en wanneer kan je dan terecht met je vragen en al die regelingen? Stip Noord start daarom met een 'Digistip'. Je kan nu digitaal je vraag stellen op een moment dat het jou uitkomt. Het werkt heel simpel. Stuur je bericht naar 06 20 95 24 44 of mail naar noord@stipnijmegen.nl. Je krijgt antwoord tijdens de openingstijden van de Stip: ma en di van 13:30-16:00 en do van 9:30-12:00 uur.



Nieuwe jeu-de-boulesbaan in Lent

Eind juni is er, op initiatief van een aantal mensen, door de gemeente een jeu-de-boulesbaan gelegd op het veld voor Thermion. Van deze baan kan iedereen in Lent gebruikmaken, maar waarschijnlijk is dat niet voor iedereen duidelijk. De baan is door de beschikbare ruimte wat korter dan de officiële banen (11m ipv 13 m). De baan is er voor iedereen en dus niet verbonden met een jeu-de-boulesclub. Je kunt de baan niet bespreken. Als hij bezet is, heb je pech. De initiatiefnemers onderhouden de baan.

Kloosterdag in Ressen

Op zaterdag 8 november organiseert Pleisterplaats Ressen voor de tweede keer een kloosterdag. Van 10.00 tot 17.00 uur zijn we op afwisselende wijze bezig om te ontdekken hoe we ons in het alledaagse leven kunnen laten inspireren door de wijsheid vanuit de kloostertraditie. Op deze dag staat de Benedictijnse regel 'stabilitas' centraal: hoe blijf ik staan waar ik voor sta...

Met gesprekken, een wandeling, een bezinnende Bijbellesing, schrijfpdrachten en uiteraard een lunch zijn we die dag in en om de Ressenense kerk en Kosterij in alle rust bezig. We hopen opnieuw een grote groep mensen welkom te heten! Kosten: 32,50 euro. Voor informatie en aanmelding: nenny@pleisterplaatsressen.nl.

Adopteer een kerstboom

De Warmoes is weer uitgiftepunt

Net als in voorgaande jaren kan je bij de Warmoes vanaf eind november terecht voor het adopteren van een Nederlandse biologisch gekweekte kerstboom. Deze kerstbomen worden na kerst weer teruggebracht naar de kwekerij en kunnen daar in de volle grond weer verder groeien. Een super goed alternatief voor al die miljoenen kerstbomen die ieder jaar bij het afval verdwijnen! Iedere kerstboom heeft een eigen nummer, zodat je, wanneer je wilt, ieder jaar dezelfde boom kunt komen ophalen.

Randacht voor Nijmeegse 54.000 mantelzorgers

Maandag 10 november is de Dag van de Mantelzorg. Een dag waarop we stilstaan bij alle mensen die onbetaald zorgen voor iemand in hun omgeving. Een partner, ouder, kind, vriend of buur. In Nijmegen zijn dat er zo'n 54.000! Samen zorgen zij elk jaar voor miljoenen uren aan hulp en ondersteuning. Mantelzorg Nijmegen spreekt 10 november haar waardering uit voor iedereen die zorgt voor een ander. Ook mantelzorger? Schrijf je via de website in en blijf op de hoogte van (thema)bijeenkomsten, cursussen, activiteiten en andere vormen van ondersteuning. www.mantelzorg-nijmegen.nl. Professionals of organisaties die willen weten hoe zij mantelzorgers beter kunnen ondersteunen: neem contact op via 088 – 0011333 of info@sterker.nl.

Concertprogramma de Kleine Wiel

Zo 2 nov: I Vicini. Elaine Delsing en Tim Geeraedts delen een liefde voor het chanson en het kleinkunstlied uit diverse Europese taalgebieden. Een verrassende mix van bekend, minder bekend en eigen werk. 14.00-16.00 uur, entree €12,50.

Vr 14 nov: soccer Committee + Rindert Lammers. Twee artiesten die beiden solo prachtige klanktapijten weven. Optredens vol verwondering, verstillend en vergezichten. 20.00-22.30 uur, entree €10.

Za 29 nov: The Feliciano's. Deze bluegrassband brengt een aantrekkelijke variatie van traditionals en liedjes van hedendaagse artiesten. 14.00-16.00 uur, entree op donatiebasis.

Locatie: Kleine Wiel (centrum voor ontmoeting bij woongemeenschap Iewan), Karl Marxstraat 101 Lent

dekleinewiel.nl/agenda

Steun jij ook Lentse Lucht?

Geniet jij ook elke maand weer van dit mooie blad? Het wordt met veel passie gemaakt door een groep vrijwilligers.

Wil je ons voortbestaan ondersteunen, aarzel dan niet en doneer via deze QR code of met het iban nummer: NL 69 RABO 0127 9961 33. Elk bedrag is welkom!



Agenda Theater De Klif

Vr 14 nov | 20:00 uur - Ruud Smulders met 'RÜDSICHTSLOS' (Try-out). *"De grootste cabaretverrassing van dit seizoen."* – Het Parool (laatste tickets)

Zo 30 nov | 14.00 uur (laatste tickets) & 16.00 uur - Hakim met 'Hakim's Sintstreken'. *Muzikale Sinterklaasvoorstelling door Hakim (bekend van Sesamstraat)*
Kijk op www.theaterdeklif.nl voor tickets en het totale theaterprogramma.

Programma de Warmoes

Ook in de herfst en winter is het gezellig bij de Warmoes. Het tuincafé en de winkel zijn het hele jaar geopend van woensdag tot en met zondag, van 10:00 – 17:00 uur.

wo 29 okt | 16.00-19.00 uur Halloween-feestje in de boomgaard
Parkeer je bezem tussen de fietsen en kom een kijkje nemen. Je kan geschminkt worden, je kan meedoen aan een verkleedwedstrijd en er is lekkere warme heksensoep en warme choco. Natuurlijk kun je knutselen en je kunt je eigen toverdrank maken. Durf je ook mee te gaan op de spooktocht? Gratis entree.

zo 2 nov | 12.00 tot 16.00 uur Oogstfeest
De fruitoogst is binnen, de bladeren verkleuren en buiten ruikt het al een beetje naar de winter. Kom 2 november in de boomgaard genieten van een vuurtje, warme choco, verwarmende muziek en lekkere groentesoep van de oogst van het land. Er is een kleine markt en we delen die dag ook fruitbomen uit aan de deelnemers van Boompjes voor de buurt. Ook meerbomen.nu zijn aanwezig en delen gratis struiken en heesters uit die gered zijn uit bossen en parken.

<https://www.dewarmoes.nl/events>

Agenda Theaterkerk Bemmell

Za 1 nov | 20.30 uur - Muziek: Bigband Bemmell- Bigband Wijchen- Acoustic Anthology. *Bigband Bemmell bestaat dit jaar 35 jaar. Dit vieren ze samen met Bigband Wijchen en Acoustic Anthology.*

Zo nov | 10.00 uur & 11.30 uur - Kindertheater: Martine Spruijt, Tierelier Muziekplezier. *Muzikale workshop voor kinderen van 2-4 jaar, in gezelschap van hun (groot)ouders/verzorgers.*

Do 6 nov | 20.00 uur - Film: The Roses. *Een comedy over het leven van 'een perfect koppel'. Hoofdrollen door de topacteurs Olivia Colman en Benedict Cumberbatch.*

Vr 7 nov | 20.30 uur - Muziek: Luna Paige – Droomland. *Zuid-Afrikaanse singer-songwriter*

Za 8 nov | 20.30 uur (uitverkocht) - Voorstelling: Jolanda Linschooten 'In de ban van de stilte', over Groenland.

Zo 9 nov | 14.30 uur - Theater: Jasmijn van Arkel-Post. *Familie- en kindervoorstelling 6+*

Do 13 nov | 20.00 uur - Film: Voor de Meisjes (TOP). *Nieuwe film van Mike van Diem bekrond met drie Gouden Kalveren.*

Za 22 nov | 20.00 uur - Muziek: Night of the Proms. *Muziekvereniging UDI sluit haar 100-jarig jubileumjaar feestelijk af met een muzikale avond.*

Zo 23 nov | 11.00 uur - Muziek: Zondagochtend Koffieconcert: violiste Iris van Nuland en pianist Michel Xie.

Vr 28 nov | 20.30 uur (uitverkocht) - Theater: Lebbis – Het Spaanse Kussen

Za 29 nov | 20.30 uur - Muziek: HELP! Beatles tribute- en swingavond. *In 2022 waren ze een groot succes en daarom zijn ze terug in onze theaterkerk.*

Zo 30 nov | 15.00 uur - Muziek: De Harmonie Wageningen en KHO Oosterbeek presenteren 'Samenklank'. *Twee orkes-ten, één podium, één dirigent.*

www.theaterkerk.nl

H INSTALLATIETECHNIEK HULLENAAR BALK



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

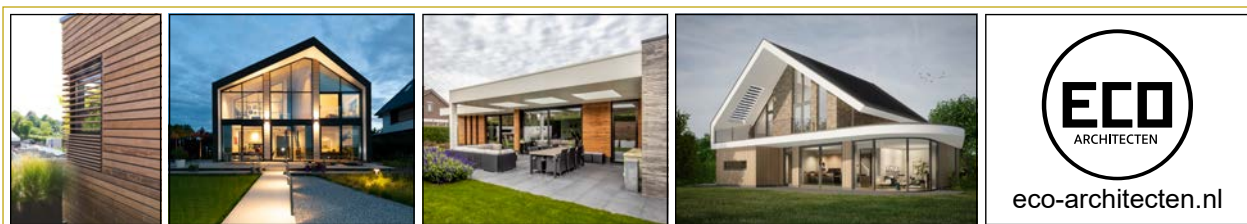
WWW.HULLENAARBALK.NL

Kennismaken met HOCKEY?

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



www.mhcb800.nl/kennismaken



eco-architecten.nl



Wienen

accountants en adviseurs

Ondernemers én
particulieren kunnen
op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt

024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

borstcrawl cursussen
privélessen
video-analyses
groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl

info@snellerzwemmen.nl

snellerzwemmen



sneller
zwemmen
.nl

Kerststalletjesroute door Lent



De symboliek van het brengen van licht en hoop

Marije had vorig jaar op Nextdoor gezien dat twee dames uit Nijmegen Noord ook een dergelijke route organiseerden en ze was meteen geïnspireerd. Buurvrouw Anne had in coronatijd de Berenroute (met alle beertjes achter de ramen, weet u nog?) georganiseerd en was dus een logische partner om te vragen. Anne vertelt: “De voorpret alleen al was ontzettend leuk. Hoe kan ik mijn stalletje presenteren? Hoe kunnen we andere mensen mee laten doen? En toen de route eenmaal gelopen was, was het enthousiasme van vooral de kinderen zo aanstekelijk. Zelf heb ik de route ook een aantal keren gelopen met familie.” Marije vult aan: “Het was zo fijn om dit samen te organiseren.

Hoe kun je meedoen? Mail je naam, adres en 06-nummer naar stalletjes@marijebloei.nl.

Je stalletje moet vanaf de stoep zichtbaar zijn, ook 's avonds (lichtjes zijn dus niet verplicht maar wel handig). Opgeven kan tot 13 december. Laat je stalletje staan van 20 december tot 4 januari.

(Samen) doen Anne Dekker en Marije Brand zijn twee ondernemende vrouwen in Lentseveld. Beiden hebben een groot sociaal hart. En vanuit die mooie grote harten is vorig jaar de Kerststalletjesroute geboren. Toen bleef de route grotendeels beperkt tot Lentseveld, maar dit jaar zijn ze klaar voor meer en willen ze zoveel mogelijk huizen in heel Lent mee laten doen.

Een stalletje van Lego

Het idee is dat zoveel mogelijk mensen zich opgeven om een kerststalletje voor het raam of in de tuin te zetten. Het hoeft geen klassiek kerststalletje te zijn (mag wel), maar je kunt er ook een andere vorm aan geven. Zo heeft vorig jaar iemand een stalletje van Lego gebouwd en heeft weer een ander een NEC-thema aan haar stalletje gegeven. Wees zo creatief als je wilt! Je geeft je op en je huis komt op de route te staan. Elk huis krijgt ook een letter toegewezen. Als je alle stalletjes afaat, vormen deze letters samen een zin. Stuur je de zin in, dan kun je leuke prijsjes winnen. De bedoeling is dat de stalletjes de hele kerstvakantie te zien zijn en de route door iedereen gelopen kan worden. Zo kun je lekker laagdrempelig de buurt verkennen met (of zonder!) je kinderen.

tekst Marion Zwart

beeld Anne Dekker en Marije Brand

De voorpret alleen al was ontzettend leuk

We hebben echt het gevoel dat we veel mensen een plezier kunnen doen met relatief weinig inspanning.” Anne: “Ik ben zelf niet gelovig, maar wel zo opgevoed. Feestdagen in Nederland hebben vaak een christelijke oorsprong, maar veel mensen weten dat niet meer. En de verhalen zijn basiskennis. Is het niet om de precieze inhoud, dan wel om de symboliek van het brengen van licht en hoop.”

Anne en Marije, en ik met hen, hopen dat er zoveel mogelijk mensen meedoen dit jaar en dat we met elkaar kunnen genieten van de stalletjes en het op een nieuwe manier kijken naar onze omgeving.

Voor meer informatie en (nadat de inschrijving is gesloten) de kaart: kijk op lentselucht.nl/berichten/kerststalletjes.



Ben je ondernemer en wil je meedoen met de route? Dat kan natuurlijk, hoe meer zielen, hoe meer vreugd. En als je dan ook nog een of meer prijsjes beschikbaar wilt stellen, is dat helemaal mooi. Het mag zo klein of groot zijn als je zelf wilt. Mail gerust naar stalletjes@marijebloei.nl. Hemels ijs heeft al strippenkaarten beschikbaar gesteld. Volg dit goede voorbeeld!

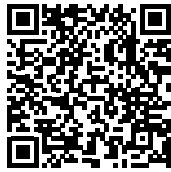
Verslagenheid en saamhorigheid

111111



In de avond van donderdag 2 oktober werd Lent opgeschrikt door meerdere sirenes en een traumahelikopter. Er moest iets behoorlijk mis zijn. Een persbericht dat enkele uren daarna werd uitgebracht bevestigde dit angstige vermoeden: Susanne werd in haar eigen straat vermoord door haar (ex-)man. Het nieuws verspreidde zich snel. Overal was men aangeslagen en geschokt. En alhoewel niet iedereen haar persoonlijk kende, was er overal verdriet om het onrecht dat haar en haar twee zoons is aangedaan.

Op vrijdagavond kwam men in haar straat, de Kinksstraat, bij elkaar. Ook in de kantine van DVOL kwam men samen en tekenden vele Lentenaren de daar aanwezige condoleanceboeken. Een buurman startte een crowdfunding om de zoons een praktische steun in de rug te geven. Na een paar dagen stond de teller al op bijna € 28.000. Samen rouwen. Een arm om de ander heen slaan. Er zijn voor de nabestaanden en voor elkaar. Dat doen we goed in Lent. In verslagenheid zijn we saamhorig.



Link naar de
crowdfunding

We kunnen ons voorstellen dat er mensen zijn die hun herinneringen aan Susanne willen delen. Lentse Lucht maakt hier vanzelfsprekend ruimte voor vrij. Wij zullen ons best doen om deze verhalen op een mooie manier bij elkaar te brengen. (redactie@lentselucht.nl)

tekst en beeld Marion Zwart



Rust in vrede, Susanne. Wij dragen jou in onze harten.

Geef ruimte aan een verhaal

Wanneer iemand iets heftigs heeft meegemaakt, kan het lastig zijn om daarover te praten. Daarvoor is ruimte en vertrouwen nodig. Hoe kun je als vriend, familie of collega die ruimte bieden?

1. Durf te vragen hoe het gaat

Het is niet altijd te zien hoe iemand zich voelt. Je kunt belangstelling tonen door te vragen hoe het gaat. Het helpt om te vragen naar hoe het gaat, in plaats van naar wat er precies is gebeurd. De ander kan dan zelf bepalen wat hij of zij wel of niet wil vertellen.

2. Je hoeft er alleen maar te zijn

Je wilt misschien oplossingen voorstellen als je ziet of hoort dat het niet goed gaat met iemand. Maar vaak is de ander helemaal niet op zoek naar tips en adviezen. Zij of hij heeft meer behoefte aan een luisterend oor. Het kan ook zijn dat iemand er liever niet over wil praten. Laat die keuze bij de ander. Je bedoelt het goed en de ander begrijpt die bedoeling ook. Bedenk dat je al goed doet door de aandacht die je geeft.

3. Laat zien dat je luistert

Je laat zien dat je luistert als je doorvraagt, of als je samenvat wat je gehoord hebt. Als je niet weet wat je moet zeggen, kan het helpen als je dat uitspreekt. De ander voelt zich dan in elk geval gehoord. Het is niet erg als er lange stiltes vallen. Je kunt met je lichaamstaal of oogcontact laten zien dat je luistert.

4. Luister zonder oordeel

Het is belangrijk om aan te geven dat je de gevoelens van de ander en de gevolgen van de ingrijpende gebeurtenis begrijpt. Probeer je, zonder oordeel, te verplaatsen in de ander. Mening en adviezen die goed bedoeld zijn, kunnen pijnlijk zijn voor een slachtoffer.

5. Vertel wat je zelf voelt

Soms wil je graag helpen, maar weet je eigenlijk niet wat je kunt doen. Je voelt je machteloos en dat is een vervelend gevoel. Geef aan dat je je zorgen maakt en graag wilt helpen, maar op dit moment niet weet hoe. Dit geeft de ander al het gevoel dat je er voor hem of haar bent.

Geef de ander de mogelijkheid om zelf te zeggen wat die op dit moment nodig heeft.

Bron: Slachtofferhulp.nl

DISVELD MAKELAARDIJ

WONING KOPEN OF VERKOPEN?

Korte lijnen,
oprechte
aandacht en
eerlijk advies.

Disveld Makelaardij is een klein en jong kantoor met jarenlange ervaring in de regionale woningmarkt.



Bel of mail ons voor een persoonlijke kennismaking.

024 21 222 79

disveldmakelaardij.nl

Verveel je je? Tijd voor werk dat je energie geeft!



ADHD, HSP, dyslexie of
hoogbegaafdheid? **Jouw
brein is je superkracht!**

Monique Brouwer helpt
je werk vinden waarin
jij **groeit, floreert** én
gewaardeerd wordt om
wie je écht bent.



Boek vandaag jouw **gratis loopbaanscan**
Scan de QR of check www.derodedraad.com



Een uniek stukje Nijmegen...

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

www.cafedezonlent.nl

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

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

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

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

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



Eerst telefonisch
kennismaken?

06 19 21 43 45



Jezelf
GEHEEL IN BEELD

Mindful Wellness Retreat

29 MEI - 31 MEI 2026
ALTFORT (MAAS EN WAAI)



Even helemaal niks...

*Een liefdevolle pauze voor
lichaam & geest*

- ✓ 3 dagen all-in verblijf in luxe B&B
- ✓ dagelijks mindfulness yoga, meditaties, ontspanningsoefeningen
- ✓ gebruik van wellness (sauna & hottub)
- ✓ heerlijke verzorgde maaltijden



*Early bird all-inclusive
nu vanaf €625,-*



Intocht van Sinterklaas. daar worden kinderen blij van

Vrijwilliger in Lent

Het najaar is begonnen, dus we mogen binnenkort de intocht van Sinterklaas beleven. Dit dankzij het Sinterklaas Comité Nijmegen Lent & Nijmegen Noord, dat er hard aan werkt om dit mogelijk te maken. Tijd voor een gesprek met voorzitter André Mekenkamp en penningmeester Jasper te Selle. We ontmoeten elkaar in de Ster.

Op zaterdag 15 november komt Sinterklaas per boot aan op de Lentse Warande. Een groot feest, dat elk jaar meer bezoekers trekt, vorig jaar maar liefst 2500. Voornamelijk ouders met kinderen en soms zelfs met hun baby, die nog wat tijd nodig zal hebben om de Sint te herkennen. Vooral de jongere kinderen zijn dolenthousiast. Het liefst willen ze de Sint een handje of een knuffel geven of met hem op de foto. Zelfs bezoekers uit het niet-Lentse Nijmegen komen voor de Sint graag de brug over.

Sinterklaascomité

De intocht is te danken aan een goed geolied Sinterklaascomité, dat al vanaf augustus bezig is met de voorbereiding. Er moet een vergunning komen, muziek, kleding voor Sint en Pieten, strooigoed, dranghekken en regels voor de veiligheid. Bij dit laatste krijgt het comité hulp van vrijwilligers van de Rotary. Kapotte kleding is geen probleem. De handwerkgroep van de missie repareert dit vakkundig en

kosteloos. Het comité bestaat geheel uit vrijwilligers en is ingedeeld in werkgroepen: sponsoring, kleding, bezoeken van de Sint aan scholen, verenigingen (voetbal en tennis) en bij mensen thuis. Die bezoeken zijn te boeken via bezoeken.SinterklaasinLent@gmail.com

Veel veranderd

In de loop van de jaren is er veel veranderd. Jaren geleden kon het comité zó de intocht organiseren, maar vandaag de dag is daar een vergunning voor nodig. Het programma van de intocht is vernieuwd, er is een draaiboek en er zijn gedragsregels. Zo is het voor vrijwilligers verboden om als enige met een kind mee te lopen naar de WC. Enkele jaren geleden ontstond er ophef rond de omschakeling van zwarte pieten naar roetpieten. Niet iedereen was het daarmee eens. Toch was dit comité een van de eerste die koos voor roetpieten, wat nu een verplichting van de gemeente is. Bijkomend voordeel is, dat het schminken een stuk gemakkelijker gaat.

Vrijwilligers

Het Sinterklaascomité bestaat nu al meer dan 37 jaar. Vijftien jaar geleden, toen André voor de gemeente Nijmegen werkte, organiseerde hij voor collega's een Sinterklaasfeest. Het Sinterklaascomité kreeg daar lucht van en vroeg André het comité te komen versterken. Dat vond hij wel spannend, want in de aankleding van de Sint mag er niks mis gaan.

Toch nam hij de uitdaging aan. Drie jaar geleden sloot Jasper zich aan in reactie op een oproep op Facebook. Hij werd penningmeester en coördineert ook de intocht. Als vrijwilliger wil je eer van je werk. Voor André en Jasper zit dat in een goed georganiseerde intocht. En in al die blije kindergezichtenjes.

Voor de intocht en de bezoeken zijn veel vrijwilligers nodig. Lijkt het je wat om in de huid van Sint of Piet te kruipen (minimumleeftijd 14 jaar), mail dan naar Vrijwilligers.SinterklaasinLent@gmail.com

tekst Marianne van der Pol
beeld Lenny Rijken

Ontspanning & Heling

Maarten van Bakel
Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief
- klankschalen

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



Volg ons
op instagram
voor tips!



Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar



Meer weten? Bel: 06-24287695
@ info@volmondiglogopedie.nl

THEATER
IN DE BUURT
**Theater
de Klif**
NIJMEGEN-NOORD

VRIJDAG
14 NOV,
20:00
CABARET

**RUUD
SMULDERS**
RÜDSICHTSLOS

ZONDAG
30 NOV,
14:00
15:30
KINDEREN

HAKIM
SINTERKLAASVOORSTELLINGEN

KOOP JE TICKETS OP THEATERDEKLIF.NL

Ademhalingsproblemen?

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

DEBEWEEGPRAKTIJK
Oefentherapie Cesar en Mensendieck

De Beweegpraktijk
voorheen Oefentherapie Cesar de Lint

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

scan QR-code
voor contact!



Fysiotherapie in Lent

mmfysio

EEN LEVEN LANG
EGEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

Wie zijn wij?

MMfysio is een brede fysiotherapiepraktijk met de focus op algemene fysiotherapie en sportfysiotherapie. Wij behandelen niet alleen een knie of een rug, maar gaan bij elke patiënt uit van de volledige persoon. We hechten er veel waarde aan een toegankelijke, vriendelijke praktijk te zijn voor iedereen die bij ons binnenkomt.



Sammy Tilburgs Joris Botman



Loes Bons Kasper Vullings



Nick Bender

Onze specialiteiten

- Sport fysiotherapie
- (o.a hardlopen, zwem- en balsporten)
- Handtherapie
- COPD
- Manuele therapie
- Schouderklachten
- Artrose
- Rugklachten
- Leefstijl

**Maak een
afspraak**

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

GRIFTDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT



**Boaz doet
Betweterig**

Bang maken met Budget

Hallo iedereen, welkom bij een nieuw stukje van mij, Boaz de Betweterige! Vandaag gaan we het hebben over Halloween, want dat komt al dichterbij.

De meesten van jullie hebben waarschijnlijk inmiddels al een Halloween-kostuum, maar sommigen misschien niet. Dit kan door van alles komen, het kan zijn doordat je het nog niet weet, maar waar we het vandaag over gaan hebben is "ik wil niet zoveel geld uitgeven!" In dat geval ben ik er als redder in nood, want ik ga een paar budget-kostuums bedenken voor je, allemaal in een lijstje. (Ik heb door dat ik in mijn "carrière" als schrijver echt superveel lijstjes heb gemaakt. Cool!). Hier zijn ze!

1. Spook

Als eerste is waarschijnlijk het simpelste trucje dat er bestaat: het witte doek! Op zich hoeft een kostuum niet speciaal "eng" te zijn. In populaire media zijn tot-leven-geweekte skeletten vaak een beetje goofy, dus ik denk niet dat het veel uitmaakt. Zoals ik al zei, hoeft je niet zoveel te doen. Alles dat je nodig hebt is een wit



doek, dat doe je over je hoofd heen, en simsalabim, je bent nu officieel een spook. Simpel, maar effectief.

2. Knutsel zelf wat!

Het hoeft niet per se iets heel ingewikkelds te zijn, je kan ook wat uitknippen en boem, je hebt al wat. Het eerste voorbeeld waar ik aan kon denken was dat ene masker van Jason Voorhees (vertel me alsjeblieft dat Generatie Z en Alpha weten wie Jason Voorhees is). Je kan ff wat karton pakken, teken even in een paar minuten zo'n gezicht/masker en boem, daar is je kostuum.

3. Alien Invasie

Oké, voor deze moet je wel naar Amazon, of Temu, of nog wat anders, wat je ook gebruikt, gebruik een krokodil, maakt mij niet uit. Je weet toch die kostuums waarbij

het lijkt alsof een persoon wordt gedragen bij de buik door een alien?

Het is precies dat.

Je kan waarschijnlijk wel wat plekken vinden waar ze deze, of een variatie erop, verkopen voor lager dan 15 of 20 euro. Ze blijven leuk.

4. Schminken

Als je geen kleding hebt om er eng uit te zien, verKLEUR dan in plaats van verKLEED! Je kan er van alles mee doen. Skeletten, spoken, zombies, andere monsters, mensen uit horrorfilms, en nog veel meer! De mogelijkheden zijn... Oké, misschien niet oneindig, maar je hebt nogal veel opties! En maak je geen zorgen om schmink-sets kopen of hoe je jezelf moet schminken, er zijn waarschijnlijk ten minste 2 mensen in jouw buurt die weten hoe dat moet.

... en dat was hem dan weer! 't is ALWEER een lijstje geworden, want zoals ik al had gezegd aan het begin: ik ben dol op lijstjes. Hopelijk vinden jullie het niet repetitief worden inmiddels...

Nou, dan ga ik maar weer eens. Vooral omdat het inmiddels half 11 is door huiswerk en... oké, toegegeven, procrastineren. Net zoals op lijstjes ben ik daar dol op. Tot later!

tekst en beeld Boaz

Verder met levend verlies

**De
Veelhoek**

Hoe Jolanda stap voor stap haar kracht hervond met hulp van Buurtteams Volwassenen

Levend verlies is het verdriet om wat nooit zal zijn. Het is een vorm van rouw die niet stopt, maar met je meegroeit.

Voor Jolanda (56), moeder van een zoon met Downsyndroom, was dit gevoel lange tijd zwaar om te dragen. Dankzij de steun van Buurtteams Volwassenen vond ze manieren om haar verdriet te herkennen, te delen en weer ruimte te maken voor zichzelf.

Toen Jolanda's zoon 18 jaar werd, besloot ze hulp te zoeken. Via haar huisarts kwam ze terecht bij Buurtteams Volwassenen, waar ze aangaf te worstelen met gevoelens van verdriet en gemis. Omdat Jolanda zich niet prettig voelde bij een welkomstbijeenkomst, werd daar rekening mee gehouden. Zo kon ze direct beginnen met persoonlijke begeleiding.

Wat Jolanda meteen opviel, was de korte wachttijd – binnen no-time sprak ze met buurtteammedewerker Ellen, die ook begeleider van de Verliesgroep bleek. Dit sloot goed aan bij Jolanda's situatie. Ze stelde voor om de online cursus Rouw en Verlies via Gezondeboel te proberen. Jolanda

liep daarin vast omdat de vragen niet raakte bij wat ze voelde, maar het hielp wel om te ontdekken welke ondersteuning écht bij haar paste.

Samen gingen ze op zoek naar manieren om haar rouw te begrijpen en te verwerken. Ellen maakte moeilijke thema's visueel, zodat Jolanda beter kon voelen wat er in haar speelde. Later werd ze gekoppeld aan een ervaringsdeskundige van het Zelfregiecentrum, gespecialiseerd in levend verlies. Die herkende het voortdurende verdriet en het dubbele gevoel van gemis én liefde. Door die samenwerking leerde Jolanda beter haar grenzen aangeven en emoties toelaten. Er was ruimte voor humor, en dat maakte het lichter.

Ellen: "Ik wil echt aansluiten bij mensen. Door goed te luisteren en niet te snel in te vullen, kunnen we samen stappen zetten."

Jolanda: "Bij Buurtteams kun je met elke vraag terecht. Er is altijd iemand die luistert en meedenkt."

Dankzij de betrokkenheid van Buurtteams Volwassenen, de huisarts en het Zelfregiecentrum voelt Jolanda zich nu sterker, gehoord en begrepen. Ze weet: hulp vragen mag, en het helpt. Ook hulp nodig? Bezoek www.buurtteamsvolwassenen.nl.

tekst Ellen Hasselbach

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



PLASTIC+ZAK!

Maak het leeg

Druk het plat, knijp maar
en houd alles uit elkaar!



www.dar.nl/plastic

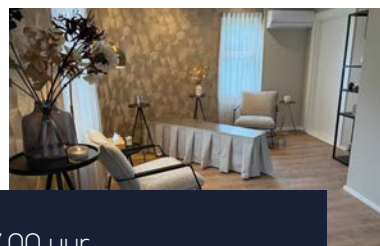
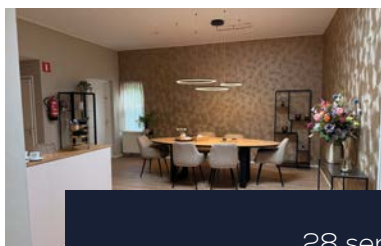


erloskundigenpraktijk **Partus**

Tweede locatie per mei geopend in
Lent Living-Inn

Truus Gelsingstraat 213
6663 RE Lent

L: Carbatinastraat 3 6515 GM Nijmegen • T: 06 40 18 16 44 • E: info@verloskundigenpraktijkpartus.nl • W: verloskundigenpraktijkpartus.nl



28 september en 5 oktober | 14.00 – 17.00 uur

Open Middag

Aster Uitvaartcentrum Nijmegen (Lent)

Aster Uitvaartzorg heeft het uitvaartcentrum van Meijer en Ten Hove Uitvaartverzorgers overgenomen. Graag nodigen we u uit om het hernieuwde uitvaartcentrum te komen bekijken: een huiselijke en sfeervolle locatie waar op geheel eigen wijze afscheid kan worden genomen. Op zondagen 28 september en 5 oktober zetten we onze deuren open tussen 14.00 en 17.00 uur. De koffie en thee staan voor u klaar. Komt u even een kijkje nemen?

Met warme groet,
Team Aster Uitvaartzorg

Aster Uitvaartcentrum Nijmegen Steltsestraat 1, 6663 BM Lent | 024 - 750 84 65 | www.aster-uitvaartzorg.nl



Uitwiltiger in Lent

Wat begon met een mailtje aan de redactie, leidde tot een inspirerend telefoongesprek vol energie, hoop en verhalen over kwetsbaarheid. Het ging over Buddy to Buddy, een stichting die mensen koppelt om zowel individueel als collectief bij te dragen aan welzijn en verbinding. Egbert, zelf net buddy geworden, vertelde hoe verrijkend hij het nu al vindt. Van gesprekken over thema's die je in onze 'Lentse bubbel' minder snel tegenkomt, tot het leren kennen van andere buddy's tijdens een spelletjesavond. In november organiseert de Nijmeegse stichting een matchingronde in Lent, om ook een bredere doelgroep te kunnen koppelen, zoals gezinnen.

Tijdens activiteiten met andere buddy's ontmoet je mensen die allemaal iets goeds willen doen. Daar wordt mijn wereld echt gezelliger en mooier van.

Leergierig

Egbert bracht me in contact met Lentenaar Maarten, die al langer actief is bij Buddy to Buddy. Daarnaast werd Maarten als buddy gekoppeld aan Ahmed. Maarten was vroeger elektromonteur, en dat bleek ook Ahmeds vak in Syrië - een perfecte match dus. Ahmed wil zijn vak hier weer oppakken en werkt hard om zijn Nederlandse diploma's te halen. Daarom koos hij naast de Nederlandse les ook een volledig Nederlandstalige opleiding: "Ik wil alle onderdelen in mijn vak kunnen benoemen, en de regels hier leren." Ahmed wilde ook privé meer Nederlands spreken, maar verder gaat het bij Buddy to Buddy om meer dan taal.

Voor nieuwsgierigen zijn er de volgende informatieavonden bij de Warmoes:

- Woensdag 29 oktober (vanaf 19.30u) voor nieuwkomers
- Maandag 3 november (vanaf 19.30u) voor Nederlanders
- Daarnaast is Buddy to Buddy ook aanwezig bij het Oogstfeest, 2 november bij de Warmoes.

Cultuurverschillen

Buddy to Buddy koppelt mensen op basis van gelijkwaardigheid, gedeelde interesses en echte nieuwsgierigheid naar elkaar. Het doel is om sociaal isolement te doorbreken en echt verbinding te maken. "Een grappig cultuurverschil was, dat Ahmed steeds mijn drankje wilde betalen, uit dankbaarheid, maar ik leerde hem dat we dat in Nederland liever eerlijk delen," vertelt Maarten. Een buddy-traject duurt vier maanden, waarbij deelnemers meestal eens per week contact hebben. Dankzij de zorgvuldige matches ontstaan er vaak vriendschappen.

Voorleven

Maarten haalt veel energie uit zijn contact met Ahmed. Ze wandelen vaak en praten dan over van alles. Zijn betrokkenheid werd mede geïnspireerd door zijn kinderen: zijn zoon wees hem op Buddy to Buddy, en zijn dochter heeft zelf ervaren hoe het is om iets nieuws op te bouwen in het buitenland. Maartens moeder was ooit actief in het vluchtelingenwerk en nam zelfs eens twee jongens naar huis nadat ze haar 'moeder Nel' hadden genoemd. Die band is na 35 jaar nog steeds intact.

Welkom

Nieuwe buddy's zijn van harte welkom, ook als gezin. Op de vraag wat een goede reden is om mee te doen, wijst Maarten op de hoop die het geeft in deze wereld: "Tijdens activiteiten met alle andere buddy's ontmoet je mensen die allemaal iets goeds willen doen. Daar wordt mijn wereld echt gezelliger en mooier van." Terug naar Egbert: "Het doel is niet alleen om Lentenaren te koppelen aan nieuwkomers, maar ook om een lokale Buddy to Buddy-community op te bouwen." Een prachtig initiatief, waarin kleine ontmoetingen grote betekenis kunnen hebben.

tekst en beeld Marije Brand



ZOEVERS

**DE NR.1
E-BIKE STORE
VAN NIJMEGEN**

GRIFTDIJK ZUID 137
WWW.ZOEVERS.NL

FORTUNA KLINIEK VOOR TANDHEELKUNDE

Uw glimlach voor een betere wereld

Op zoek naar een fijne tandarts?

We staan graag met ons enthousiaste team van preventie-assistenten en mondhygiënisten voor u klaar!

Nieuwe patiënten zijn welkom!
Inschrijven kan online, maar ook telefonisch.

024-2036180

info@fortunakliniek.nl



Gezondheidsplein in De Boog
Dick Boerrigterplein 2
6663 RC Nijmegen
www.fortunakliniek.nl



OEFEN KRACHT BALANS MILDHEID

2 weken introductie: 25 euro

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



CHIROPRO

gezond in beweging met chiropractie

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

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

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent



Mensen helpen?

Zorg of hulp nodig?

Mensen ontmoeten?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

STIP NOORD
De Boog
Dick Boerrigterplein 2
ma en di 13.30-16.00
do 9.30-12.00

 stip

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord



Bijensterfte

Marieke van Stippent

Open lucht

Afgelopen seizoen was de wintersterfte van honingbijen mondiaal extreem hoog. In Nederland viel het relatief nog mee, hier stierf 22% van de bijenvolken. Vooral de Verenigde Straten werden zwaar getroffen. Uit een enquête onder beroepsimkers bleek dat afgelopen winter 62% van de bijenvolken de winter niet overleefd had. Bekend is dat een combinatie van factoren verantwoordelijk kan zijn voor zo'n extreem hoge sterfte. Te denken valt aan besmetting met varroamijten, ziekten en plagen, pesticiden en weersomstandigheden. In Canada was de wintersterfte in 2022 eveneens hoog: ruim 45% van de volken ging verloren. In Europa ontdekten Poolse onderzoekers dat warme lentes en hoge herfsttemperaturen een flinke toename van varroamijten betekent. Hoe langer het broedseizoen duurde, hoe meer varroamijten verschenen met als gevolg een grotere wintersterfte. Onze eigen vijf volken hebben afgelopen winter overleefd. Eén volk moest ik in het voorjaar helaas opheffen omdat er geen koningin meer aanwezig was. Het volk werd verplaatst waarna alle bijen terugvlogen naar de plek waar de kast stond. Omdat die er niet meer was, bedelden ze zich in bij de buurvolken.

In een groot Duits onderzoek werden bijenvolken van 800 imkers op geautomatiseerde weegschalen geplaatst. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat een goede zomerdracht een lagere sterfte in najaar en winter tot gevolg had. Analyse van de data liet ook zien dat een warme lente leidde tot een hogere wintersterfte. Oostenrijkse onderzoekers toonden aan dat een warme zomer gepaard met droogte ook leidde tot significante wintersterfte. Dit valt te verklaren doordat drachtplanten in die situatie minder vocht op kunnen nemen en daardoor niet in staat zijn voldoende nectar te produceren. Een voorloper van de wintersterfte is de najaarssterfte. In november worden dan al lege kasten aangetroffen. Ter compensatie van de

varroaschade wilden de bijen nog een broedronde met winterbijen produceren. De bijen waren echter al zodanig uitgeput dat ze in het veld stierven. Vroeger werd dit fenomeen verdwijnsiekte genoemd.

Kunnen we iets doen aan de wintersterfte? Op basis van de hierboven beschreven onderzoeken weten we dat een warm voorjaar tot meer varroamijten leidt. Die moeten dus tijdig aangepakt worden om latere schade te voorkomen. Imkers zouden ook meer drachtplanten in hun tuin of omgeving kunnen aanplanten. Die planten zijn voor bijenvolken essentieel om te overleven. Zelf investeer ik jaarlijks in voorjaarsbollen die ik overal in het gazon plant buiten de looppaden. Ik zet ze zelfs op de dijkellingen waarvan we 1800 vierkante meter pachten van het waterschap. Op 1 januari bloeien hier de winterakonetjes al, gevolgd door sneeuwkllokjes, krokussen en blauwe druifjes. Verder kunnen imkers tijdens nectarschaarste bijenvolken verplaatsen naar rijkere drachtgebieden. Bijvoeren met een eiwitrijk stuifmeelvervangingsproduct (bijvoorbeeld candipoline of beeboost proteïnen, verkrijgbaar bij imkershops) kan ook een optie zijn. Wat zeker helpt is de volken sterk de winter in laten gaan. Na de honinggoogst moeten de volken zo snel mogelijk weer op gewicht gebracht worden. Vuistregel is dat ieder volk zo'n 10 tot 12 kilogram nectar en/of suiker ter beschikking moet hebben voor de winter begint. Ervaring leert dat de bijenvolken voor 1 oktober winterklaar moeten zijn.

tekst Johannes

illustratie Marieke van Stippent (referentie: Piet van Stippent)

Rectificatie

Een opletten lezer maakte ons erop attent dat in de column over de grauwe ganzen een fout geslopen was. De vergoedingen die uitgekeerd werden in 2022 voor ganzenschade moesten in miljoenen worden weergegeven en niet in miljarden.

De leden van MusiKado. V.l.n.r. Eric Arnts, Moniek van Loon-v.d. Eegt, Jan Linders, Johan Oltvoort, Simon Hoex, Marcel Lieskamp, Marijke Deegens, Dianne Huberts, Bas Maarssen, Gert Jan Akkerman, René van Buitenen, Cees Hoozeboom.



MusiKado

In beeld

MusiKado is een Lentse stichting die al tien jaar muziekoptredens op bestelling verzorgt voor mensen die een opkikkertje verdienen, in huiskamers en onder andere in zorginstellingen. Het jubileum wordt gevierd met twee optredens op 26 oktober in theater De KiK in Elst. Beide optredens zijn al praktisch uitverkocht*. Lentse Lucht blikt met oprichtster Dianne Huberts terug op de afgelopen tien jaar.

Hoe ben je destijds begonnen?

“Ik zing al heel wat jaren. Tijdens een optreden in 2013 met vocal group ZiZo zong ik in Regina Pacis het lied *Omarm me* van Blöf. In de zaal zat een jonge vrouw die tijdens ons lied met haar armen begon te zwaaien en kreten uitsloeg. Ik werd er enorm door geraakt. In de pauze hoorde ik van haar begeleidster dat ze een zware hersenbloeding had gehad en dat muziek haar enige uitlaatklep was. In de auto naar huis dacht ik: wat bijzonder dat we met muziek verbinding kunnen maken met onze medemens, dat je mensen van hart tot hart kunt raken. Er vormde zich langzaam een idee om voor mensen te gaan zingen die een opkikker verdienen. Het heeft daarna nog twee jaar geduurd voordat ik drie mannen vond die met mij de kar gingen trekken: Marcel Lieskamp, Hans van As en André Tenholter. Naast muzikanten waren het ook nog goede bestuurders, dus twee vliegen in één klap.”

Hoe vaak treden jullie op?

“Dat wisselt enorm en is afhankelijk van de vraag. Soms twee keer per maand, soms ook twee maanden niet. In de beginperiode zongen

we veel in verpleeghuizen van De Waalboog, zoals Joachim&Anna. Het zingen voor mensen met dementie is bijzonder. Zo zong een man alle liedjes met ons mee, terwijl hij de hele ochtend nog geen woord had gezegd. Zijn vrouw vertelde dat hij vroeger muzikleraar was geweest. Bij mensen met dementie zorgt muziek ervoor dat allerlei luikjes open gaan. We zingen nu voor andere ZZG-instellingen, zoals bijvoorbeeld Campanula Lent, maar ook voor mantelzorgers, vrijwilligers et cetera. We geven regelmatig huiskamerconcertjes. Dat is heel bijzonder. We plannen een concertje op maat als verrassing.”

Blijven jullie op deze manier doorgaan?

“Het concept werkt nog steeds, zingen is heerlijk en muzikale cadeautjes uitdelen is fantastisch. De meesten van ons zijn erbij vanaf het eerste uur. Het zou fijn zijn als we wat meer muzikanten en zangers ter beschikking zouden hebben, die ook overdag mee op pad kunnen. We zijn nu met twaalf mensen, maar een aantal werkt overdag en dan komt het vaak op de mensen neer die al meer vrije tijd hebben. Onze leden moeten zelfstandig op pad kunnen. We treden in allerlei combinaties op, maar tot nu toe altijd met live begeleiding. We kunnen met z'n tweeën komen, maar ook met vijf. Het hangt mede af van de ruimte die beschikbaar is. Bij een huiskamerconcertje is de ruimte meestal beperkt. Mochten mensen interesse hebben, dan kunnen ze onze website bezoeken (www.musikado.nl) of ons mailen (info@musikado.nl).”

*Via Dianne Huberts (tel. 06-18837347) zijn nog enkele kaarten verkrijgbaar.

tekst Joop Koopman • beeld Paul ten Broeke