

LENTSE



LUCHT

**Gezinnen
in Lent**

Hier uit noodzaak
Hier terug uit Oostenrijk
Hier in vroeger tijden

Aan Lentse Lucht werken mee



Martin Bos



Marije Braakman



Marije Brand



Anne-Rie Bus



Hans Dekker



Anouk de Graaf



Mieke Gijzels



Gerco Hiddink



Henry Jansen



Janneke Jansen



Joop Koopman



Floris van de Laar



Marijke Munnichs



Marloes Müller



Marianne van der Pol



Lenny Rijken



Marieke van Stippent



Karin Veenendaal



Jorg Verweij



Marion Zwart

omslagbeeld Willy, Ria, Hennie en vriendin, 1967
(zie artikel op pagina 16 en 17)

DISVELD MAKELAARDIJ

WONING KOPEN OF VERKOPEN?

Korte lijnen,
oprechte
aandacht en
eerlijk advies.

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



Bel of mail ons voor een
persoonlijke kennismaking.

024 21 222 79

disveldmakelaardij.nl

Minigraver



www.minigraverhetzand.nl

Flexibiliteit in graaf- en tuinwerkzaamheden

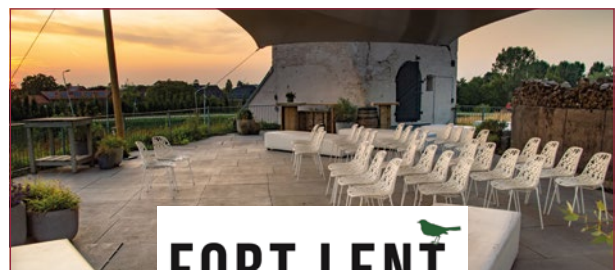
zoals:

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

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

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

06-14 78 69 75 info@minigraverhetzand.nl



FORT LENT

N 51.864418° E 5.880551°

VERBINDEN, VERVULLEN, VERRASSEN & VERWENNEN

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



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

Verval, verlies en verlangen

Uit de lucht

De wind trekt aan, bladeren vallen. Ik trek een dikkere jas aan en bewonder de kleurenpracht om me heen. Een laatste uitbarsting van rood en goud voordat het grijs en wit gaan overheersen. *Winter is coming.*

Verval, verlies en verlangen zijn misschien wel de sleutelwoorden voor deze herfstige editie. Het verval van het pompgemaaltje aan de Defensiedijk gaat Marijke van de Vorstenbosch aan het hart. Langzaam ziet zij het karakteristieke gebouwtje verbrokelen, terwijl de betrokken partijen elkaar de verantwoordelijkheid toeschuiven. Wie weet is het interview in Lentse Lucht wel een eerste aanzet om het verval te keren.

Is ziekte ook een vorm van verval? Dat ligt aan de aard van de ziekte. We worden er in ieder geval vaak kwetsbaarder voor naarmate onze weerstand afneemt. Duidelijk is dat niet iedereen hetzelfde omgaat met ziekte. Veel factoren spelen daarbij een rol. Huisarts Floris van der Laar wijst in zijn column op het verschil tussen wat je overkomt (*disease*) en hoe je de klachten ervaart (*illness*).

Ouderdom is de vorm van verval die we vaak het meeste vrezen als we in de spiegel

kijken. Hoewel de 91-jarige Anny Disveld spot met het idee van in zichzelf mompelende ouderen achter de geraniums. Anny stapt liever op de fiets om haar zoon de helpende hand te bieden in restaurant Zijdewinde. Toch waardeert ook Anny de bezoeken van de Ouderenbezoekdienst; de organisatie die dit jaar het gouden jubileum viert. Een kaartje, bloemetje en vooral een gesprekje met de vrijwilligers is een welkome afleiding voor ouderen die veel bekenden zien wegvallen. Want de dood is de ultieme vorm van verlies. Zoveel dingen die je nooit meer kunt delen of bespreken. Of toch niet? Mensen die hun geliefde nog niet kunnen loslaten, kloppen soms aan bij Inge Liedorp. We interviewen dit spiritueel medium over zaken van leven en dood.

Sommige mensen voelen zich achtergelaten in dit leven. Andere mensen willen hun leven achter zich laten. Vaak is ook dit een kwestie van leven en dood. We gaan naar de Tijdelijke Gemeentelijke Opvang in Koudenhoek waar onder meer Jana, Naif en Jannat hun verhalen met ons delen. Uithuwelijking, oorlog en bedreiging hebben ze voorlopig achter zich gelaten op een lange reis met als tussenstop Lent. Ze verlangen naar een beter leven voor zichzelf, maar vooral voor hun kinderen. Maar ook hier is hun toekomst onzeker.

Sluitings-
datum kopij
donderdag 7
nov. 2024



Hun bestaan in Lent is vaak een soort schemerbestaan dat bestaat uit wachten. Vrijwilligers helpen met kookworkshops, sport, taalles en andere activiteiten om de verveling te verdrijven. Want ook al is het maar voor een moment, vaak is menselijke warmte de vonk die we nodig hebben. Zelfs, of misschien juist, als de winter eraan komt.

tekst Martin Bos

illustratie Janneke Jansen

Colofon

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

Abonnement buiten Lent: € 40,- per jaar.

Opzegtermijn: 2 maanden. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij niet te plaatsen of in te korten. Een bijdrage is verkregen uit het budget wijkactiviteiten / bewonersinitiatieven van de gemeente Nijmegen. Donaties: NL69 RABO 0127 9961 33. Lentse Lucht niet ontvangen? 024-3221076 / bezorging@lentselucht.nl. Vormgeving: Gerco Hiddink. Drukwerk: Nezzo. Oplage: 5.300 exemplaren.



Steun jij ook
Lentse Lucht?



Hoog in de bergen: het avontuur

Lentse mensen

Op de avond dat Nore Krijnsen van haar ouders hoorde dat hun gezin voor minstens een jaar naar Oostenrijk zou verhuizen, begon ze een dagboek. Niemand kon toen vermoeden dat dit dagboek uiteindelijk zou uitgroeien tot een echt kinderboek. In oktober werd het avontuur van de familie Krijnsen, beschreven door Nore en haar vader Ruben, uitgegeven als een prachtig kinderboek.

Twee maanden na de terugkeer uit Oostenrijk, spreek ik Ruben en Nore in hun huis aan de Turennensingel in Lent. De woonkamer is versierd met vrolijke slingers, omdat Nore twee dagen geleden haar negende verjaardag vierde. Enthousiast laat ze haar nieuwe hamster Nala zien, die zich slaperig verstoppt in haar kooi. Nore is een vrolijke spring-in-'t-veld, maakt af en toe een radslag in de woonkamer en vertelt graag over hun avontuur. Ze kijkt ernaar uit om straks op de foto te gaan.

Reiskriebels

De familie Krijnsen woonde enkele jaren in Lent toen ouders Ruben (39) en Carina (38) besloten dat ze hun kinderen met een andere leefomgeving wilden laten kennismaken. Voordat ze Nore (9), Seb (7) en Fien (4) kregen, reisden zij al regelmatig en nu begon hun hang naar avontuur weer te kriebelen. Oostenrijk lag voor de hand, omdat Ruben en Carina er eerder een half jaar een pension hadden gerund. Ze kozen voor het pittoreske dorpje Tauplitz in Steiermark als nieuwe woonplek: een piepklein bergdorp met zeshonderd inwoners, een school en een voetbalclub. De familie besloot om hier in ieder geval een jaar te gaan wonen en gaandeweg te bekijken of ze langer zouden blijven.

Toevallige ontdekking

Om alle emoties die dit avontuur teweegbracht te verwerken, begon Nore vanaf het



Nore en Ruben

Ze was maar een doodgewoon meisje, totdat ze naar Oostenrijk gingen

moment dat ze hoorde over hun vertrek met het schrijven van een dagboek. Ook in Oostenrijk schreef ze hier regelmatig in. Ruben ziet het nog voor zich: "We zagen haar vaak bij het raam zitten, maar wisten niet precies wat ze schreef. Tot ik per toeval haar schriftje meenam naar mijn werk bij de skilift. Toen ik het las, was ik meteen gegrepen door haar schrijfstijl en hoe ze ons avontuur beschreef." Al bij de eerste zin was Ruben onder de indruk. Die luidde: "Anne was maar een doodgewoon meisje, tot het moment dat haar ouders haar vertelden dat ze naar Oostenrijk gingen." Hij vond het dagboekverhaal zo goed, dat hij het

jammer vond dat Nore er door school en sport steeds minder interesse en tijd voor had. Zelf had hij veel tijd, omdat het werk bij de skilift nogal wat momenten van verveling met zich meebracht. Ze besloten dat hij het verhaal af zou maken, om er zo een mooi aandenken aan hun tijd in Oostenrijk aan over te houden.

Een gezamenlijk verhaal

Het lezen van het dagboek gaf hem een bijzonder inzicht in de beleavingswereld van een kind en hij wilde het verhaal vanuit Nore's perspectief blijven weergeven. "Elke

tuur van Nore en haar gezin

keer vond ik weer prachtige zinnen die we uiteindelijk in het boek hebben verwerkt," zegt Ruben. Samen fantaseerden ze over hoe het verhaal verder moest gaan. Het resultaat is een grotendeels autobiografisch kinderboek, met personages die veelal gebaseerd zijn op bestaande mensen. Nore laat weten dat Anna, het hoofdpersonage, gebaseerd is op haarzelf. Haar broertje Seb heet Jack in het boek en haar zusje Fien wordt Ella genoemd. Haar lerares Frau Berger komt in het boek voor als Frau Wiese, en haar vriendinnen Janne en Evi als Jitske en Eva.

Terug verlangen

De familie voelde zich al gauw thuis in Tauplitz. De eerste maanden genoten ze volop van de adembenemende nieuwe omgeving en kregen ze regelmatig bezoek uit Nederland. Ze werden warm ontvangen in het dorp, deden vrijwilligerswerk en de kinderen leerden vlot Duits spreken, compleet met Oostenrijks accent. Na een half jaar keerden ze voor een korte vakantie terug naar Nederland. Pas toen beseften ze hoe fijn het was om familie en vrienden dichtbij te hebben. "Wat is het hier vlak en grijs," dachten ze toen ze Nederland binnenreden. Maar eenmaal terug in Lent voelden ze al snel hoe fijn het hier eigenlijk ook is. In de periode na dit bezoek werd het hen steeds duidelijker dat ze na hun geplande jaar in Oostenrijk toch terug wilden naar Lent.

Van dagboek naar boek

Het was moeder Carina die opmerkte dat het verhaal zo goed was geworden, dat ze het wel naar uitgever konden sturen. Na wat wikken en wegen besloten ze dat inderdaad te doen. Op de dag van hun afscheidsfeest in Oostenrijk, net voordat de gasten arriveerden, kregen ze een telefoontje van uitgever Boekscout met het nieuws dat ze het boek wilden uitgeven. "Ik was zó blij dat ik op de bank begon te springen!" zegt Nore.



Van links naar rechts:
Carina, Fien,
Nore, Seb, Ruben

Het uitgeven van een boek bleek nog een flinke klus. Gelukkig vonden ze een geweldige illustrator, Jolijn Ceelen van Studio Stof, die precies de juiste sfeer wist te vangen in haar tekeningen. Nore is het meest blij met de tekening van de bingodame. "Die is zó goed gelukt!" zegt Nore stralend, terwijl ze laat zien hoe de dame uit het verhaal, met een lange gestrekte arm, een bingobal omhooghoudt.

Geen handtekeningen

Terug in Nederland heeft de familie zich inmiddels weer gesetteld. Nore mist Oostenrijk niet echt, maar ze vindt het jammer dat ze niet meer dagelijks Duits spreekt. Wel heeft ze er iets nieuws aan overgehouden: in Oostenrijk ontdekte ze haar liefde voor voetbal. De turnclub is nu ingeruild voor DVOL. En radslagen maken hoeft ze daarbij niet te missen, want daar blijkt een voetbalveld minstens zo geschikt voor.

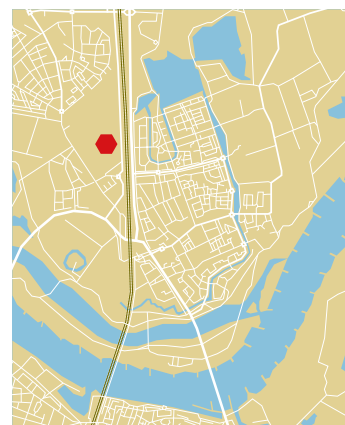
Nore vindt het geweldig dat iedereen binnenkort over hun avontuur kan lezen. Maar beroemd worden wil ze niet. "Ik wil geen handtekeningen uitdelen!" zegt ze stellig, waarna ze een radslag maakt.



Het kinderboek *Hoog in de Bergen* van Nore en haar vader Ruben is nu verkrijgbaar via de websites van verschillende boekwinkels, maar bij voorkeur via de website van Uitgeverij Boekscout: www.boekscout.nl en via de QR code.



Ontmoetingen bij TGO Koudenhoeek



Laatste mensen

In deze rubriek nemen we je vaak mee in spontane ontmoetingen in onze mooie wijk. Ditmaal gaan we natuurlijk wederom in Lent op pad, maar iets minder spontaan, want wie mensen wil ontmoeten binnen de poorten van TGO Koudenhoeek moet wel een afspraak hebben. Er bleken genoeg bewoners enthousiast om in gesprek te gaan, zodat jullie nu een beetje kennis kunnen maken met een aantal van onze nieuwe burens. Ik leg aan de mensen uit dat het voor dit artikel altijd mag draaien om wat zij zelf kwijt willen, maar wanneer ik mijn nieuwsgierigheid op tafel leg, ontstaan er al snel openhartige gesprekken. Wat als een oprecht en open gesprek het grootste cadeau is dat we elkaar in alle omstandigheden kunnen geven? Lees mee en voel even goed wat het met jou doet.

Van festival naar noodopvang

De eerste die we spreken woont er zelf niet, het is Diederik Walther (54). Hij is projectleider via de gemeente en hij had de mooie taak om TGO (tijdelijke gemeentelijke opvang) Koudenhoeek op te starten. "Ik noem het een minidorp in een woonwijk." In voorbereiding op de gesprekken die zullen volgen vraag ik hoe de stemming hier is. "Mensen hier zijn overwegend dankbaar, we zijn nu 3 maanden open en het gaat heel goed." Op de vraag of er echt geen klachten zijn verteld Diederik dat de enkele klachten vallen in de categorie 'er fietst iemand zonder licht'. Hier wordt alles goed in de gaten gehouden, er is 7 dagen per week woonbegeleiding. Dit zijn medewerkers opgeleid om de bewoners met praktische zaken te helpen, maar ook om (psychische) signalen te herkennen



en indien nodig actief door te sturen naar andere professionals, zo is er hier ook medische en psychische zorg. Op deze manier doen we er alles aan om het voor alle betrokkenen goed te laten verlopen. De grootste uitdagingen zijn uitzichtloosheid en verveling. De uitzichtloosheid kan hier niet beïnvloed worden, dit ligt in handen van de IND, een traject dat vooral bestaat uit maandenlang wachten. "Aan de verveling kunnen wij wel wat doen, dat doen we door onder andere sport en taalles, maar er is ook een moestuin, mensen participeren bij

koken en zo doen we hier nog veel meer." Dit wordt veelal gedaan door vrijwilligers via Bindkracht10. De opvang is, zoals de naam al zegt: tijdelijk, maar wel fijn om zo toch iets te kunnen doen. Diederik vertelt hij dat hij vroeger altijd festivals heeft georganiseerd, tot hij ten tijde van de start van de oorlog in Oekraïne gevraagd werd om te ondersteunen in de crisis opvang in de Jan Massinkhal. Zo is hij erin gerold en blijven hangen. Het werk geeft meer diepgang en zingeving, van opbouw, team aannemen tot de organisatie aanzwengelen.



Veilige toekomst voor de kinderen

De volgende ontmoeting is met een gezin. Ik maak kennis met Eatimad (41), Naif (43) en hun twee zoons (16 en 8 jaar) en dochter (18 jaar). Ze komen officieel uit Syrië, maar de kinderen zijn geboren in de Verenigde Arabische Emiraten. Daar hebben ze eigenlijk altijd een tijdelijke status gehad om te werken. Toen Naif afgelopen jaar zonder contract kwam te zitten, kregen ze slechts een maand de tijd om een nieuwe baan te vinden, daarna moesten ze per direct terug naar Syrië. "Daar is de toekomst niet goed voor de kinderen." Naif zei het vrij koeltjes, maar dan valt hij stil en geeft uitleg over de onveilige situatie daar. De stad waar ze vandaan komen is in de ban van verschillende groeperingen die elkaar niet tolereren en er is sinds 2018 continu grof geweld. Het is nu 3 maanden geleden dat ze besloten om hun leven in een paar koffers te pakken en naar Nederland te komen. Jana vertelt: "We zaten eerst een maand in ter Apel, daar was het erg onrustig, het voelde nog altijd onveilig." Wanneer ik doorvraag naar hun leven hier schetsen ze tussen neus en lippen door een beeld dat verre van ideaal is, maar ze benadrukken dat ze heel dankbaar zijn. "We zijn

veilig nu, worden warm opgevangen en we houden hoop voor de kinderen, dat ze hier ooit een leven kunnen opbouwen." Het is nog lang afwachten of ze asiel zullen krijgen, zekerheid hebben ze niet, maar ze willen als ouders veel opgeven, als hun kinderen maar een toekomst hebben... hij wil niet teveel stilstaan bij wat er nog tegen kan zitten...

Nergens veilig

Waar de een liever niet aan de toekomst denkt, heeft de ander dat vooral met het verleden. Ik spreek met Jannat (36), ze is hier met haar zoontje (1,5) en dochtertje dat een dag eerder 3 is geworden. Maar wanneer het gesprek verder gaat is het thema feestje snel van tafel. Jannat woonde in Uganda waar zij op jonge leeftijd werd uitgehuwelijkt. Het was een man met aanzien, die politiek actief was en daarmee begonnen haar problemen pas echt. Ze werd door zijn familie op afstand gehouden en toen hij werd aangevallen met zoutzuur in zijn gezicht, kreeg zij de schuld. Zonder eerlijk proces belandde ze onterecht bijna twee jaar in de gevangenis waar ze trauma's opliep die haar direct weer aanvliegen.

Ontdaan vertelt ze: "Telkens wanneer mijn littekens jeuken, komen de beelden uit die tijd weer binnen" Toen ze weer kwam komt en nog altijd niet veilig bleek, besloot ze te vluchten naar Dubai... Daar ontmoette ze een man, waarbij ze dacht veilig en relatief gelukkig te kunnen zijn. Nadat ze twee kinderen met hem kreeg veranderde hij. Dat ging zo ver dat Jannat niet alleen haar eigen leven, maar ook dat van haar kinderen vreesde. Ze wist dat haar verleden haar zou blijven achtervolgen en een vriendin wees haar op een kans te overleven in Nederland. Via via werd ze geholpen aan een vliegticket, koffers pakken ging niet maar op een ongezien moment nam ze haar kinderen mee voor deze grote reis. Eenmaal hier werd ze liefdevol ontvangen, ze vertelt over de intensieve therapie die ze krijgt om haar verleden te verwerken en verder trekt ze zichzelf overwegend terug met haar kinderen in hun kamer. Buiten de therapie durft ze met niemand hierover te praten, want ze weet nog altijd niet zeker wie ze kan vertrouwen. Hoe ze dit leven volhoudt? "In de nacht bid ik tot God en voel hem heel dichtbij mij, dat geeft mij de kracht om door te gaan."

Lees verder op pagina 9

OUTDOOR KRACHTTRAINING



MEE DOEN?
SCAN DE CODE

DOE MEE MET EEN GRATIS
PROEFLES. MELD JE AAN!

OUTDOORJIM.NL



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



**Tuinontwerp, realisatiebegeleiding
en onderhoud**

www.denhartogtuinen.nl | 06 -25 084 769

SK superkeukens

8.3 1443 beoordelingen

Jouw keuken, onze inspiratie!

Jij maakt 'm super

**Rodez beton
terragrau**

Compleet met:
Bora inductie-kookplaat,
Etna Oven, Etna vaatwasser,
Etna koel-vriescombi,
Lanesto RVS speelbak.

compleet
met apparatuur
€ 7.600,-

340 x 186 cm



Superkeukens Huissen Nijverheidsstraat 15, Huissen Tel. (026) 326 99 80 www.superkeukens.nl

Vervolg van pagina 7

Oechten of vluchten

De laatste die ik tref is Maher (32), het is geen grote man, maar met een groot hart dat je door zijn ogen ziet stralen. Hij heeft zich speciaal voor deze ontmoeting netjes aangekleed, maar achter het verzorgde uiterlijk en vriendelijke ogen zie je ook het verdriet. Tijdens het gesprek blijkt wel dat hij dit niet wil laten zien. Telkens wanneer hij geraakt wordt haalt hij een keer diep adem en lacht of praat verder. Hij blijkt vader te zijn van 4 kinderen, de oudste is 10, dan eentje van 8 en een van 4, de jongste is nu ongeveer 2 jaar... “Dat was nog een baby toen ik weg moest daar.”

Maher komt uit Jemen, waar het regime al jaren steeds feller wordt. Maher weigerde hier aan deel te nemen. Hij riep andere mannen op om hetzelfde te doen en hij bekritiseerde de veranderingen in het onderwijs, waar kleine kinderen al leren hoe je iemand kunt vermoorden. Het kwam hem duur te staan, want op een dag werd hij opgehaald om mee te moeten vechten, gelukkig was hij die dag niet thuis en toen het nieuws hem bereikte drong zijn vrouw erop aan om te vluchten. Zijn vrouw en kinderen meenemen zou iedereen van het gezin in direct gevaar brengen, dus besloot hij vooruit te gaan.

Wanneer ik mijn telefoon pak om een deel van ons gesprek te vertalen schrik ik van de tijd, het zijn duidelijk geen vluchtige ontmoetingen hier en mijn kinderen staan ondertussen al op mij te wachten op het schoolplein. Ik kan het niet over mijn hart verkrijgen om ons gesprek haastig af te ronden. Ik realiseer me dat onze kinderen veilig zijn hier in Lent. Nee, dit gesprek verdient echte aandacht en zo wisselen we nog wat uit over hoop en vrees als ouder, over troost en zingeving. “Ik sport veel hier en ga graag hardlopen in de buurt.” Verder is Maher blij wanneer hij kan helpen in de keuken, al is het maar om dagelijks bezig te blijven. Met gesprekken als deze kunnen we ook dagen bezig blijven, maar uiteindelijk besluiten we dan toch om het gesprek af te ronden.



Onbekend maakt onbemind

Het is niets nieuws onder de zon dat er veel mensen zijn die om verschillende redenen kritiek hebben op de humane aanpak waarmee Nederland op vele plekken ter wereld bekend staat als ‘the place to be’. Maar deze mensen, moeten dat nog maar afwachten, sommigen compleet beschadigd, losgerukt van familie of wanhopig op zoek naar een eerlijke kans om voort te zetten waar ze zo hard voor hebben gewerkt. Ze moeten allemaal wachten op de beoordeling van

het IND voordat ze weten of er weer hoop zal zijn. Het zijn mensen en bij deze hebben ze een naam en een plekje in mijn hart. Waar men vroeger nog riep “ieder voor zich en God voor ons allen” zullen we het in dit seculiere landschap nog meer samen moeten doen... en onthoud, lieve lezer, van medemenselijkheid is nog nooit iemand slechter geworden.

tekst en beeld Marije Brand



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

dewoerdt.nl - Ressen

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

Così

Trattoria & Pizzeria

Thermionpark 30
6663 MM Lent
T 024 2001300

woensdag t/m zondag
17:00 – 22:00

EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

het Gymlokaal



Wie zijn wij?
Bij Het Gymlokaal, een boutique studio, staan persoonlijke aandacht en resultaatgericht sporten centraal. We werken met passie om onze leden te helpen hun sportdoelen te bereiken, in een omgeving waar iedereen zich thuis voelt.

Wat zoeken we?
Wij zijn op zoek naar een enthousiaste fitnessinstructeur / instructrice voor in het weekend. De uren zijn flexibel en in overleg in te plannen. Denk jij een positieve bijdrage te kunnen leveren aan ons team en de sportdoelen van onze leden? Dan ontmoeten we je graag onder het genot van een kop koffie!

Wat vragen we van jou?

- Een passie voor sport en coaching
- Focus op persoonlijke begeleiding
- Enthousiasme en betrokkenheid bij de doelen van onze leden
- Beschikbaar in het weekend, uren in overleg.

Interesse?
Ken jij iemand of wil je zelf ons team versterken in het weekend? Neem contact op met Lars via lars@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-esperance.nl

Ziekte of ziek zijn?

De huisarts

Als je ziek bent, kun je niet naar school of werk. Want: ziek is ziek, toch? Dat klinkt logisch, maar is dat ook echt zo? Eigenlijk weten we allemaal dat het wat ingewikkelder ligt. De ene persoon blijft bij een verkoudheid een week thuis, terwijl een ander alleen wat extra zakdoekjes in de tas stopt en gewoon doorgaat. In het Nederlands hebben we maar één woord voor beide situaties: 'ziekte'. In het Engels hebben ze echter twee woorden: *disease* en *illness*.

Hoe een patiënt de ziekte ervaart

Disease verwijst naar de medische aandoening zelf, zoals je die in handboeken vindt: infecties, diabetes, depressie, kanker. *Illness* gaat over hoe een patiënt de ziekte ervaart. Stel dat je voedselvergiftiging krijgt na het eten van een bedorven mossel. De ene persoon heeft dagenlang buikpijn en diarree, terwijl een ander één keer braakt, vaker naar het toilet gaat en met wat paracetamol snel weer op de been is. Hoe ziek je je voelt, noemen we *illness*.

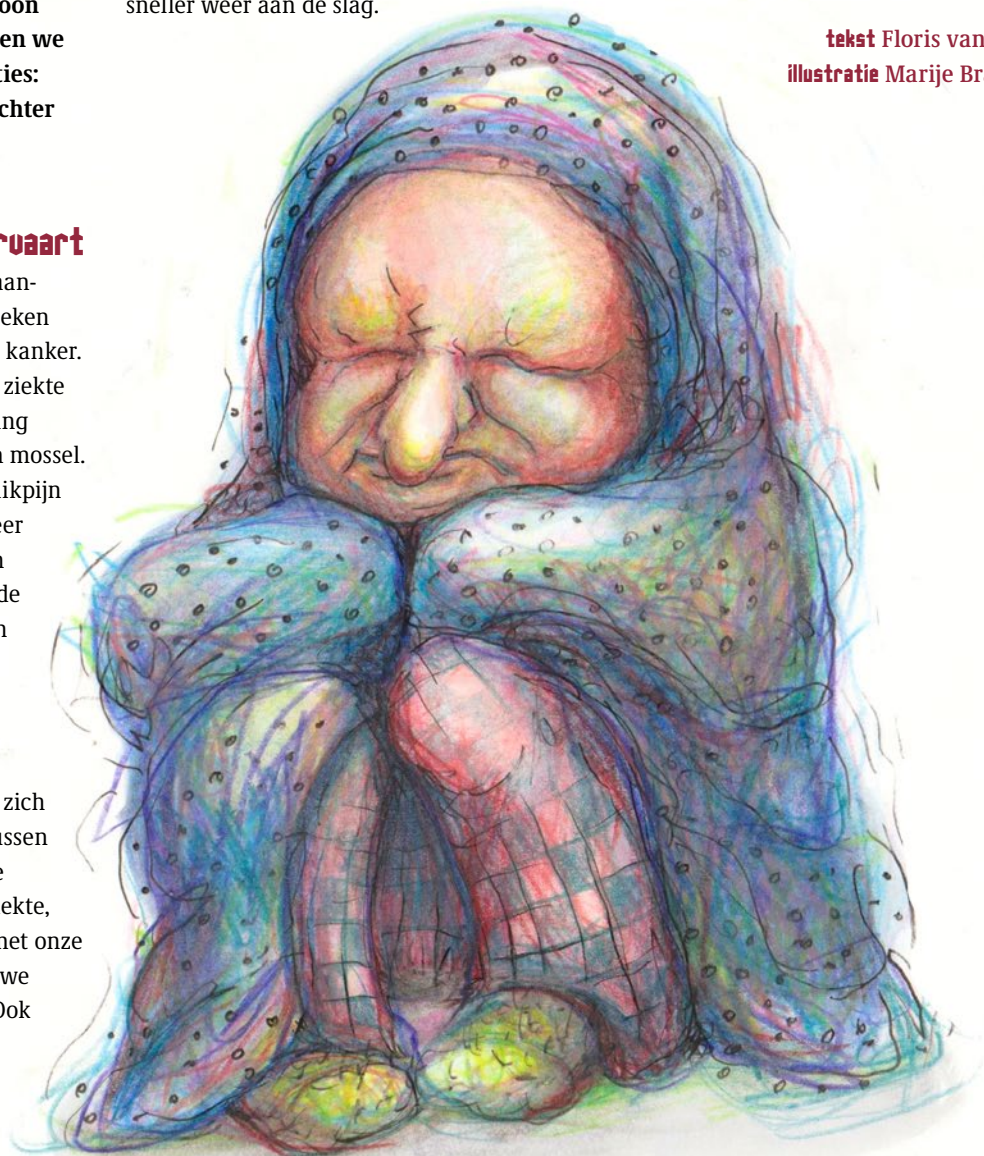
'Tussen de oren'

Maar waarom voelt de ene persoon zich veel zieker dan de ander? Zit dat 'tussen de oren'? Voor een deel wel: hoe we emotioneel en fysiek reageren op ziekte, zoals pijn of braken, hangt samen met onze gevoeligheid en de manier waarop we dat in onze jeugd hebben geleerd. Ook speelt mee hoe gezond en fit je was voordat je ziek werd. Wie in slechte

conditie is, ervaart vaak meer klachten. Verder kan je sociale omgeving veel verschil maken: met voldoende steun herstel je sneller. En dan zijn er ook nog praktische overwegingen: een kok moet bij buikgriep thuisblijven, om te voorkomen dat het hele restaurant ziek wordt. Maar als je op kantoor werkt, kun je wellicht sneller weer aan de slag.

Als huisarts kijk ik eerst of er sprake is van een medische aandoening (*disease*), en probeer die dan zo goed mogelijk te behandelen. Maar vaak is dat niet genoeg. Dan zoek ik naar alles wat iemand meer of minder ziek maakt (*illness*). De vraag: "Hoe gaat het met je?" is daarbij vaak belangrijker dan de vraag: "Wat is er aan de hand?"

tekst Floris van de Laar
illustratie Marije Braakman





OPENINGSTIJDEN:

Ma 13:00 - 17:30 uur

Di - Za 10:00 - 17:30 uur

Zo 12:00 - 17:30 uur

Jansen
totaal wonen

EST. 1966

15.000 m²
woonplezier
onder
één dak!

**ELKE
DAG
OPEN!**

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

jansentotaalwonen.nl

INTUÏTIEF TRAJECT

SCHOOL VOOR
INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

Je intuïtieve vaardigheden trainen? Start met de basiscursus in Nijmegen-Noord

Je intuïtie vertelt je alles wat je moet weten.
Dieper leren kijken, voelen en luisteren, brengt je bij de bron van wijsheid van waaruit je vragen, uitdagingen en problemen in je leven kunt verhelderen en aanpakken.

proeflessen | 30 november 10.00 | 2 december 19.30

www.intuitieftraject.nl

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



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



Meijer & de Wit

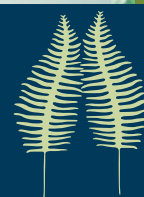
Therapie en coaching

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 Commu-
nicatie.



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

Matthijs Kortekaas stelt zich voor

Lentgenoten

Als beginnend wijkraadbestuurslid wil ik me graag aan u voorstellen. Dit voorjaar zijn mijn vriendin en ik in Lent komen wonen en omdat ik een bijdrage wil leveren aan onze woonomgeving heb ik me aangesloten bij de wijkraad. De regio ken ik goed; ik heb hier gestudeerd, gewoond en gewerkt. Ik ben geboren en getogen in Duiven en studeerde bedrijfseconomie en daarna de leraaropleiding economie aan de HAN. Na deze studies ben ik gaan werken bij een adviesbureau voor lokale belastingen, zoals WOZ-waardes.

Politieke en maatschappelijke ontwikkelingen interesseren mij, ik reis graag, squash en kijk naar sportprogramma's.

Op 5 juli was er in de Ster een informatiebijeenkomst over de 'Versnelde Mobiliteitstransitie' met wethouder Cilia Daemen. Dat was een mooie bijeenkomst, waar ruimte was om met elkaar in gesprek te gaan. Ik vind het belangrijk dat kritische geluiden gehoord mogen worden. Ook de wijkraad was aanwezig en ik raakte met

de voorzitter in gesprek. Mijn aandacht werd getrokken en het 'laten-horen-van-mijn-stem' smaakte naar meer. Na een prettig kennismakingsgesprek met andere bestuursleden was er een klik en ben ik in augustus begonnen. Inmiddels heb ik twee bestuursbijeenkomsten achter de rug en deelgenomen aan gesprekken met de gemeente over omgevingsplannen in Noord. Hier kijk ik met veel plezier op terug.

De komende tijd gebruik ik om te ontdekken op welke onderwerpen ik mij specifiek ga richten. Ik kijk ernaar uit om samen te werken met zo'n ervaren en toegewijd team van

bestuursleden én om bij te dragen aan de verdere ontwikkeling van Lent. Ik merkte dat voor suggesties en vragen de wijkraad altijd openstaat, dus aarzel niet om contact met ons op te nemen of deel te nemen aan het bestuur en/of de platformbijeenkomsten.

tekst en beeld Matthijs Kortekaas

De SPINN is in de lucht

SPINN



Stichting Participatie INwoners Nijmegen

De SPINN (Stichting Participatie INwoners Nijmegen) is op 10 juli 2024 als stichting gelanceerd en zal, namens o.a. de wijkraden, de gemeente Nijmegen over burgerparticipatie adviseren. Christa van Suilen-Verzijl, onze wijkraadvoorzitter, is ook voorzitter van de SPINN en heeft een toegankelijke website ontworpen om u te informeren.

Al vanaf 2022 zijn de Nijmeegse wijkraden actief om burgerparticipatie in het kader van de Nieuwe Omgevingswet (ingegaan op 01-01-2024) samen met de gemeente een wettelijke vorm te geven. De gemeenteraad stelde een Tienpuntenplan op en met ambtenaren en leden van de SPINN werd de participatienota 'Ons samenwerken met de stad' opgesteld. In deze nota wordt ook het gemeentelijk hoofdrolspelersoverleg beschreven. Dit overleg is een brainstorm- en adviesorgaan om burgerparticipatie bij projecten te stimuleren, te evalueren en erover te adviseren. Daarin hebben, naast twee wethouders, twee raadsleden, twee marktorganisaties en drie ambtenaren, ook vier burgers een plek. Nieuwsgierig? De website www.sp-inn.nl is er ook voor u. Vragen? Mail dan naar info@sp-inn.nl

tekst Léonie Schuijt-Overgoor

beeld Christa van Suilen-Verzijl

E-mail info@wrlent.nl

Website www.wijkraadlent.nl

FB www.facebook.com/wijkraadlent

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



Jenna Ekkelboom-van Deur



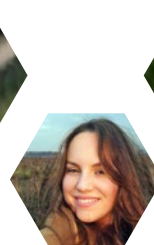
Matthijs Kortekaas



Léonie Schuijt-Overgoor



Christa Verzijl



Miranda van de Burgt



Raymond Smeets

De Wijnspecialist in Nijmegen Noord

*Soms word je geraakt door een wijn
en wil je dat iedereen erdoor betoverd wordt.*



www.redtemplewine.nl

Ter introductie nu 10% korting
met kortingscode Welkomnoord10

Op vrijdag besteld, voor het weekend in huis!
Laat je verleiden, meevoeren en geniet van
heerlijke wijnen tijdens de Feestdagen.

Wil je thuis lekker kokkerellen, bel me gerust
voor een wijn-spijs advies.
Ik verzorg ook Kerstpakketten en
belevingsproefavonden voor
particulieren en bedrijven.

Salute!
René Thijssen Register Vinoloog

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

PMU NIJMEGEN
PERMANENTE MAKE UP

*DÉ PRAKTIJK VOOR
PERMANENTE MAKE UP
WAAR MAATWERK EN PERSOONLIJKE
AANDACHT VOOROP STAAT!*

POWDERBROWS
OMBREBROWS
COMBIBROWS
HAIRSTROKES
EYELINER



OUDEDIJK 2 6663 KT LENT (NIJMEGEN NOORD)
(GRATIS PARKEREN VOOR DE DEUR)
WHATSAPP 06 24 170 150
INFO@PMUNIJMEGEN.NL

WWW.PMUNIJMEGEN.NL




eco-architecten.nl



Wienen
accountants en adviseurs

ZZP'ers én particulieren
kunnen op ons rekenen



Wienen ontcijfert en ontzorgt
024 323 23 33 • www.wienenaccountants.nl

**Wools
Bloemen
van Schaijk
Advocaten**

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

- Arbeidsrecht
- Verbintenissenrecht
- Echtscheiding
- Mediation
- Ondernemingsrecht
- Incassozaken
- Contracten
- Personen- en familierecht
- Burenrecht



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

Red het pompgemaaltje aan de Defensiedijk in Bemmell

Marijke en de schrijver dezes worden geïnterviewd door Jesse Reith van dagblad de Gelderlander

Architectuur

Bijna honderd jaar geleden, in 1926, werd het pompgemaaltje aan de Defensiedijk gebouwd. In een ingemetselde gevelsteen zijn de Bemmelse notabelen vermeld die bij de opening betrokken waren. Met enige moeite zijn de namen Rateringh Arnts, Van Oppenraaij en Van het Hullenaar te lezen. Het pompgemaaltje had als functie het water uit de polder, dat er bij hoog water instroomde, weer de Waal in te pompen. Het gebouwtje ligt op een historische plaats, want precies hier lag het gehucht Doornik, dat bij een dijkdoorbraak in 1799 in de golven verdween. Het gemaaltje is in de loop der jaren in verval geraakt en dat is een doorn in het oog van de vele wandelaars en fietsers. Eén van hen, de Lentse Marijke van de Vorstenbosch (71), wendde zich tot Lentse Lucht om hier aandacht aan te besteden.

Wat is er precies aan de hand met het pompgemaaltje?

“Al 23 jaar wandel ik in het prachtige uiterwaardengebied tussen Lent en Bemmell. Altijd ben ik weer onder de indruk van de ruimte en de rust die je in het rivierenlandschap ervaart. Als je over de Defensiedijk loopt, zie je vanuit de verte het pompgemaaltje als een herkenningspunt en karakteristiek landmark voor je oprijzen. Tot mijn verbazing en teleurstelling zag ik het gebouwtje steeds meer in verval raken en uiteindelijk verkrotten. Dit verval ging me aan het hart en als bewoner van Lent, als wandelaar, maar ook als interieurarchitect vind ik het gemaaltje van grote waarde. Sinds een paar jaar vallen dakpannen naar beneden, scheuren de muren en jongeren leefden zich uit met graffiti op de muren. De gemeente plaatste vervolgens een lelijk hek om het huisje, waar inmiddels een groot gat in geknipt is.”

Waarom wordt er niets aan gedaan?

“Ik besloot uit te zoeken wie de eigenaar was. Na veel zoekwerk bleek dat Staatsbosbeheer de eigenaar is en dat het Waterschap Grote Rivieren het de afgelopen dertig jaar in erfpacht had. De erfpacht is recent beëindigd en het gemaaltje is in een belabberde staat teruggegeven aan Staatsbosbeheer. Juridisch gezien had het in de originele staat opgeleverd moeten worden en dat gebeurde dus niet. Er is getouwtrek ontstaan tussen beide organisaties, waarbij niemand de verantwoordelijkheid op zich wilde nemen voor de renovatie. Inmiddels is het gemaaltje een gemeentelijk monument, maar ook de gemeente Lingewaard onderneemt geen actie.”

Wat zou er moeten gebeuren?

“Ik ontdekte dat vier jaar geleden voor het gemaaltje het mooie plan is bedacht om er een vogeluitkijkpost van te maken. Ook zou het kunnen dienen als een mini-museum met informatie over het verdrinken dorp. Het proces ligt nu al jaren stil en als we niets ondernemen gaat dit gemaaltje met historische en architectonische waarde verloren. Ik hoop dat naar aanleiding van dit artikel mensen zich bij de redactie melden om meer druk te zetten bij de betrokken organisaties en mogelijk een crowdfundingactie gaan opzetten. Het zou mooi zijn als daardoor de renovatieplannen nieuw leven ingeblazen zouden worden, om zodoende dit icoon in het landschap te behouden.”

tekst Joop Koopman • beeld Gerard Burgers



Van links naar rechts:
Thea Janssen-Arends,
Willy Janssen-Arends,
Ria v.d. Looi-Arends.
Knielend:
Harry Arends,
Hennie Arends
(e.v. H. Edelenbosch)
en Sproetje.

Fruit telen aan het Lentse Veld

Historie

Veel van onze lezers weten inmiddels dat in de twintigste eeuw het straatbeeld van Lent voor een groot deel werd bepaald door kassen. Er was geen vergezicht zonder de glazen huizen, waar vooral planten in potten werden gekweekt. Toch waren er families die ook op een andere, agrarische manier, de kost verdienden. Iedere tuinder had wel wat fruitbomen naast zijn kassen staan, maar families als Hoefnagels, Trouw, Meijs, Kampscheur, Hartog en Arends verdienden er hun boterham mee.

Haarspeldbocht

Wij gingen op bezoek bij Hennie Arends. Zijzelf en haar broer en zussen vertellen samen over hun jeugd, de straat waar zij woonden en hun ouders, fruittelers. Willy is de oudste, geboren in 1947. Thea ('49), Ria ('50), Hennie ('52) en Harry ('54) volgden, allen geboren in het Lentseveld. Hennie: "Het Lentseveld was geen doodlopende straat. Helemaal op het einde maakte onze straat een haarspeldbocht richting snelweg. Je kunt dat nog wel een beetje herkennen als je aan het einde van de Murciastraat linksaf de Castiliëstraat ingaat en vervolgens meteen weer linksaf gaat en de Andalusiëstraat langs de snelweg volgt. Kun je me nog volgen? Op de kop van die scherpe bocht liep er vroeger een smalle weg die nu de Edith Piafstraat heet, naar het Philipsgebouw. Dat Philipsgebouw heet nu Thermion. Ik vind dit leuk om te vertellen, omdat mensen die er nu wonen het waarschijnlijk interessant zullen vinden hoe het vroeger was." Thea: "Tijdens de openings- en sluitingstijden van de fabriek was het flink druk in de straat en moesten we als kinderen achter het hek blijven om niet onder een bromfiets of auto te komen. Ook reden op deze smalle weg vaak vrachtwagens van bloemenhandelaren, want aan het Lentseveld lagen meerdere kwekerijen. In het Lentseveld of zoals het nu heet de Murciastraat, konden auto's elkaar amper passeren. Lent kent nu bredere fietspaden dan toen het hele Lentseveld breed was."

Ziekte in het fruit

De ouders van de kinderen Arends waren Jan Arends (1914) en Drina Campschoer (1910), beiden geboren in Hulhuizen. De vader van Jan had in Hulhuizen een klein fruitbedrijf, waardoor Jan ook interesse kreeg in het vak. Zijn vakkennis en harde werken bleven niet onopgemerkt en zo gebeurde het dat Jan via zijn zus in contact kwam met de familie Rijssenbeek uit Nijmegen. Hij werd al snel gevraagd om bedrijfsleider te worden op hun fruitbedrijf. Harry: "Onze vader had veel verstand van fruit. Hij is naast zijn werk als bedrijfsleider ook jarenlang secretaris geweest van de Nederlandse Fruittelers Organisatie, een landelijke organisatie die nog steeds actief is en de belangen behartigt van fruittelers in Nederland." Ria: "Ik herinner me nog goed de vele en lange telefoongesprekken van mijn vader. Als er ergens een ziekte in het fruit was geconstateerd, dan adviseerde vader de bezorgde telers wat te doen."

Uruchtensappen

De familie Rijssenbeek was een rijke familie, die samen met de familie Nass een likeurstokerij en distilleerderij in Nijmegen had. Later ging dat bedrijf ook vruchtensappen produceren, en daar was natuurlijk fruit voor nodig. Hennie: "Achter de Thermion had de familie Rijssenbeek tien hectare grond gekocht, waar fruitbomen werden aangeplant die door onze vader Jan werden onderhouden." Toen Jan en Drina trouwden, huurden zij bij de familie Bourgonje aan het Lentseveld een gedeelte van het achterhuis. De Bourgonjes hadden een klein gemengd bedrijf en geen kinderen. De huur was een mooie neveninkomst voor hen. Al na een paar jaar konden Jan en Drina het huis met een hectare grond overnemen en werden zo eigenaar van hun eigen fruitbomen aan het Lentseveld. Het grote bedrijf achter Thermion had drie fulltime medewerkers. In het seizoen waren er zeker twintig mensen werkzaam. Veel medewerkers kwamen uit Lent, sommigen hadden een baan in ploegendienst bij de politie of bij het Shell-tankstation aan de A325.

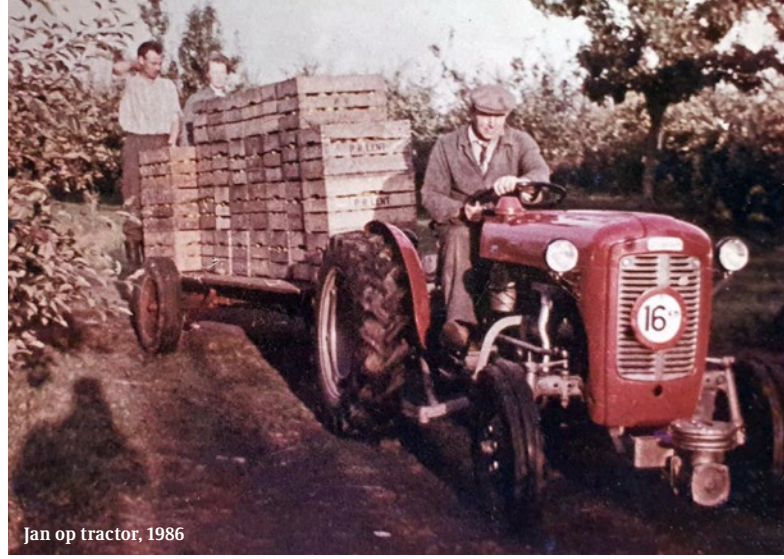


Het meeste fruit ging naar de veiling in Ressen, maar wat van mindere kwaliteit was ging naar de fabriek in Nijmegen. Thea: "Soms mochten we op de wagen achter de tractor mee naar de veiling. Als de prijzen aan de veiling goed waren, was vader blij en kregen we een kano, een soort gevulde koek, voor ons een feestje." Willy: "De medewerkers kregen altijd contant uitbetaald op zaterdagmiddag. Ik was de oudste en moest op vrijdag vanuit school in de Dominicanenstraat in Nijmegen naar de fabriek aan de Smidstraat. Ik moest dan naar het kantoor lopen en kreeg daar dan een dikke envelop met geld in mijn schooltas gestopt. Ik wist natuurlijk wat daarin zat en was dan ook altijd behoorlijk gespannen tijdens dat hele eind fietsen van Nijmegen naar Lent. Ik was blij dat ik de envelop dan weer aan mijn vader kon geven en dat de mensen hun geld kregen."

Slecht brandende oliekachel

Harry: "Ook wij moesten vanaf een bepaalde leeftijd meewerken. Tijdens het plukseizoen moesten we voordat we naar school gingen kisten uitrijden. Op de tractor met platte kar werden de kisten dan in de boomgaard gezet zodat de medewerkers konden gaan plukken. Na schooltijd was het dan vaak ophalen en sorteren. Ik herinner mij nog de keer dat een slecht brandende oliekachel in de schuur een enorme roetlaag op het fruit had achtergelaten. We hebben toen al het fruit dagenlang staan wassen, zodat het alsnog naar de veiling kon." Vader Jan had graag een opvolger gevonden, maar na veertig jaar stopte hij en genoten hij en Drina nog vele jaren van hun pensioen. Zij regelden dat de hectare grond aan het Lentseveld netjes onder de kinderen werd verdeeld. Toen Jan in 1996 overleed in het bejaardenhuis Sint Jozef, twee jaar nadat zijn vrouw Drina was overleden, had Hennie inmiddels het huis overgenomen. Rond diezelfde tijd verkochten de kinderen gezamenlijk het perceel aan de gemeente Nijmegen. Van de vele fruitbomen is niets meer te zien. Veel jonge gezinnen genieten weer van deze mooie plek, dichtbij het centrum van Nijmegen. Hennie: "Mijn vader is nog koninklijk onderscheiden, maar hij hechtte er geen waarde aan. Hij kreeg de onderscheiding onder meer omdat hij jarenlang secretaris was geweest van de NFO, maar zelf vond hij het niet meer dan normaal. Hard werken en anderen helpen zat onze ouders in het bloed. 'Daar hoef je toch geen lintje voor te krijgen?' zei hij dan."

tekst Henry Jansen • beeld Lenny Rijken / fotoarchief familie Arends



Jan op tractor, 1986



Hennie Arends, 1964



Jan en Drina, 1960



Ria en Hennie Arends aan begin Lentse Veld, 1965

Leergeld Nijmegen laat ieder kind meedoen!

Voetbal
Babyzwemmen
Paardrijden
Muziekles
Zwemles
Hockey
Zangles
Typecursus
Volleybal
Sportkleding
Fitness
Scouting
Peutergym



Voor
Nijmeegse
kinderen van
0 t/m 17 jaar

Heb je te weinig geld om voor je kind kosten voor school, sport, cultuur, zwemles of de speeltuin te betalen? Dan is Leergeld er voor jou!

Het netto maandinkomen van jouw gezin mag niet hoger zijn dan:

- €2200,- voor een 1-oudergezin
- €2440,- voor een 2-oudergezin



Meld je aan via www.leergeldnijmegen.nl



"uw goed recht!"

goedrecht
advocaten

Voor bijstand en advies bij:

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



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



*Het geeft
je het
gevoel
dat je er
nog toe
doet*

Het gouden jubileum van de ouderenbezoekdienst

Verbinding

Binnen de katholieke kerk in Lent bestaat er een Caritas werkgroep. Deze werkgroep geeft aandacht aan mensen die dat nodig hebben. Toen de Caritas in 1873 werd opgericht, ging het vooral om mensen die in armoede leefden. Later zijn er vele aandachtspunten bij gekomen, waaronder het bestrijden van eenzaamheid. Nu vijftig jaar geleden werd een onderafdeling van de werkgroep opgericht, speciaal gericht op het bestrijden van eenzaamheid onder ouderen: de ouderenbezoekdienst. Zo'n jubileum is een mooie gelegenheid om in Lentse Lucht eens aandacht te besteden aan dit mooie doel.

Om deze reden zit ik vandaag aan tafel bij mevrouw Anny Disveld (91). Ook Geertjan Reuser (73) schuift aan om te vertellen over de ouderenbezoekdienst, die beiden na aan het hart ligt. Geertjan is sinds vorig jaar voorzitter van de Caritas werkgroep. Anny geniet al enkele jaren van de bezoeken en andere activiteiten van de ouderenbezoekdienst. Geertjan: "Momenteel hebben we zo'n 150 gasten in ons bestand. Dit zijn mensen vanaf tachtig jaar. Elk jaar rond hun verjaardag krijgen ze een bezoekje van een van de vrijwilligers en een kaartje. Met kerst wordt bij iedereen een bosje bloemen gebracht. We hebben nu tussen de 25 en 30 vrijwilligers die deze taken op zich nemen. Velen doen dit al jaren en gaan ook al jaren bij dezelfde gast langs."

Niet achter de geraniums

Anny vult aan: "Die bezoeken, kaartjes en bloemen zijn zo belangrijk. Het geeft je het gevoel dat je er nog toe doet en dat je er nog bij hoort." Het beeld dat men over het algemeen heeft van tachtigplussers gooit Anny met alles wat zij is omver. Ze zit niet achter de geraniums. Ze maait nog zelf het gras, stapt graag op de fiets en

gaat een paar ochtenden per week naar haar zoon om te helpen in restaurant Zijdewinde. En als het dan echt tijd is voor een rustige bezigheid, doet ze aan diamond painting. Maar ook voor een actieve vrouw als Anny zijn die bezoeken en andere attenties van toegevoegde waarde.

Vergrijzing

Geertjan: "Zoals iedereen weet, is er sprake van vergrijzing. Ook in Lent. Als we in de toekomst willen blijven staan voor ons doel, eenzaamheid onder ouderen tegengaan, dan zullen we moeten kijken hoe we dit zo goed mogelijk kunnen doen. Zo willen we gaan samenwerken met de '4-plek' (van de protestantse kerk) en de Zonnebloem. Ook zijn we ons aan het oriënteren op een huiskamerproject waar mensen kunnen samenkomen voor een bakje koffie of een leuke activiteit."

De ouderenbezoekdienst is op zoek naar nieuwe vrijwilligers die:

- af en toe een bezoekje aan een van de gasten af en toe een bezoekje willen brengen aan mensen die dat nodig hebben;
- kaartjes willen schrijven aan de jarigen;
- met kerst bloemen rond willen brengen;
- willen meedenken over hoe we in de toekomst de doelgroep het best van dienst kunnen zijn.

Heb je interesse? Neem dan contact op met Geertjan Reuser, voorzitter Caritas-werkgroep Lent, caritaslent@gmail.com, tel 06-23103108

Ontspanning & Heling

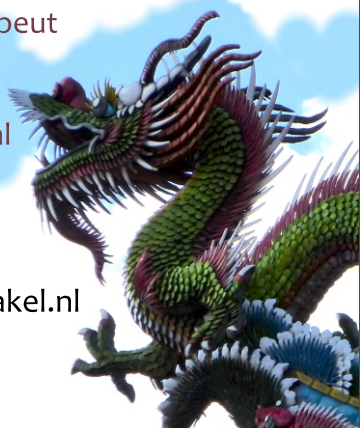
Maarten van Bakel

Gediplomeerd
massagetherapeut

- shiatsu
- cranio-sacraal
- intuïtief
- klankschalen

maartenvanbakel.nl

KVK-nr 88118010



Wij kunnen helpen als je kind:

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

Preverbale logopedie
voor kinderen van 0 tot 2 jaar

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



Volg ons
op instagram
voor tips!



GOEDE en BETAALBARE cursussen altijd in de BUURT



www.deopstap-nijmegen.nl

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

(U kunt zich hiervoor
inschrijven via de
website)

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!



EEN LEVEN LANG
GEZOND BEWEGEN
VOOR IEDEREEN

mmfysio

Onze specialiteiten

- Sportfysiotherapie (o.a. hardlopen, zwem en balsporten)
- Handtherapie
- COPD
- Manuele Therapie
- Schouderklachten
- Artrose
- Rugklachten
- Leefstijlprogramma de Bewegekuur
- Kniennetwerk



Sammy Tilburgs



Joris Botman



Loes Bons



Kasper Vullings



Luc Eltink

Knie expertisenetwerk

Het knie expertisenetwerk is een netwerk in de regio Nijmegen en omgeving waar onze collega's Loes en Kasper bij zijn aangesloten. Het netwerk specialiseert zich middels scholing en gezamenlijke bijeenkomsten in de diagnose en behandeling van verschillende knieklachten. Zowel acuut, denk aan een voetbaltrauma of na een operatie. Bijvoorbeeld een nieuwe voorste kruisband. Heeft u knieklachten?? Neem contact met ons op.

Maak een afspraak

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

Samenwerkingspartner met:

- DVOL
- Tennisschool Slagvaardig
- Tennisvereniging Lent.

GRIETDIJK NOORD 9B, 6663 AA LENT

Lents Allerlei

Tassenveiling voor het goede doel

Rotaryclub Rijk van Nijmegen organiseert op zondag 3 november in de Stevenskerk een tassenmarkt en tassenveiling voor het goede doel. De entree is gratis. Prachtige, bijzondere tassen zijn voor een schappelijke prijs te koop. Een select aantal zeer bijzondere tassen wordt aan het einde van de middag bij opbod geveild. En er zijn ook loten te koop voor de tassen die na de veiling verloot worden. De opbrengst gaat volledig naar het goede doel. Meer informatie www.tassenveiling.online
Zondag 3 november | 12.30-17.00 uur | Stevenskerk

Nog ergens een blaasinstrument liggen?

Heb je weleens teruggedacht aan de tijd dat je nog een instrument bespeelde? En hoe fijn het voelde om deel uit te maken van een muziekgroepje of een harmonieorkest? Lees dan verder! De Canisius Concertband is op zoek naar nieuwe muzikanten in alle soorten en maten. We zijn een harmonieorkest en spelen een gemêleerd programma. Naast traditionele harmoniewerken bijvoorbeeld ook filmmelodieën, volksmuziek en swingende stukken. Plezier staat voorop. We repeteren op dinsdag om 20 uur in wijkcentrum De Schalmei, Symfoniestraat 204, Neerbosch-Oost. Kom gerust eens kijken. Meer informatie via www.canisiusconcertband.nl of 06 27283860.

Opbrengst collecte Prinses Beatrix Spierfonds

In de week van 8 t/m 14 september 2024 haalden onze collectanten in Lent het fantastische bedrag op van € 4.931,97. Hartelijk dank voor uw bijdrage. En alle 24 collectanten: ook heel veel dank voor jullie tijd en inzet! Volgend jaar is de collecteweek van 7 t/m 13 september 2025. Heeft u dan één of twee uurtjes tijd en wilt u meehelpen als collectant? Neem dan contact op met Bea Caniëls 06-10196093.

Expositie Fotogroep Nijmegen Noord

Vanaf donderdag 30 oktober aanstaande kan iedereen genieten van het werk van Fotogroep Nijmegen Noord. Leden van de fotogroep exposeren in het Gezondheidscentrum de Boog. Fotogroep Nijmegen Noord is een bewonersinitiatief. Tweewekelijks komen de fotografen bij elkaar om hun kunsten aan elkaar te laten zien, te bespreken en te verbeteren. De expositie bestaat uit zo'n 25 tot 30 werken die de afgelopen periode gemaakt zijn. *Te zien van 31 oktober tot medio april 2024 | van 8.00 uur tot 17.00 uur | gratis | De Boog, Dick Boerrigterplein 2*

Bericht van koor Young at Heart



Op zondag 29 september vond in de Maria Geboortekerk in Lent het Concert voor de Vrede plaats. Het concert werd uitgevoerd door projectkoor Grenze(n) lo(o)s bestaande uit koorleden van twee Duitse kerkkoren: St. Maria Magdalena uit Sonsbeck en St. Quirinus und St. Irmgardis uit Millingen/Rees en twee Nederlandse koren: gemengde zangvereniging Laetitia uit Afferden en Young at Heart uit Lent. Cornelia Burgers had de algehele muzikale leiding en op de piano begeleidde Peter Wismans het koor. Peter is de vaste pianist van Young at Heart. Tijdens de Missa Festiva van John Leavitt speelde een strijkkwartet uit Bocholt mee. Ook werden er enkele instrumentale stukken ten gehore gebracht door piano, strijkkwartet en dwarsfluit, bespeeld door Natascha de Beijer. Van de toehoorders hoorden we vele lovende reacties tijdens de gezellige nazit achter in de kerk. Het was fijn om als koor naar dit concert toe te werken en het uit te voeren met zovelen. Hartelijke groet, bestuur koor Young at Heart.

Gratis jongerenworkshop 'Tag je tote'



Op maandag 18 november kunnen jongeren in Jongerencentrum JC Lent een eigen tote bag ontwerpen. Nijmeegs hiphop platform The Mansion laat zien wat 'tags' uit de graffiti scene zijn. Tijdens de gratis workshop kunnen jongeren een tag op hun tote zetten. Misschien ken je ze wel uit het straatbeeld: een soort handtekening met graffiti op de muur gespoten. Bijvoorbeeld de 'Meer Liefde' van kunstenaar Het Broodzaksluitinkje dat je op veel plekken in Nijmegen ziet. Tijdens deze workshop leer je eerst over het ontstaan, de functie en expressie van tags. Daarna ga je aan de slag met je eigen ontwerp en naar huis met een unieke en persoonlijke katoenen tas! 'Tag je tote' is een initiatief van de Bibliotheek Gelderland Zuid. *Maandag 18 november | 19.00 tot 21.00 uur | jongerencentrum JC Lent (naast Bibliotheek Lent-De Ster, Queenstraat 37b) | gratis, maar meld je wel even aan www.obgz.nl/agenda.*

Sinterklaas is in aantocht!

We hebben goed nieuws uit Spanje: zaterdag 16 november komt Sinterklaas aan in Lent. Rond 14.15 uur verwacht de Sint aan te komen. Komen jullie ook naar de Lentse Warande om hem te begroeten? Sinterklaas kan trouwens nog wel wat hulp gebruiken om ervoor te zorgen dat het weer een groot kinderfeest wordt. Wil je meehelpen? Mail dan naar vrijwilligers. sinterklaasinlent@gmail.com. Een (huis) bezoek van de Sint? Dat kan! Meld je aan via bezoeken.sinterklaasinlent@gmail.com. Stichting Sinterklaascomité Nijmegen-Noord is ook blij met een bijdrage. Doneer via de QR-code. Insta: *sinterklaaslentennijmegennoord* Facebook: *<https://www.facebook.com/SinterklaasLent>*



mansan
natural health & beauty

Rug - Nek - Schouder -
Knie - Elleboog - Hoofd -
Spier - Gewricht - **PIJN?**

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



SOUND & SOUL

SOUND & SOUL
FOOD & MUSIC

WWW.SOUNDENSOUL.NL * LENT | ORANJE MARIEPLEIN 4



INSTALLATIETECHNIEK
HULLENAAR BALK



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

WWW.HULLENAARBALK.NL

Vergroen de wijk: begin in eigen tuin!



Haal op 3 november tussen 16.00-18.00 uur tijdens het Oogstfeest van de Warmoes jouw boompje op tijdens Boompjes voor de Buurt! Buurtbewoners kunnen op deze dag hun gereserveerde fruitboompje ophalen of gratis een jong boompje uitkiezen. En natuurlijk genieten van het jaarlijkse oogstfeest met muziek, eten en activiteiten voor de kinderen. Doe mee en draag bij aan een groenere buurt met bloesem, fruit en vogels. Het evenement is gratis toegankelijk. Voor slechts € 2,50 reserveer je vooraf een fruitboompje. Wees er snel bij, want op = op. Reserveren: www.co-bomen.nl Voor meer informatie en programma: www.debastei.nl/boompjesvoordebuur. Boompjes voor de Buurt is een initiatief van Co-bomen in samenwerking met Meer Bomen Nu, De Broederij, De Rubberfabriek/Oefenruimte.nu, De Warmoes, en Steenbreek Nijmegen. Zondag 3 november | Oogstfeest vanaf 13.00 uur | boompjes ophalen tussen 16.00 en 18.00 uur | De Warmoes, Griftdijk Noord 11

Expositie Dorpsschuur: Karen Brouwer



Spannend, concreet en helder werk, waarbij binnen de menselijke maat herhaling en ordening een rol spelen. Zo ontstaan ritmes die regelmatig van aard kunnen zijn, maar daarnaast ook onregelmatige structuren kunnen opleveren. De reliëfs die tijdens het onderzoek ontstaan zijn opgebouwd uit draad, papier en soms verf, waarbij de draad het papier bindt.

Zaterdag 2 en zondag 3 november | 11.00 tot 17.00 uur | gratis | Dorpsschuur, Oosterhout-sedijk 29

Met de Warmoes de herfst in

Workshop mandenvlechten: za 2 november
Leer zelf in een klein groepje (max 10 personen) een eigen mand vlechten! Mandenvlechters Johan en Remy brengen materialen en vlechtgereedschap mee. De workshop is inclusief koffie, thee, ons eigen appelsap, een stukje taart en een lekkere kop soep met brood en bloemenkruidenboter.

Kosten € 65,- pp. Van 9.30 tot 15.30 uur.

Opgave via www.dewarmoes.nl

Oogstfeest: zo 3 november

Zie artikel pagina 28.

Lezing permacultuur door Vera Greutink: do 7 nov

Vera vertelt hoe je door permacultuur met minder werk toch een mooie oogst kunt halen uit je moestuin. Ze licht de drie belangrijkste principes van permacultuur toe: de bodem met rust laten (niet spitten), de bodem beschermen door te mulchen en diversiteit. Opgeven via paulavanlingen@gmail.com (Velt Nijmegen)

Kosten: Velt-leden 10,-/niet Velt-leden 15,-.

Start: 19.30 uur

Cursus moestuinieren voor beginners

Henk Boesveld vertelt op vier donderdagavonden hoe je het beste kan beginnen met een moestuin. Leer hier alles over bodem bewerken, zaaien en gewasbescherming. Opgeven via paulavanlingen@gmail.com (Velt Nijmegen)

Data: do 21 nov, 19 dec, 9 jan en 23 jan.,

Van 19.30 uur tot uiterlijk 22.00 uur.

Kosten: Velt-leden € 60,- Niet Velt-leden € 70,- Inclusief het Velt boekje ecologisch moestuinieren.

Agenda Theaterkerk Bemmelen

- Vrijdag 1 november: 21.00 uur | Muziek: **Morpheus** | Kleinschalig akoestisch concert in de foyer

- Zaterdag 2 november: 20.30 uur | Cabaret: **Tobi Kooiman** | Best Of 2 (Try-out)

- Zondag 3 november: 10.00 & 11.30 uur | Muziek: **De vrolijke noot** (2+) | Muziek op schoot (Peutervoorstelling)

- Donderdag 7, 14 & 21 november: 20.00 uur | Film

- Vrijdag 8 november: 20.15 uur | Muziek: **Vier de liefde met Sjon en Sjakkelen**

- Zaterdag 9 november: 20.30 uur (uitverkocht) | Muziek: **Pink Project** | The dark side of the moon & later works

- Zondag 10 november: 14.30 uur | Muziek: **Shantykoor Alle Hens** | Welkom aan boord

- Zaterdag 23 november : 21.00 uur | Muziek: **STAPLED** | A Tribute to Mavis Staples & the Staple Singers

Theater de Klif

Voor wie ons buurttheater in Oosterhout nog niet kent: De Klif presenteert in de knusse maar professionele theaterzaal (172 plaatsen) regelmatig voorstellingen voor jong en oud. Door het intieme karakter zit je vlak bij de artiesten en na afloop is er altijd gelegenheid voor een gezellige nazit. Meestal zijn de artiesten zelf dan ook aanwezig voor een praatje. Ook dat maakt een bezoek aan de Klif bijzonder.

- Vrijdag 11 oktober 2024: **Yunus Aktas** (jury- en publieksprijs Camaretten 2022)

- Vrijdag 15 november 2024: **Selma Vischer** (runner-up Camaretten 2022)

- Zondagmiddag 1 december: **Sintvoorstelling Troef** (vanaf 3 jaar)

- Vrijdag 13 december 2024: **Stefan Hendrikx** (juryprijs Leids cabaret festival 2022)

Kijk op de website voor meer informatie over de voorstellingen en kaartverkoop op www.theaterdeklif.nl. De kaartverkoop voor het nieuwe seizoen is al begonnen!

Zaterdag 30 november: Open dag Hamerstuk



Op zaterdag 30 november 2024 ben je tussen 13.00 en 17.00 uur van harte welkom voor de gezellige open dag van wijn- en cidermakerij Het Hamerstuk. Je kunt onze nieuwe productieruimte bekijken, onze ciders proeven, de cider- en wijnmakers ontmoeten en de ciders – ook in cadeauverpakking – kopen. Inloop voor de open dag is gratis. Diezelfde avond is er van 19.00-21.00 uur een besloten 'horizontale proeverij' van alle ciders van Het Hamerstuk, inclusief hapjes. Beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Kosten: 20 euro pp. Opgeven kan via Whatsapp of bernd.wondergem@lentinaer.nl Adres: Pelseland 7, Lent. Meer info en opgeven voor de proeverij: 06-23369542.

 DIERENKLINIEK LENT

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

koekje?



Dierenkliniek Lent
Laauwikstraat 20
024 3606422

VRIJDAG
11 OKT - 8 NOV - 6 DEC

BAR OPEN: 19.00
ZAAL OPEN: 20.00-22.00

DANSEN IN DE STER

LEKKER DANSEN VOOR IEDEREEN VANAF 25 JAAR
MET DIVERSE MUZIEK VAN DE JAREN '60 TOT NU

DJ RIVKA

ENTREE: BIJDORGE IN DE SPAARPOT

MEER INFO:     

VOORZIENINGENHART DE STER - QUEENSTRAAT 37B LENT

 **De Zon**
OP 'T EILAND

Een uniek stukje Nijmegen...

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

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

www.cafedezonlent.nl

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!*

 **Anke Zegers**
jezelfgeheelinbeeld.nl

Eerst telefonisch kennismaken?
06 19 21 43 45

 **Jezelf**
GEHEEL IN BEELD

Niet lekker in je vel?

Praktijk Mindfulkompas in Bemmelen biedt op maat begeleiding vanuit een fijne mix tussen nuchterheid en spiritualiteit.

Ervaren GZ-psycholoog en mindfulness trainer Gitta helpt jou om stappen te zetten naar een gelukkiger en gezonder leven.

Door een combinatie van mindfulness, inzichtgevende gesprekken en praktische oefeningen krijg je meer grip op stress, angsten en negatieve gedachten.

Plan nu je gratis kennismakingsgesprek (zonder verwijzing of wachttijd)

www.mindfulkompas.com

Vergoeding is mogelijk via aanvullende verzekering.



Groepsfoto van de deelnemers.

Voorste rij v.l.n.r.: Marinka, Marjet, Hetty, Carine, Jan en Sylvie.
Achterste rij v.l.n.r.: Helene, Petra, MaryAnn, Ger en Roelant.

Land Art kunstenaars

Nomaden in Lent

Je komt ze overal tegen. De één komt hier een boek schrijven of treedt op met een rariteitenkabinet. De ander zoekt in de bodem naar archeologische voorwerpen of komt het verkeer regelen. Deze keer betrapten we een groep van veertien nomaden die zich in het wilgenbosje achter Beach Bar Baiana een weekend lang bezig hielden met Land Art.

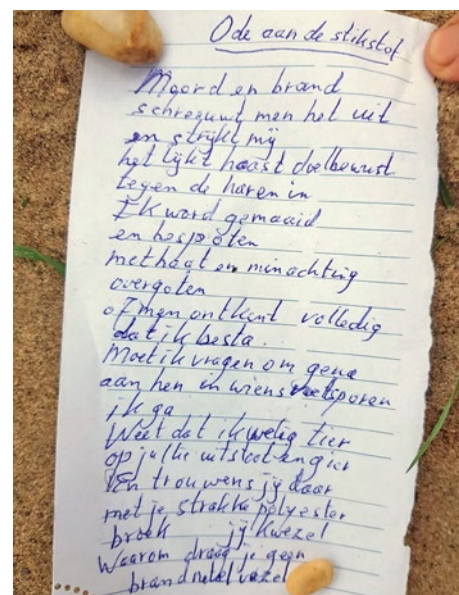
Veertien mensen zijn geconcentreerd bezig kunst te maken in de Bemmelse Waard met voorwerpen die in de natuur aanwezig zijn. Land Art heet deze vorm van creativiteit. Land Art is van oorsprong ontstaan met het doel kunst uit het museum te halen. Het gaat om mensen uit heel Nederland die via een app contact met elkaar hebben. Er is geen enkele vorm van organisatie met statuten en dergelijke. Meestal duren de bijeenkomsten twee dagen, maar ook wel eens een week. Het idee ontstond zo'n vijftien jaar geleden, toen twee van hen een cursus Land Art van een week volgden in Spanje. Marjet Hofstee (65) uit Nijmegen was één van hen. Marjet: "Een paar keer per jaar komen we bij elkaar. We doen dit op mooie plekken in heel Nederland. Dat kan een boomgaard of een bos zijn, maar net zo goed een strand in Zeeland. Samen met Ger, die ook bij de Land Art-cursus in Spanje was en toevallig in Lent woont, heb ik het initiatief genomen om dit ook in Nederland te gaan doen."



Marjet werkt aan haar kunstwerk

Creatievelingen

De deelnemers zijn zonder uitzondering creatievelingen. Ze maken mooie dingen met natuurlijke hulpmiddelen. Alles wat ze maken vergaat ook weer of waait weg. Een aantal van hen is beeldend geschoold, maar een aantal ook niet. Onder de deelnemers zijn bijvoorbeeld een interimmanager, een docent en een werkcoach van een kinderbeerderij. Marjet: "Ik kijk er naar uit om dit te doen en er heerst een fijne sfeer. Er wordt altijd lekker gekookt en we hebben het prima samen. Als we eenmaal bezig zijn, gaan we allemaal ons eigen gangetje. Het is heerlijk om onder de radar te zitten. Dat onze kunstwerken weer verdwijnen maakt het ook leuk. Er is totaal geen druk dat het iets moet worden, het verdwijnt immers toch weer. Eigenlijk is het meer spelen wat we doen."



Dit gedicht werd achtergelaten onder een steen

Paardenbloemen

"Zelf heb ik vanmiddag een lint van bloemen van de paardenbloem gedrapeerd op een schuin hangende wilgentak. Het kunstwerkje contrasteert prachtig met het groene mos. Ook heb ik een uitsparing in een andere tak roodgekleurd met baksteenpoeder, gemaakt van een aangespoeld fragment van een baksteen. Een derde tak heb ik omwikkeld met zuringbladen. Ik laat me inspireren door waar ik ben en door wat ik vind. Er komt altijd iets moois uit voort. De kunstwerken worden allemaal vastgelegd op foto. Aan het eind gaan we uitgebreid bij elkaar langs om te kijken wat er allemaal spontaan ontstaan is. Heel inspirerend."

Ook sokken en ondergoed mogen bij het textiel!



!
Alleen schoon en
droog textiel in
een dichte zak in
de textielbak.



www.dar.nl/textiel



Dar®
...en 't is weer fris!



erloskundigenpraktijk **Partus**

Tweede locatie per mei geopend in
Lent Living-Inn

Truus Gelsingstraat 213
6663 RE Lent

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



Afscheidshuis Lent

Meijer en ten Hove
Uitvaartverzorgers

Meijer en ten Hove Uitvaartzorg

Steltsestraat1, Lent

Gewoon omdat het al moeilijk genoeg is

024 7508465 06 34045001

www.uitvaartcentrumlent.nl



Lentse Wolkjes

Zenmeditatie bij Parkinson; je krijgt Parkinson en dan? Miranda Anderson is ervaringsdeskundige, zenleraar en coach. Op haar website: www.zen4parkinson vind je diverse artikelen hierover. Zen brengt meer rust in je leven. Miranda geeft online lessen en live les bij Eikpunt.

Koop lokaal bij boekhandel de Toren van Bommel.

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

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 Kesseler, praktijk Grondsteen, www.praktijkgrondsteen.nl tel.0642859318.

Maak eens kennis met opstellingenwerk in de Lentse Dorpsschuur. Elke 3e woensdag vd maand een (familie) opstellingenmiddag en diverse workshops. Ook welkom voor individuele sessies, voor opvoedopstellingen (bij gezinsvraagstukken) en human design opstellingen.
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.

Fysio, Fit & Zen bij Ush en Arent. Massage, fysio-, manuele-, bekken therapie & trainingen voor vrouwen & partners. ZwangerFit, VrouwFit & Zen, Mama Herstel en Goddess Yoga-lesSEN. Met je baby of kindje? Neem contact met op via: www.gewoonbijush.nl of 0653723616.

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!

Een Lents Wolkje plaatsen van max. 40 woorden? Een particuliere mededeling of oproep kost € 6,00 en een zakelijke € 15,00. Vóór sluitingsdatum 12 november 2024 (decembernummer-10) betaling via NL69 RABO 0127 9961 33 en tekst naar wolkjes@lentselucht.nl

Schoenmakerij Tweehuysen



Erkend Gildemeester

**Voor al Uw reparaties
en onderhoudsmiddelen**

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

www.schoenmakerijtweehuysen.com



CLUBSPORT.NL



DIAGNOSE - ONDERHOUD - TUNING

GRIFTDIJK ZUID 93 - 6663 BC LENT - 024 322 1171



Co-Bomen

Terugblik

Ruim tien jaar geleden besteedde Lentse Lucht aandacht aan de oprichting van stichting Co-Bomen. Co-Bomen had als doel in de Waalsprong groene elementen te bewaren voor de toekomst. Lentse Lucht onderzoekt in deze Terugblik wat er van de ambitieuze plannen uit de beginperiode terecht is gekomen. We spraken met de bestuurders van het eerste uur, Martine van Harten (48) en Bas Broeder (55).

Zijn de doelstellingen van Co-Bomen gehaald?

Bas: "Tot op zekere hoogte is het gelukt een aantal oude boomgaarden in Lent en Nijmegen Noord te behouden. Al snel na de oprichting hadden we ongeveer 150 leden en dat heeft ervoor gezorgd dat de gemeente dit beschouwde als een duidelijk signaal. Van de gemeente hoorden we terug dat het bewustzijn en de betrokkenheid bij het groen mede door onze activiteiten is vergroot."

Martine: "Aan het begin lagen de boomgaarden in een soort van niemandsland. Eén van onze eerste inspanningen was gaardjes te ontdoen van brandnetels en bramen. Dode bomen werden verwijderd en vervangen door jonge fruitboompjes. Door voor verschillende rassen te kiezen, vergrootten we zodoende de biodiversiteit."

Zijn jullie tevrede over het behaalde resultaat?

Bas: "In het algemeen wel. De gemeente blijft wel aan de randjes knagen. Toen we een keer rondfietsten met wethouder Harriët Tiemens zagen we dat er zonder vergunning een boomgaard omgezaagd werd. De huizenbouwers willen meestal schoon schip maken voor de bouw en achteraf zijn ze vaak best bereid weer wat boompjes terug te plaatsen."

Martine: "Dat is dus in De Stelt gebeurd. De kavels werden later verkocht met de slogan 'gezellig wonen in de boomgaard'. Gelukkig zijn er drie mooie gaardjes gered: het perenlaantje, Hof van Holland en Smitjesland. Vijf jaar geleden is het beleid van de gemeente ten aanzien van groen gekanteld. In plaats van ons argwanend te bekijken is er meer aandacht voor groen gekomen. Er vinden bijvoorbeeld flora- en faunascans plaats en de vitaliteit van bomen wordt onderzocht."

Hoe zien jullie de toekomst van Co-Bomen?

Bas: "Eigenlijk zit onze missie er op. Een aantal groene oases is behouden en we proberen het onderhoud daarvan over te dragen aan de omwonenden. Met het perenlaantje is dat al gebeurd."

Martine: "We heffen Co-Bomen niet op, maar we verleggen onze aandacht. We gaan ons meer richten op de stad, waar het steeds warmer wordt. Het ontbreken van voldoende groen is daar mede debet aan. Met de actie 'Boompjes voor de Buurt' delen we samen met lokale clubs De Bastei en Meer Bomen Nu in enkele Nijmeegse wijken boompjes uit, die de mensen in hun tuin kunnen planten."

Organiseren jullie nog wel het jaarlijkse oogstfeest?

Bas: "Jazeker, en dit jaar doen we dat op zondag 3 november bij de Warmoes. Er wordt onder andere gerookt, gestookt, er worden kastanjes gepoft en er is een marktje. De live muziek wordt verzorgd door zangeres Carolien Rutten en de band Travelling Bridge Boys uit Lent."

Martine: "Ook hier delen we weer fruitboompjes uit voor €2,50 per stuk. Deze tiende editie wordt voor de laatste keer door Co-Bomen georganiseerd, de Warmoes neemt de organisatie over. De toegang is gratis en iedereen is welkom, er zijn activiteiten voor jong en oud."

Coöperatie redt oude boomgaarden



Martine van Harten en Bas Broeder in een Lentse boomgaard. Foto's: JN

Het bewaren van mooie oude landschapselementen waaronder oude boomgaarden is het doel dat Martine van Harten en Bas Broeder voor ogen hebben. Beiden wonen niet in Lent maar hebben wel connecties met het dorp: Martine zoekt er woonruimte en Bas organiseert dit jaar voor de zesde keer cultuurfestival De Oversteek in Lent en omgeving en woont in Nijmegen-Noord. Zij zijn bezig met het oprichten van een coöperatie om hun doel te bereiken. Lentse Lucht sprak met hen over de plannen.

Wat houden jullie plannen precies in?

Bas: "We willen samen met de bewoners van Nijmegen-Noord gebruik maken van de boomgaarden en gezamenlijk genieten van de natuur in onze eigen achtertuin. We streven ernaar de boomgaarden te behouden door ze te onderhouden en het fruit te oogsten. Rond de oogst willen we activiteiten organiseren

zoals gezamenlijk maken van jams en chutneys, en het persen van het geoogste fruit tot 100% natuurlijke sappen. Een oogstfeest met alle leden hoort daar natuurlijk ook bij, op een sfeervolle locatie met zelfgestookte likeuren en dergelijke. We zien hier in Lent en Oosterhout een aantal restanten van oude boomgaarden en we zien die als nationaal historisch erfgoed, als laatste overblijfselen refererend aan het rijke Lentse tuindersverleden. Deze gaarden liggen letterlijk midden in de oprukkende vinex-wijken in onze eigen achtertuin. Er wordt nu niets aan gedaan en ze zien er onverzorgd en rommelig uit. We zijn naar de gemeente gestapt en hebben onze plannen uitgelegd. De gemeente stond er welwillend tegenover en we hebben een gebruikersovereenkomst kunnen afsluiten." Martine: "We willen een coöperatie oprichten. Jaarrond willen we activiteiten organiseren zoals snoeien, onderhoud, maaien, oogsten en verwerken van fruit." Bas: "We willen op termijn de coöperatie verbreden. Ook scho-

len proberen we bij het project te betrekken. Zo willen we bijvoorbeeld opruimdagen organiseren en met kinderen rotzooi opruimen in het Waalspronggebied. Kinderen kunnen ook spelen in de boomgaarden en er hutten in bouwen. Gaarden krijgen afhankelijk van de ligging en staat een bepaalde bestemming: de ene keer is dat 'natuur' en maken en hangen we gezamenlijk bijvoorbeeld nestkasten op, de andere keer heeft het meer een gebruiksfunctie voor de jeugd en mogen er hutten in gebouwd worden. De gaarden worden op deze wijze weer deel van de wijk, van de bewoners."

Wat voor mensen zoeken jullie?

Martine: "We zoeken bevlogen enthousiaste mensen die zich betrokken voelen bij hun leefomgeving. We zijn ook op zoek naar oudere tuinders met verstand van snoeien en oude fruitrassen. Het kan alle kanten op. Ouders die met hun kinderen gerechten willen maken uit tuin of boomgaard zijn ook van harte welkom. We willen de natuur en het vergaren van

Personeel gezocht!

Tandartsen Praktijk Villa Westhof

Zoek jij nog een baan als **preventie- of tandarts assistente**? Kijk op onze site voor meer informatie en stuur ons een mail!



- ✓ Implantaten
- ✓ Mondhygiënisten
- ✓ 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

ah XL

Waalsprong

Gratis 1,5 uur parkeren op parkeerdek P1

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

Solliciteren? Kijk op www.ahxlwaalsprong.nl
Oranje Marieplein 8, 6663 RL Lent

OP ZOEK NAAR EEN NIEUWE OF GEBRUIKTE FIETS?

BEKIJK ONLINE ONS ASSORTIMENT

www.wheelstweewielers.nl

Plantverkoop

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

Waarvoor kunt u bij ons terecht:

- 🔍 Professioneel advies
- 🔍 Advies in onderhoud
- 🔍 Levering van planten
- 🔍 Inplanten
- 🔍 Openingstijden en aanbiedingen

Woensdag t/m zondag geopend.
Kijk op onze website voor de openingstijden.
www.gekniptvooruw tuin.nl
Laauswikstraat 3a 6663 CD Lent

Kom gerust bij ons kijken!

geknipt
voor uw tuin

sneller zwemmen.nl

borstcrawl cursussen
privélessen · video-analyses
groepstrainingen

www.snellerzwemmen.nl info@snellerzwemmen.nl

[f](#) [i](#) [v](#) [t](#) [y](#) [t](#) [w](#) [h](#) [e](#) [e](#) [n](#) [n](#) [l](#) [n](#) [l](#)

- Loesje

Waarom moeilijk doen, als het samen kan?

Zorg en welzijn

Stichting Buurtteams Volwassenen Nijmegen ondersteunt inwoners vanaf 18 jaar die hulp nodig hebben bij meedoen, wonen en huishouden, relaties en sociale contacten, geestelijke en lichamelijke gezondheid, zelfredzaamheid, geldzaken en zingeving.

Als Buurtteams Volwassenen zijn we heel enthousiast over onze samenwerking met de collega's van Bindkracht10, de Stip, de sportcoaches, de gemeente en Buurtteams Jeugd en Gezin. Samen zijn we sterker, en dat is precies de geest waarin we werken. Een prachtig voorbeeld van hoe we met elkaar optrekken voor het welzijn van de wijk.

Onze inzet voor Nijmegen Noord gaat verder dan alleen het delen van verantwoordelijkheden. We zijn er niet alleen om te reageren op zorgbehoeften, maar ook om actief bij te dragen aan de leefbaarheid en verbinding in de buurt. Door samen op te trekken en ons enthousiasme voor de wijk te delen, willen we een positieve impact maken. Afgelopen maand hebben we kennis mogen maken met Tanja van Ommen, de nieuwe opbouwwerker van Nijmegen Noord; zij gaat het team van Bindkracht10 versterken. We zijn erg blij met Tanja als tweede opbouwwerker en kijken uit naar deze samenwerking.

*Samen zijn we
sterker, en dat is
precies de geest
waarin we werken*

Een keer in de twee maanden sluiten collega's van Bindkracht10 en 'Welzijn op recept' aan bij onze vergadering. Zo inspireren we elkaar over de vele initiatieven in de wijk en koppelen we bewoners onderling met elkaar. We noemen dit ook wel matchy-matchy. Voor bewoners die bijvoorbeeld op zoek zijn naar meer sociale contacten of hun interesse en hobby willen delen, zoeken we

een geschikte match. Samen met een collega van Buurtteams Volwassenen of Bindkracht10 wordt dit proces gevolgd. Er zijn al een aantal leuke en geslaagde matches uitgekomen.

En dit is nog maar het begin. Vanuit de behoeften van de bewoners van Nijmegen Noord staan er tal van initiatieven in de startblokken. Het lijntje tussen bewoners en verschillende organisaties wordt steeds korter. Samen kunnen we meer bereiken dan alleen. Laten we blijven bouwen aan een sterke gemeenschap, waarin iedereen zijn of haar plek vindt. Want waarom moeilijk doen, als het samen kan?

tekst Stichting Buurtteams Volwassenen Nijmegen Noord

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



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

ZOEVERS

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

GRIFTDIJK ZUID 137
WWW.ZOEVERS.NL

FORTUNA KLINIEK VOOR TANDHEELKUNDE

Uw glimlach voor een betere wereld

Op zoek naar een fijne tandarts?

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

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

024-2036180

info@fortunakliniek.nl



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

Kennismaken met HOCKEY?

Kom **PROEFTRAINEN** bij MHC800, de **GEZELLIGSTE** club in de buurt. Scan de **QR-CODE**, meld je aan en train **4x GRATIS** mee!

mhcb800.nl/kennismaken

CHIROPRO
gezond in beweging met chiropractie

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

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

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

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

Edith Piafstraat 110c te Lent

Mensen helpen?

Zorg of hulp nodig?

Mensen ontmoeten?

Een idee voor de buurt?

Vragen over regels en papieren?

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

WWW.STIPNIJMEGEN.NL/NOORD
@StipNijmegenNoord



*Met hun lange
roltong kunnen
ze als een
kolibrie stil in
de lucht hangen
voor een bloem
om nectar op te
zuigen*

Teunisbloempijlstaart

mariekedestip.nl

Open lucht

Er was nogal wat consternatie bij de organisatie van festival de Oversteek begin september. Vlak voor de start werd op een festivallocatie ten westen van Fort Beneden Lent een bijzonder rupsje ontdekt. Omdat op deze plek woningbouw gepland is, was een inventarisatie van flora en fauna vanwege de natuurwet noodzakelijk. Hierbij werd het rupsje gevonden. Het festival moest uitwijken naar een andere locatie en de folders moesten opnieuw gedrukt worden. Momenteel wordt onderzocht welke maatregelen moeten worden genomen om de dieren te laten overleven. Bij eerdere bouwprojecten in Lent stootte men al op beschermde steenuilen en kamsalamanders. Voor de steenuilen werden nieuwe nestkasten opgehangen in de buurt en de kamsalamanders werden gevangen en verplaatst naar het Spiegelbos waar een aantal compensatiepoelen speciaal voor dit doel zijn aangelegd.

Wettelijk beschermd

Hoe is het mogelijk dat de aanwezigheid van zo'n klein rupsje zoveel gevolgen heeft en dat we er nog nooit van gehoord hadden? Het ging hier om de rups van de teunisbloempijlstaart, een wettelijk beschermde nachtvlindersoort. Nachtvinders zijn sowieso onbekend bij het grote publiek. Daar komt nog bij dat de vlinder relatief slecht afkomt op lichtbronnen die worden gebruikt bij nachtvlindertellingen. De onbekendheid van de vlinder is de reden dat de vlindersoort genoemd is naar zijn rups. De meeste vlinders worden genoemd naar de uiterlijke kenmerken van de vlinder zelf. Voorbeelden zijn citroenvlinder, koolwitje en boomblauwtje. Hoewel de teunisbloempijlstaart tot de familie van de pijlstaarten behoort, heeft de rups – in tegenstelling tot de andere familieleden – geen pijl op zijn achterlijf maar een klein wit vlekje.

Waardplanten

De teunisbloempijlstaartvlinder is van oorsprong een mediterrane soort. Vanwege de opwarming hebben ze zich geleidelijk verspreid in noordelijke richting. In 1996 zijn ze voor het eerst aangetroffen in Nederland. Inmiddels heeft hij zich permanent gevestigd in Nederland. Ze komen vooral voor in het zuidoostelijk deel van het land maar ze breiden zich geleidelijk uit in noordwestelijke richting. Teunisbloempijlstaarten zijn te vinden op open plekken in vochtige bossen, bosranden, in uiterwaarden en op braakliggende terreinen. Dat zijn ook precies de plaatsen waar waardplanten te vinden zijn. De belangrijkste waardplant voor de nachtvlinder is de teunisbloem, maar ze zijn ook te vinden op het harig wilgenroosje, basterdwederik en kattenstaart.

Wendbaar

Net als andere pijlstaartvlinders zijn teunisbloempijlstaarten wendbaar. Met hun lange roltong kunnen ze als een kolibrie stil in de lucht hangen voor een bloem om nectar op te zuigen. De vlinder heeft een spanwijdte van 35 tot 60 millimeter. De onderste vleugels zijn geel terwijl de voorvleugels olijfgroen getint zijn. Het makkelijkste om te onderzoeken of de vlinder voorkomt, is het zoeken van de rupsen. Deze zijn te zien tussen juni en september. Ze zijn lastig te vinden want de rupsen zitten overdag stijf tegen de stengel aangeklemd. De meeste rupsen worden gevonden als ze volgroeid zijn en op weg zijn naar een plek om zich te verpoppen. Men kan meedoen aan een inventarisatie waarbij een kwartier zoeken op de waardplanten volstaat. Resultaten kunnen worden doorgegeven aan Butterfly/Counts via een gratis te downloaden app.

tekst Johannes • beeld Marieke van Stippent



Aniek



Guusje



Lise



Boaz



Lynn



Puck



Rosalie

Van de Jeugdredactie

Afscheid

Al **GRIEZELEND** neemt de Jeugdredactie afscheid van deze twee pagina's. Wie weet tot ziens op een ander moment in de Lentse Lucht!

Dankjewel Aniek, Boaz, Guusje, Lise, Lynn, Noa, Puck en Rosalie voor alle inzet bij de Jeugdredactie!!



door Aniek



door Guusje

Halloween-Bingo

BOE! Heb ik je laten schrikken?

Het is bijna Halloween, dus het is ook bijna tijd om langs de deuren te gaan! Maar wat me opvalt is dat bepaalde decoraties en kostuums soms hetzelfde zijn.

Dus wat doe je dan? Niet niks, nee, je maakt er een bingo van!

Als je 1tje hiervan ziet, streep je hem door! Je moet een horizontale of verticale lijn krijgen op de kaart. Als je wint, dan mag je, ik weet niet, eerder je snoep opeten ofzo? Maakt niet uit, veel plezier met de bingo!

door Boaz

 Rookmachine	 Skelet	 Geschreeuw	 "Eng" masker	 Mummiekostuum
 Pompoenbakje	 Geestenkostuum	 Spinnenweb	 Heksenlach	 Slijm (Voelen telt ook)
 Ogen	 Nepdier	 Gratis vakje	 Iemand die "Boe" zegt	 Twix
 Batmankostuum	 Prinsessenkostuum	 Clownskostuum	 Pompoen	 Nephand
 Halloweenstickers	 Heksenkostuum	 Halloween-deurbel	 Appel	 Neporgaan



Inge Liedorp spiritueel medium

In beeld

Op bezoek bij een spiritueel medium. Ik verwachtte binnen te komen door een zacht rinkelend kralengordijn. En dan terecht te komen in een naar wierook ruikend boudoir bij een vrouw in een lang gewaad met een glazen bol. Maar het huis van Inge Liedorp (53) is een heel normaal Nederlands rijtjeshuis. Met een grijze hoekbank en een wit dressoir. Met planten in vrolijke gele potten en een rood-wit geblokt tafelkleed op de eettafel. En Inge zelf is geen mysterieuze vrouw met zwaaiende rokken en zwarte kohl rond haar ogen. Inge is een vrouw met een rustige uitstraling. Met ogen die gaan stralen als ze mag vertellen over wat ze graag doet.

Terwijl ik geniet van thee met appeltaart steekt Inge van wal: “Ik was altijd al geïnteresseerd in alles wat met het paranormale te maken heeft. Dat er leven is na dit leven en dat het bewustzijn doorgaat, is voor mij een gegeven. Uit nieuwsgierigheid ben ik zes jaar geleden zelf naar een medium gegaan. Dit raakte mij zo, dat ik daarna les ben gaan volgen in Uden en sinds drie-en-een-half jaar geef ik zelf readings.”

Naast haar mediumschap is Inge vertaler Engels, tekstcorrector en postbode. Vooral dat laatste is een fijne praktische afwisseling van het vele invoelen dat komt kijken bij het geven van readings. Maar hoe werkt dat nou, een reading? Inge: “Bij elk medium is dat anders. Bij mij is het zo dat ik soms

Dat het bewustzijn doorgaat, is voor mij een gegeven

dingen voel, soms alleen beelden zie en soms ook dingen hoor, niet fysiek maar in mijn hoofd. Het kan zijn, dat dan meteen duidelijk is om wie het gaat of wat de spirit duidelijk wil maken, maar soms moet je zoeken naar de bedoeling.” Is het dan niet moeilijk te onderscheiden wat van een spirit komt en wat aan je eigen hoofd ontspruit? “Dat is zeker moeilijk. Daarom mediteer ik voordat iemand komt voor een reading. Zo raak ik uit mijn hoofd. Daarnaast vraag ik diegene om alleen ja/nee-antwoorden te geven, zodat ik niet te veel informatie van hem of haar krijg. Het is ook een kwestie van ervaring. Hoe meer readings je doet, hoe beter je kunt onderscheiden waar de informatie vandaan komt.”

Wat zoeken mensen bij haar? “Vaak zitten mensen in een rouwproces en willen ze graag contact met de overledene. Natuurlijk kan ik geen garantie geven dat diegene ook komt. Er kan ook iemand anders zijn. Daarnaast doe ik psychic readings, om mensen meer inzicht te geven in iets in zichzelf. Samen met Astrid Geurts doe ik tegenwoordig ook huiskamerreadings voor zes tot twaalf personen. Niet iedereen krijgt contact met een overledene op zo’n avond, maar toch is het uplifting voor de hele groep. En ook voor de spirit die zijn boodschap over heeft kunnen brengen.”

Zelf weet ik niet zo goed wat ik van het beroep ‘spiritueel medium’ moet denken. Het idee contact te kunnen maken met mensen die je mist, is heel aantrekkelijk. Wat ik wel weet: Inge is een vrouw bij wie je op je gemak kunt zijn en die voldoende zeker van zichzelf is om open te staan voor alles waar je mee komt. En die soms ook eerlijk toe kan geven dat ze het niet weet. Als je open staat voor spirituele zaken, kijk dan gerust eens op haar site: www.mediumpraktijkthatsthespirit.nl

tekst en beeld Marion Zwart