

IN DIT NUMMER:

Twee wijkprijzen voor Alteveer-'t Cranevelt •
Nieuwe website Craneveer • Fietsters in nood op de Kluizeweg •
Dansen voor jong en oud met Craneveer Grooves!

Craneveer



COOP SUPERMARKT ALTEVEER

Beethovenlaan 61, 6815 BL Arnhem, T 026 44 26 720

VERS & VOORDELIJG. DAT IS MIJN COOP



Namens alle medewerkers van COOP Alteveer

Een hele fijne vakantie gewenst !

www.Facebook.com/CoopAlteveer



Maandag t/m vrijdag open van 8.00 tot 20.00
Zaterdag van 8.00 tot 18.00

Wilt u ook op de hoogte blijven van Coop Alteveer?
Volg ons dan ook via facebook of www.coop.nl



Colofon

Redactie Wijkblad Craneveer

Astrid de Winther	Voorzitter
Obrechtstraat 18	tel. 4460306
Chantal Feber	Layout
Cattepoelseweg 276	tel. 3511100
Henk Wagenaar	Algemeen
Cattepoelseweg 201	tel. 4424073
Herma Zuidema	Algemeen
Cattepoelseweg 230	tel. 3518447
Lieke Camerik	Algemeen
Palestrinastraat 8	tel. 3336347
Coen Pausma	Layout
Meijrooslaan 28	tel. 4454211
Anne Melse	Layout / website
Beethovenlaan 100	tel. 8483871

redactie@craneveer.nl

Informatie over adverteren?

advertenties@craneveer.nl

Bezorging Craneveer

Herma Zuidema	Coördinatie
	tel. 3518447

bezorging@craneveer.nl

Bestuur Recreatieve Vereniging Craneveer

Maurice Lankheet	Voorzitter
Cattepoelseweg 254	tel. 3510245
Marjan van Roon	Secretaris
Chopinstraat 21	tel. 3510051
Jorgo Trautig	Penningmeester
Cattepoelseweg 360	tel. 3610329
Nicole Buurman	Comm.
Cattepoelseweg 248	tel. 4438782
Annemarie van de Flier	Comm.
Morletpad 7	tel. 4453596
Pieter Fock	Algemeen
Beethovenlaan 57	tel. 0628983456
Sylvia Kortenraij	ledenadministratie
Halévystraat 8	tel. 3513754

bestuur@craneveer.nl

admin@craneveer.nl (Ledenadministratie)

Wijkraad Alteveer / 't Cranevelt

Maurice Lankheet	voorzitter
	tel. 3510245
Sylvia Kortenraij	secretaris
	3513754
Gitta Vis	wijkgesprek
	4431487
Marjan van Roon	
	tel. 3510051
Jorgo Trautig	penningmeester
	tel. 3610329
Michiel Lassche	RO /Rijnstate
	tel. 06-22909243
Katja Smit	JOOP
	tel. 4426048
Han Soons	Verkeer
	tel. 4453918

wijkraad@craneveer.nl

Redactie Website www.craneveer.nl

Mark Overmeer	
	tel. 4456712

website@craneveer.nl

Van de redactie

Het zal u vast niet ontgaan zijn: de omslag van ons wijkblad heeft een nieuw logo en een nieuwe layout. Daarnaast is eindelijk de nieuwe website (met dezelfde mooie layout en het zelfde logo) online. U kunt het nieuws uit de wijk nu ook volgen via het internet. Beatrix Henkels schrijft over haar eerste gebruikerservaring. Anne Melse en Daniëlle Verspeek geven informatie over de website, het logo en de layout en het ontstaan daarvan. Gaat u ook eens kijken op www.craneveer.nl!

In onze wijk wordt van alles georganiseerd en uitgevoerd. Sommige zaken zijn goed zichtbaar en andere spelen op de achtergrond. In dit wijkblad richt de redactie de schijnwerper op de stille krachten op de achtergrond. Er is een wijkraad, een wijkbestuur en er zijn allerlei werkgroepen, maar waar houden zij zich eigenlijk mee bezig?

In Arnhem en ook in onze wijk weemt het van burgerinitiatieven. Eén van onze wijkbewoners, Daniëlle Dekkers heeft met haar initiatief de wijkprijs van Arnhem gewonnen! Een andere wijkbewoner Clare Dowling won ex equo de publieksprijs. Zij schrijven in deze Craneveer over hun initiatief. Henk Wagenaar

doet verslag van de prijsuitreiking. Verkeer in de wijk blijft aandacht vragen. Zo is er bijvoorbeeld onduidelijkheid over het Beethovenplein. Waar kan/mag je parkeren en waar kunnen we lopen en fietsen? En hoe rijden de vrachtwagens voor de aanvoer voor de winkels? Sjak Franken van de gemeente, verantwoordelijk voor het project BGB in onze wijk, geeft uitleg. Mocht u toch nog vragen hebben, dan kunt u op woensdagmiddagen langs bij het BGB-punt aan het Beethovenplein.

In juni is de straatspeeldag weliswaar niet doorgegaan, maar hij komt zeker nog. In dit blad een oproep voor hulp daarbij. En wat te denken van een reprise van de fameuze spoken-speurtocht? Lees alstublieft de oproepjes en reageer, want met buurtbewoners die helpen komt er veel van de grond!

Ondergetekende speurt naar buurtbewoners met bijzondere hobby's en bezigheden. Dit keer komt de columnist 'De Thuistoerist' voor het voetlicht.

Astrid de Winther

Foto omslag

Op de omslag een foto van het WK-kijken in Craneveer, gemaakt door Jaap Zoet. Ook uw foto kan hier staan. Mail uw foto's aan: redactie@craneveer.nl

Inleveren kopij:

Mail uw kopij voor het volgende nummer aan:

redactie@craneveer.nl

De volgende Craneveer verschijnt 28 september. Uiterste aanleverdatum voor kopij is 10 september.

Ook adverteren?

Geïnteresseerd in adverteren in Craneveer? Neem contact op met de redactie: advertenties@craneveer.nl

Rekeningnummer Craneveer:

NL64 RABO 0381 6020 44

Recreatieve Vereniging Craneveer te Arnhem

**Bent u toe aan een
verlenging van het
rijbewijs,**

**en is een keuring
vereist?**

Keuring vindt plaats bij u thuis.
Kosten 40 euro.

Info: J.A. Teunissen, arts
06-52479692
e-mail:
hansteunissen43@kpnmail.nl



APOTHEEK BERICHT

Voor cliënten van Apotheek Biermasz bestaat de
mogelijkheid recepten in te leveren bij
Drogisterij Alteveer.

De medicijnen worden, naar keuze, bezorgd bij u thuis of bij
Drogisterij Alteveer. Het tijdstip wordt met u overlegd.

Inleveren van recepten en ophalen van medicijnen bij
Drogisterij Alteveer kan ook op zaterdag.

Apotheek Biermasz
Onder de Linden 21-1
6822 KG Arnhem
Tel: 026-4423618

Drogisterij Alteveer
Beethovenlaan 51
6815BL Arnhem
Tel: 026-3707535

Drogisterij Alteveer
Beethovenlaan 51
026-3707535

ma t/m vr 9:00 - 18:00 u
(13:00 - 13:30 u gesloten)
za 9:00 - 16:00 u

*Regelmatig speciale
aanbiedingen*

*Bestellen is altijd
mogelijk*

Graag tot ziens

**Piet
Nienhuis**

HOVENIERS

Obrechtstraat 35, 6815 BN Arnhem,
tel: (026) 4439613




NOUT
STOFFERING / RESTAURATIE
MEUBELS
Koningsweg 23, 6816TD
Schaarsbergen, Arnhem
Tel: 026-3708755
Mobiel: 06-22970873
www.nout-meubels.nl

U kunt bij ons terecht voor vakkundige restauratie en stoffering van
antieke meubels. Ook voor nieuwe en moderne meubels bent u
bij ons aan het juiste adres.

ELBERS
No.1
in betaalbare
kwaliteit

Elbers Uw Vakman

Hommelseweg 231 6821 LG Arnhem
Tel: 026-4434680

- ✓ Sleutelservice
- ✓ Doe het zelf artikelen
- ✓ Tuinassortie + planten
- ✓ HG producten
- ✓ Lampen
- ✓ Gordijnrails



info@elbersuwvakman.nl

Lekker rustig

"Lekker rustig". Het zou maar zo een uitspraak kunnen zijn van twee wijkbewoners die op een willekeurige middag genieten van de vroege zomer in hun tuin. Maar rustig is het de laatste tijd allerm minst in de buurt van het Beethovenplein.

Door de weeks bulderen daar graaf- en bestratingsmachines, die duidelijk maken dat BGB nog lang niet met pensioen is in onze wijk. Dat veel geluid soms ook prettig kan zijn bewijzen de CraneveerGrooves, de buurt disco die nu ook aanslaat bij de jeugd en de allerkleinsten. Grooves dong ook mee naar de Arnhemse

wijkprijs; samen met vier andere initiatieven uit 't Cranevelt en Alteveer presenteerden ze zich in het stadhuis. Elders in dit blad staat daar meer over.

Ook op digitaal gebied toonde de wijk zich actief. De prachtige nieuwe wijkwebsite met een nieuwe huisstijl opende zonder problemen en de gebeurtenis werd met een klein feestje in de recreatiezaal gevierd. Deze nieuwe huisstijl kenmerkt voortaan ook dit wijkblad. Het kan ook niemand ontgaan zijn dat de bloemenveldjes die in de afgelopen natte winter als modderpoeltje

menig wenkbrauw deed fronsen, zich nu in al hun geuren en vrolijkheid aan ons tonen in een explosie van bloemen. En dat de bloemenveldjes gewaardeerd worden, blijkt uit het feit dat ondernemers de mogelijkheid onderzoeken of lichtmasten op de vernieuwde pleinen in onze wijk ook versierd kunnen worden met bloemen.

En dan is de zomer nog maar net begonnen. PFFF, even zitten. Maar dan snel weer verder want na de zomer dan... ach, laat maar even.

Het bestuur wenst iedereen een fijne zomervakantie.

Agenda

- Juli: WK voetbal in Craneveer, zie www.craneveer.nl voor actuele informatie
- Woensdag 10 september: straatspeeldag
- Zaterdag 13 September: Craneveer Grooves!

Onze wijkprijs!

Op 11 juni was de uitreiking van de Wijkprijs voor burgerinitiatieven van de Gemeente Arnhem

Na een spannende stemming op het eind van de avond, bleek dat het idee dat ik had aangedragen, de Straatbieb Craneveer de 1e prijs (€ 3.000,-) gewonnen had! Wat een geweldige verrassing!

Met dit bedrag kunnen we in onze wijk op korte termijn in circa 20 voortuinen de Straatbieb Craneveer realiseren. Een straatbieb is een soort weerbestendig mini vitrine bibliotheekkastje op ooghoogte. Boek- en film liefhebbers die hun reeds gelezen boek en/of dvd een tweede lezer en/of kijker gunnen, zetten 1 van de 20 bieb kastjes in hun voortuin. Hierin leggen ze boeken en/of dvd's die door voorbijgangers opgepakt en voor een tweede keer gelezen en/of bekeken kunnen worden. Als het boek uit is, kan het in 1

van de 20 mini bibliotheekkastjes geretourneerd of geruild worden. Op deze manier komt er een soort uitwisseling van boeken en/of dvd's in de wijk op gang.

Het plan geeft een boek of dvd een tweede leven. Het biedt wijkbewoners, van jong tot oud, een kans om een mooi boek te lezen of een film te zien. Spullen worden hergebruikt en het initiatief biedt bewoners een gelegenheid om in contact te komen met andere boek- en film liefhebbers in de wijk.

Kijk voor meer informatie op:

- www.craneveer.nl, nieuws 14-06-2014, Wijkprijs 2014 gewonnen door Alteveer-Cranevelt!
- www.straatbieb.nl

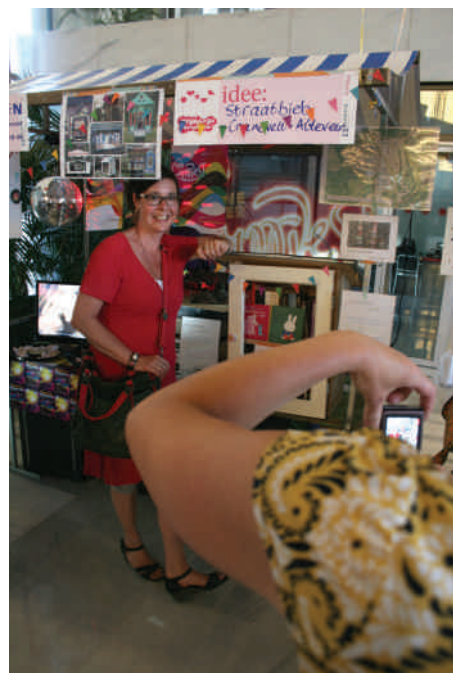
Nieuwsgierig geworden en ook interesse in een bibliotheekkastje in je voortuin?

Stuur dan voor 11 juli een mailtje naar: danielle.dekkers@upcmail.nl

Vermeld hierin je naam, adres, telefoonnummer en mailadres.

Wil je dit nogmaals doen, als je al eerder hebt aangemeld.

Hartelijke groeten, Danielle Dekkers



Praktijk voor Fysiotherapie 't Alteveld Henri Hugen & Sandra Hoogenboom

U kunt bij ons terecht voor:

- Algemene fysiotherapie
- Acute en chronische aandoeningen
- Lymfe- en oedeemtherapie
- Sportblessures
- Draaiduizeligheid (BPPV-BPPD)
- Littekenbehandeling
- Div. tape methodes, waaronder medical taping

We behandelen op afspraak. Behandeling bij u thuis is mogelijk indien noodzakelijk.

Wij zijn bereikbaar op 026-3511649 of
Henri: 06-21565964
Sandra: 06-47217151

Praktijkadressen: Diepenbrocklaan 58 (Henri) en
Beethovenlaan 62 (Sandra) in Arnhem
www.arnhemfysio.nl



van tuin
tot speelplezier

speeltoestellen
trampolines
skelters
schuttingen
blokhutten
tuinhout
tuinmachines
sierbestrating

totaaltuin.nl 
naast Burgers Zoo!

Schelmseweg 67 T (026) 443 14 74
6816 PA Arnhem E info@totaaltuin.nl



Montessori[®] kinderopvang

Schelmseweg 93
6816 SJ Arnhem
026 4464865

Kom gezellig langs

...en ontmoet ons aan de keukentafel

Alle elementen binnen het kinderdagverblijf, peuterschool en buitenschoolse opvang zijn gebaseerd op de visie van Montessori. Montessori kinderopvang werkt vanuit de gedachte, dat ieder kind zelf zijn activiteiten kiest en begeleid wordt tot zelf doen!

Meer informatie?

Ga naar www.montessorikinderopvang.nl of neem contact met ons op via info@montessorikinderopvang.nl



Het doet je goed, dat voel je.



Wat was je daar aan toe, even een moment helemaal voor jezelf. Dit keer neem je wat meer tijd, gewoon omdat je het verdient. Want d'r kan zoveel meer:

een diepte-reiniging, een anti-aging, een weldadige massage, een masker, of een behandeling met aromatische oliën. Je was niet gestressed toen je kwam, dacht je.

De schoonheidsspecialist.
Je wordt er weer mens van.



Jeannette Loois, Wagnerlaan 122,
6815 AG Arnhem
Telefoon 026 - 445 30 70
JeannetteLoois@gmail.com
www.jjloois.anbosweb.nl

Vernieuwde website Craneveer

Sinds begin juni is Alteveer-‘t Cranevelt een vernieuwde wijkwebsite rijker: www.craneveer.nl Een overzichtelijke, informatieve en eigentijdse website waarop minimaal twee keer per week een nieuwsupdate te vinden is. Zet hem in je favorieten op de computer en je bent altijd op de hoogte van het meest recente wijknieuws!

Startsein

Op 1 juni jl. om klokslag 16.00 uur werd in het wijkgebouw de lang verwachte nieuwe website gelanceerd en het nieuwe logo van Craneveer feestelijk onthuld. In aanwezigheid van een klein gezelschap werden Coen Pausma, verantwoordelijk voor het ontwerp, en Anne Melse en Daniëlle Verspeek, beiden verantwoordelijk voor de totstandkoming van de nieuwe website en samen de nieuwe webredactie vormend, even in het zonnetje gezet. Ook werd Mark Overmeer uitgebreid bedankt voor zijn twaalf(!) jaar lange inspanningen voor de vorige Craneveer website. Dit alles onder het genot van de onvolprezen cupcakes van Cleo's Clever Cakes en een lekker glas bubbels.

Wat is er allemaal te vinden op de website?

Behalve de agenda en het nieuws



voor de actualiteiten is er allerlei praktische informatie te vinden op de website. Zoals de wekelijkse activiteiten in de gymzaal en de jaarlijks terugkerende evenementen zoals Koningsdag en het paaseieren zoeken. De wijkvereniging heeft een apart menu op de website, net als de werkgroepen die zich inzetten ter verbetering van de wijk. Het menu 'wijk in beeld' bevat al een flinke hoeveelheid fotoalbums, demografische en historische feiten van de wijk en een paar filmpjes. Ook valt onder dit menu het 'archief' met daarin een link naar de oude website die nog steeds online is, voor wie nog infor-

matie van wat langer geleden zoekt. Tot slot kun je je onder het menu 'contact' aanmelden voor de Nieuwsflits, dit is een nieuwsbrief die periodiek per mail wordt verstuurd.

Suggesties, ideeën of concrete kopij?

Wil je ook een bijdrage leveren aan de inhoud van de website? Of heb je suggesties of aanbevelingen om de site nog interessanter te maken voor bezoekers? Neem dan contact op met de webredactie via website@craneveer.nl

Anne Melse en Daniëlle Verspeek

En een nieuw logo

Geen kraan en veer meer. Leuk als woordspeling maar of dit nou de voorwerpen zijn die symbool staan voor onze wijk, daar kun je je vraagtekens bij zetten.

In de briefing voorafgaand aan het ontwerp werden de volgende wensen ten aanzien van het nieuwe logo geformuleerd: 'De uitstraling van het logo staat voor sfeer en beleving van onze wijk. Kernwoorden die de sfeer uitdrukken en aansluiten bij de doelgroepen: verbondenheid met elkaar,

groen, professioneel, speels, kleurrijk, modern, herkenbaar.'

Voeg daar actief en positief aan toe en dit is het resultaat. Het opwerende vinkje, de groene V die 'veer' en 'vel-

t' met elkaar delen, laat zich ook los als herkenbaar beeldmerk gebruiken. Bijvoorbeeld op de omslag van dit blad.

Coen Pausma



VERLOREN WOORDEN BOEKEN & KUNST



Boeken over? Verkoop ze!

Tel. 026 321 6 234

Marco van Kampen, Bachlaan 22

www.verlorenwoorden.nl

Kinderopvang in een veilige en inspirerende omgeving op circa 99 locaties in de gemeenten: Arnhem, Renkum, Lingewaard en Overbetuwe.

kinderopvang **skar**

sta p in je
toe komt



kinderdagopvang	0 - 4 jaar
peuterwerk	2 - 4 jaar
voorschoolse opvang	4 - 13 jaar
tussenschoolse opvang	4 - 13 jaar
naschoolse opvang	4 - 13 jaar
vakantieopvang	4 - 13 jaar
gastouderopvang	0 - 13 jaar

Kijk voor al onze locaties bij u in de buurt op
www.kinderopvangskar.nl

0900 - BELSKAR (0900 - 235 75 27) www.kinderopvangskar.nl



www.nicole2b.com

workshops 06 - 48 20 99 30

ATELIER VOOR ZELFMAAKMODE



CURSUSSEN ZELFMAAKMODE TEVENS VERSTELWERK VAN KLEDING
VOOR INFORMATIE - TEL: 06-54283031 - 026-4425791
THEA ZEUNER WATERBERGSEWEG 5 ARNHEM - WIJK ALTEVEER
WWW.ATELIERVOORZELFMAAKMODE.NL

Tijd voor vakantie?
Haal uw persoonlijk reisadviseur in huis.

reisburo
Apollo
at home



Verkozen tot beste zelfstandig
reisadviseur van Nederland 2012



Marlies de Baar & Katoesjka Beukers
Fr. van Eedenstraat 59
6824 PL Arnhem
Tel: 06-46616060 & 06-46616033

e-mail: maakreizen@apolloathome.nl
web: www.apolloathome.nl/maakreizen

Foto Cranevelt al jaren een begrip in uw wijk, Arnhem en omgeving voor al uw foto's: drukwerk, poststukken, pasfoto's, digitale foto's, advies, kaarten, scannen, kopiëren

sinds 1964 **FOTO CRANEVELT**
foto - snelservice - film - video

Oremusplein 84 6815 DV Arnhem Ronald Verhoeff 026-4451736
www.fotocranevelt.nl - fotocrane@telfort.nl - www.digitalefotosbestellen.nl
openingstijden: maandag gesloten, dinsdag t/m vrijdag van 8.30 tot 18.00 uur, zaterdag van 9.15 tot 16.00 uur

postnl

795 €

cewe fotoboek



Meubelstoffeerderij van den Akker

- ◆ MEUBELSTOFFERING
- ◆ MEUBELSTOFFEN
- ◆ LEERREPARATIES
- ◆ WORKSHOPS
- ◆ VRIJBLIJVENDE OFFERTE/GEEN VOORRIJKOSTEN !



*Het adres waar kwaliteit en service nog
vanzelfsprekend is!!*

Malburgse Sluis 5c - 5d, 6833 KA Arnhem
Tel. (026) 442 11 82

www.vanden-akker.com

solutions by massage



Voetreflextherapie

De manier om van uw klachten af te komen

Meestal vergoed door de zorgverzekering

Voor inlichtingen of een afspraak:

Beethovenlaan 39
6815 CP Arnhem
Telefoon: 06 515 783 91
djonkman@solutions-by-massage.nl
www.solutions-by-massage.nl

voetreflex therapie

baby massage
stoelmassage
Sportmassage
Hotstone massage
Ontspanningsmassage
Craniosacraal therapie
Hoofdpijnmassage
Bindweefselmassage
Cedeaubonnen

Bloemen, bijen en vlinders in de wijk; wie doet er mee?!

De werkgroep Altegroen (onderdeel van Duurzaam Craneveer) bestaat inmiddels alweer bijna twee jaar. De vorig jaar gezaaide bijenveldjes in onze wijk zijn dit jaar hun tweede seizoen in gegaan. Ook zijn er een aantal nieuwe veldjes bijgekomen. In het najaar is op de bestaande veldjes bij gezaaid met een kleurig mengsel van klapprozen, goudsbloemen, riddersporen, cosmea en malva. En wij zijn blij. De veldjes zijn kleurrijk en als je er op een zonnige dag langs loopt, vliegen en zoemen de bijen en hommels je om de oren. Aan de Beethovenlaan is er dit jaar een tweede veldje bijgekomen ter hoogte van het 't Altevelt. Bewoners uit de straat hebben zich over het veldje ontfermd door water te geven in droge tijden. Ook hebben een aantal kinderen een eigen zaaiplekje in het veldje gemaakt. Een voorbeeld uit de praktijk van waar Altegroen voor staat: samen met andere en-

thousiaste wijkbewoners onze wijk groener, mooier en bloeiender maken.

Op 22 maart heeft Altegroen meegedaan aan NL-Doet. Een landelijke actie van het Oranjefonds, waarbij mensen meehelpen met allerlei projecten. Met een groep van 30 vrijwilligers, volwassenen en kinderen, is een nieuw veld ontgonnen en ingezaaid bij de Pieter Brueghelschool. Van de afgestoken graszoden is een heuse plaggenbank gemaakt. Een natuurlijke bank waar je kan zitten en genieten van het inmiddels mooi bloeiende veldje.

Aan de Bernard Zweerslaan zijn op de valreep van het zaaizeizoen nog drie grote vakken ingezaaid met een bloemrijk bijenmengsel. Als het weer mee zit zullen we ook hier in het najaar prachtige bloemenweides met rond zoemende bijen aantreffen.

Regelmatig krijgen we de vraag of er ook mee gewerkt kan worden in de veldjes. Ja dat kan! Elke eerste dinsdag van de maand wordt er gewerkt in de bloemenveldjes. We verzamelen om 20.00 uur bij het grote bloemenveld aan de Bachlaan. Afhankelijk van het jaargetijde bestaat het werk uit plaggen, zaaien, onkruid wieden, snoeien en kantjes steken. Dus vind je het leuk om mee te werken in de bloemenveldjes: kom en doe mee! De eerst volgende keer is dinsdag 5 augustus.

[Altegroen.http://craneveer.nl/werkgroepen/altegroen](http://craneveer.nl/werkgroepen/altegroen). Anne Marie van Bergen, Lianne Konings, Wilfred Ariens, Marja van Veen, Annemarie van Velzen en Amke Carels



De aanmoedigingsprijs voor 'aan tafel plus één'

Op 11 juni werd ook een aanmoedigingsprijs uitgedeeld aan een project uit onze wijk: 'Aan tafel plus één'. Initiatiefnemer Clare Dowling heeft hiermee € 500,- gewonnen om dit project verder vorm te geven en tot uitvoer te brengen.

Clare is een Alteveerse en dol op koken en op eten, vooral samen met gezelschap. Haar liefde voor de keukens en haar wens om iets te betekenen voor anderen brachten haar op het idee om dit project te starten.

'Ik woon nu twee jaar met heel veel plezier in Alteveer. Er wonen veel families en oudere mensen. Elke avond als ik sta te koken voor mijn gezin vraag ik me af of er niet mensen zijn die het fijn zouden vinden om mee te eten. Ik heb genoeg ruimte aan mijn tafel voor een

extra persoon. Omdat ik denk dat er veel mensen zijn die alleen eten trek ik de stoute schoenen aan om medestanders te vinden. Zowel eters als kokers zijn welkom om mee te doen met mijn idee'.

Iedereen is welkom.

Eten is een sociaal gebeuren en daarmee een middel om elkaar te ontmoeten. Af en toe iemand uitnodigen aan tafel geeft de maaltijd een extra dimensie. Hoe leuk zou het zijn als we voor de eigen wijkbewoners een plaats vrijmaken aan tafel om gezellig samen te eten. Afhankelijk van de grootte van je tafel schuiven één, twee wijkbewoners of een gezin bij jou aan tafel. Iedereen is welkom.

Proefetentjes

Om het project verder te ontwikke-

len en vorm te geven worden 'Aan tafel plus één' proefetentjes gestart in de maand juli/augustus. Het zal gaan om twee kennismakingsetentjes. Clare is uiteraard één van de adresjes die een extra plaats vrij maakt aan tafel. Heb je er wel eens aan gedacht om iemand uit de wijk aan je tafel uit te nodigen? Meld je aan voor deze proefetentjes en help zo meer dit project verder vorm te geven. Stuur een mail naar aantafelpluseen@gmail.com of bel 06-24279783 met Clare Dowling.



Clare Dowling samen met haar buurvrouw Jasmin Sanders die haar helpt bij de presentatie.

Behandeling nodig? Fysiotherapie Goossens-Bakker Gespecialiseerd in:

Behandeling van oorsuizen Manuele therapie
Oedeemtherapie Hydrotherapie
Geriatric fysiotherapie Valpreventie



Mozartstraat 2
6815 CT Arnhem
tel: 026-4433252
www.bakker.uwpraktijkonline.nl
corine_goossens@kpnmail.nl



Helen van der Meijden
voedingsadvies en leefstijlcoaching

Gezonde leefstijl? Doen!

Voor meer informatie:

Helen van der Meijden
Bosboomstraat 15 6813 KB Arnhem
T 06-10141699
info@helenleefstijlcoaching.nl
www.helenleefstijlcoaching.nl



Beeldend Beschouwd

Een leuke ontdekkingsreis naar je eigenste ik.

Lieke Camerik, kunstzinnig therapeut
T 06-404 22 329

Dementie gaat veelal gepaard met:

- verlies van grip op het leven
- gevoelens van verdriet en angst
- onmacht en strijd

Liefdevol aansluiten op de beleving van dat moment.

In beweging komen met kleur, lijn en vorm, geeft leven weer zin, betekenis en (eigen)waarde.

Ik begeleid u graag aan huis. Vergoeding is mogelijk met een aanvullende verzekering.

Palestrinastraat 8, 6815 db Arnhem
beeldendbeschouwd@upcmail.nl | www.kunstzinnigetherapie.nl
geregistreerd lid bij de NVKToag NVAZ



SHISEIDO schoonheidssalon

Shiseido

- Gezichtsbehandelingen
- Special treatments

VPL Ultra Plus

- Permanente haarverwijdering en huidverbetering

O·P·I Nails

- Gelcolor
- Acryl / Gelnagels

Shiseido shop

- 10 % korting op uw Shiseido aankoop
- 25% korting op het Shiseido product van de maand

Airconditioning

Openingstijden

- Maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 21.00 uur
- Zaterdag van 9.00 tot 13.00 uur

Vondellaan 9
6824 NA Arnhem
026 - 363 53 82

www.skinline-huidverzorging.nl

Het adres voor nieuwe en gebruikte computers

- Lage uurprijs
- Gratis thuis analyse van uw computer
- Nieuwe installatie van uw besturingen
- Virus, spam en spyware verwijderen
- Schoonmaken en opschonen
- Hulp bij internet problemen
- Reparatie en onderhoud
- Problemen oplossen
- Overzichtelijk indelen
- Uitbreidingen
- Websites maken
- Foto en videobewerking
- en nog veel meer.....



PC Dré

T: 06 536 825 80
E: info@pcdre.eu
W: www.pcdre.eu

Kids Grooves, Grooves Junior, & Craneveer Grooves! Voor ieder wat wils.

Alweer bijna een jaar geleden was de eerste Craneveer Grooves! Vier keer heeft de omgetoverde recreatiezaal van het wijkgebouw al dienst gedaan als dansvloer van de 'wijkdisco'. 17 mei was echter wel een heel Groovy weekend. Het idee van een Grooves! voor kinderen was deze keer uitgewerkt, zodat de middag en de vooravond bestemd waren voor kids, en de avond voor de oudjes. Grooving all day dus!

Een mooie flyer werd verspreid op de drie scholen in de wijk. Ouders werden gevonden om de Kids Grooves! en Grooves Junior! te organiseren en te begeleiden. De DJ's maakten een studie van de doelgroep en hun repertoire. En nu maar hopen dat de kinderen ook echt zouden komen.

Dat bleek! Om 15:00 uur stroomde de dansvloer vol met kinderen en ouders. Bij de Kids Grooves! voor kinderen uit groep 1 t/m 3 kwamen maar liefst 60 kinderen! Er werd druk gedanst en gesprongen en vooral bij de nadoe liedjes zoals Tsjo Tsjo Wa en de Pinguinsong waren de gebeamde filmpjes in trek. De reacties van de juniors waren superleuk.

Om 18:30 uur begon Grooves Junior! voor kinderen uit groep 4 t/m 8. Niet minder dan 92 kinderen denderen in vol ornaat met glimmende leggings, stoere jasjes, mooie hoeden

en kapsels de dansvloer op. De ouders mogen vertrekken. Het feest kan beginnen! En flink gedanst wordt er. DJ's worden bedolven onder de verzoekjes, chips en cola gaan van hand tot hand. Op de dansvloer wordt gebreakdancst, gehiphopt en rondgedarteld. Om 20.00 uur gaat de meute vrolijk en uitgelaten naar huis. De windhoos is voorbij. 'Wanneer is het weer meneer?' Op 13 september is het weer!.

En daarna is dan ook nog Craneveer Grooves! Van 21.00 – 0.00 uur. En ook hier wordt weer heerlijk vrolijk en vrij gedanst. En elke keer zien we toch weer nieuwe gezichten op de dansvloer!



Kortom een zeer Groovy weekend met ruim 200 mensen dansend in het wijkgebouw.

De volgende keer is op zaterdag 13 september. En doen we het nog eens dunnetjes over. Daarbij zijn echter wel ouders nodig die mee willen meehelpen met het organiseren van de kinder Grooves. Heb je hier zin in of heb je ideeën voor een verdere invulling van de Grooves voor kinderen? Laat het dan weten via info@craneveergrooves.nl of meld je via onze website www.craneveergrooves.nl. Daarop staat ook een kort filmverslag van de afgelopen keer.

Rob Groen-Reisinger

13 SEPTEMBER 2014

Kids Grooves vanaf 15:00 uur
Grooves Junior! vanaf 18:30 uur
Craneveer Grooves! vanaf 21.00 uur.

Op straat spelen?

Dat kan! En wel op **woensdag 10 september 2014** op het vertrouwde plekje bij de speeltuin aan het begin van de Sweelincklaan en Bernard Zweerslaan (of is dat het einde?). Er is een jaartje overgeslagen, maar dit jaar gaat het er weer van komen. Wat er te doen is? Veel oude ingrediënten en misschien een aantal nieuwe. Dat

laatste hangt af van het aantal vrijwilligers dat met frisse ideeën komt. Er is al eerder een oproep gedaan voor een portie "vers bloed" uit de wijk, om zich aan te melden als vrijwilliger voor een wijk-activiteit. Ik heb ja gezegd, nou jullie! Dus meld je aan via redactie@craneveer.nl of direct bij mij via b.boele5@upcmail.nl. Kun je schminken, buttons maken (ook mensen met 2 linker handen) of heb je altijd al naast een springkussen willen staan? Meld je aan. Dan zorgen we samen voor een onvergetelijke middag. Ik ben benieuwd wie zich als eerste aanmeld. Tot dan of eerder!

Erica Magendans



stadstuin Kweekland

openingstijden: wo do vr za van 10 tot 17 uur
zie ook facebook en stadstuinkweekland.nl

Dalweg 70a 6821 JP Arnhem
info@stadstuinkweekland.nl

Buurtbewoners

Onze wijk is net een dorp. Als je er wat langer woont, herken je dezelfde gezichten bij de winkels op het Beethovenplein. Maar welk persoon gaat daarachter schuil? Welke passie drijft hem of haar? Meestal heb ik geen flauw idee. Het lijkt me leuk om daar verandering in te brengen. De komende uitgaven ga ik op zoek naar mensen met een bijzondere passie, hobby of bezigheid.

De eerste in deze serie is wijkbewoner **Chris Verhoeven**. Hij heeft een boekje gepubliceerd met een selectie van 50 columns, die hij eerder deels onder eigen naam, deels onder het pseudoniem 'De Thuiستoe-rist' publiceerde. Het boekje '50X' markeert zijn vijftigste levensjaar. De columns zijn herkenbaar en met zelfspot en humor geschreven. Zijn columns zijn overigens ook te lezen op www.nederlands.nl en www.arnhem-direct.nl.

Chris is een echte Brabander. Het is een man met een intense blik en af en toe een schalkse lach. Hij heeft in Nijmegen communicatiewetenschappen gestudeerd met als richting popmuziek. Na zijn opleiding is hij gaan werken bij de Stichting Popmuziek Nederland in Amsterdam. Hij vond die pop-wereld leuk, hij is zelf fan van post-punk muziek zoals van Elvis Costello, The Police en Gang of Four.

Na enige tijd in Amsterdam te hebben gewoond, kozen hij en zijn vrouw voor Arnhem. Over het kopen van dit huis in onze wijk zegt hij: "Het was een koude voorjaarsdag. We fietsten vanuit de stad waar het nog wat regende, naar de wijk Alteveer. We fietsten de bult op en zagen sneeuw liggen en het zonnetje scheen. Een mooie, rustige maar ook wel duffe wijk". Ze wonen hier sinds 1995, Chris, zijn vrouw, nu met hun 2 kinderen.

Het schrijven was voor Chris in het



begin vooral een uitlaatklep. In 2006/2007 heeft Chris een schrijft-training gevolgd bij Het Domein. En vanaf 2008 is hij stukjes en columns gaan schrijven. "Op een gegeven moment weet je waar je lol aan beleeft en energie van krijgt en dan ga je aan de slag". Chris is nu communicatie-adviseur bij de gemeente Utrecht. Een baan waar schrijven een pré is.

Hij heeft veel stukjes en columns geschreven maar toen hij een stukje had geschreven over een leraar van zijn dochter, leek het toch beter om een pseudoniem aan te nemen. Om zijn dochter niet tot last te zijn eigenlijk en "om wat meer armslag te hebben bij het schrijven".

De band 'Gang of four' waar hij fan van is, had een nummer met daarin de tekst 'at home feels like a tourist' en daar is zijn pseudoniem van afgeleid. Het motto van een thuiستoe-rist: blijf je verwonderen alsof je leven een lange vakantie is! Dat ligt Chris wel. Het past bij zijn manier van leven: hij is onderzoekend en nieuwsgierig, probeert te leven met aandacht en kan zich over kleine

dingen opwinden. Hij heeft vaak ingevingen en allerlei associaties. En dit alles kan hij prima kwijt in zijn columns. Hij heeft een volkstuin naast Sonsbeek sinds een jaar of 6. Daar werkt hij graag. De tuin helpt bij het schrijven, is een echte inspiratie. Er is daar afzondering en rust. Hij vindt het er heerlijk om hout te hakken en een sigaar te roken en in alle rust te schrijven.

In het boekje staat een leuke column waarin Chris de reorganisatie op het werk vergelijkt met het tv-programma "Expedie Robinson". Hij vertelt: "Er was een reorganisatie gaande en als ik dan op mijn werk rondkeek, dacht ik vaak: het lijkt Expedie Robinson wel. Ik heb die column overigens niet meteen gepubliceerd maar gewacht tot de reorganisatie afgerond was. Ik kan alles schrijven wat ik wil maar als het ondermijnt, dan moet je filteren! Bij reorganisatie of gedoe op het werk stop ik met schrijven en publiceren. Natuurlijk blijven dingen wel in mijn achterhoofd en als het goed is, komt het er heus wel weer een keer uit." Chris vindt dat columns op het randje moeten zijn om een doel te vervullen, op het randje maar zeker niet kwetsend.

Hij is verbaasd dat mensen soms geraakt zijn door zijn stukjes. Hij ontvangt best wat respons en heeft moeten leren om dat gewoon als compliment in ontvangst te nemen. "Ik ben ook wel verbaasd over op welke columns ik reacties krijg. Stukjes die ik zelf heel goed vond: nul respons! En naar mijn idee drollerige stukjes: enorme score!." Hij is zelf een echte solist /einzalganger en verwondert zich wat een stukje met mensen kan doen en hoe het soms mensen verbindt.

Waarom nu een boekje?

"Mijn vrouw en ik werden allebei 50 jaar. We hebben lang gedubd wat we

zouden doen. Uiteindelijk hebben we ervoor gekozen om een groots feest te geven, onze 'black & white sensation'. Tijdens dit feest heeft een ieder van ons wat gepresenteerd. Mijn vrouw haar muziekbond en ik mijn 50X boekje. Ik heb het boekje zelf uitgegeven, ik wilde onafhankelijk zijn: dat is mijn stijl." Chris heeft het boekje onder de aandacht gebracht op allerlei social media en is er trots op dat het wordt verkocht in de wijk, namelijk bij de Coop en bij het tankstation aan de van Beinumlaan. Het ligt overigens ook bij de bibliotheek en de boekwinkel Hijman Arends in de stad.

In de toekomst wil hij misschien ook wel satire of scenario's gaan schrijven, hij ziet daar wel een uitdaging. Hij wil daar zo mogelijk een cursus of training voor gaan volgen. We praten wat door over het schrijven van stukjes in o.a. de Craneveer, het volkstuijnenmagazine e.d.. Tijdens het gesprek komt Chris met het aanbod van een workshop (column-)schrijven voor buurtbewoners zodat meer mensen wat stukjes voor Craneveer zouden kunnen gaan schrijven. Een leuk aanbod waar ik graag gebruik van maak, want om schrijvers zitten we heus verlegen als redactie. Dus mocht je geïnteresseerd zijn in zo'n workshop: meld je aan bij redactie@craneveer.nl!

Ik vond het een interessant gesprek met een geïnspireerde en inspirerende buurtgenoot. Het was mooi om te horen wat de passie en hobby van Chris is. Voor de komende uitgaven ga ik op zoek naar mensen met een bijzondere bezigheid, hobby of passie. Mocht je iemand weten, meld het ons!

Astrid de Winther

Vernieuwde website Craneveer is aangename verrassing

Bij het vorige WK voetbal was er in het clubgebouw van Craneveer een groot scherm geplaatst. Daar keek ik met een massa buurtgenoten naar de verrichtingen van Oranje. Ik hield van die gezellige door adrenaline, testosteron en drank gevoede, luidruchtige mannensfeer. Kon dat nu weer: samen met buurtgenoten naar de WK-voetbalwedstrijden van Oranje kijken? In het blad Craneveer kon ik daar geen informatie over vinden. Wel las ik in een stukje van Anne Melse en Daniëlle Verspeek, dat er een vernieuwde buurtwebsite was. Kon ik daar wijzer worden? Googlen op Craneveer en jawel hoor! Daar verscheen voor mijn oog onmiddellijk de nieuwe website met op de hoofdpagina onder het kopje Agenda al dadelijk de gevraagde informatie.

En ik moet het even kwijt. Hij is prachtig!! De nieuwe Craneveer website is een aangename verrassing. Overzichtelijk opgebouwd, mooi vormgegeven in beschaafde, frisse, maar niet opdringerige kleuren, een mooi lettertype en wat ook heel belangrijk is: aangenaam leesbare teksten. Op de hoofdpagina komen een aantal mooi gekozen foto's voorbij waaronder een overzichtsfoto van de wijk, een plaatje van een beeldhouwster die verkleed als kelner op een dienblad trots een schaalmodel laat zien van een beeld dat langs de Kluizeweg staat, een aandachtige hand die een kindergezichtje schminkt. Als ik me van de plaatjes losmaak, valt mijn oog op wat ik de komende weken allemaal in de buurt zou kunnen doen: meehelpen in een bloemenveldje, bezoeken van een talentenfestival in het Openluchtmuseum en zo meer.

Links staan allemaal links. Bij de link 'Praktisch' kun je informatie krijgen over het ophalen van afval, over sportverenigingen en scholen in de buurt en over de rijtijden van stadsbussen. Bij sport en ontspanning lees je wat er te doen is in de recreatiezaal van de wijkvereniging en bij de Stichting Welzijn voor ouderen.

Er blijken ook allerlei **werkgroepen** te zijn met tot de verbeelding sprekende namen als Altegroen, Buurkracht en JOOP, maar ook met nuchtere namen als Verkeer en Rijnstate. En overal staan doelen, resultaten, namen en contactpersonen bij, zodat je via deze website onmiddellijk toegang hebt tot ideëel bevlogen groepen en nuchtere belangenbehartigers. Onder activiteiten kun je zien hoezeer de wijk gericht is op het organiseren van allerlei buurtevenementen, zoals de buurtquiz, waarbij een foto staat van vier glunderende hooggekwalificeerde juppen achter het bordje: de Slimste straat Alteveer/Cranevelt. Bij Kees Hin kun je je aanmelden voor de volgende buurtquiz.

Prachtig allemaal. En teveel om hier op te noemen. Kijk zelf maar. In het Colofon kun je lezen wie die site beheren en wie het ontwerp gemaakt heeft. En onder 'Meedoen' lees je: Wil je een bijdrage leveren? Graag! Mail dan naar website@craneveer.nl. Ga ik binnenkort ook doen! Ik zet deze website snel bij mijn favorieten. U ook?

En oh ja... dankij website Craneveer heb ik inmiddels weer volop kunnen genieten van de WK-Oranjesfeer in clubhuis Craneveer.

Beatrix Henkels- ten Hove

Wij zijn een dames-heren en kinderkapsalon,
wij hebben elke maand leuke acties en ook kunt U
gebruik maken van onze snelbruiner.



Kom eens langs de koffie
staat altijd klaar.

Oremusplein 2
6815DN Arnhem
Tel. 026-4430296

Klachtenmeldpunt overlast zorginstellingen:

T: 088-005 65 80
E: cbeveiliging@alysis.nl
24 uur per dag bereikbaar

Voor het melden van overlast die verband houdt
met Ziekenhuis Rijnstate,
of GGZ centrum De Braamberg

Heeft u iets te vieren?
Wij hebben voor iedere
gelegenheid een passende
culinaire invulling.

**Al vanaf
€15,00 p.p.
een compleet
buffet**

party catering
La Coquerie®
Gewoon Exclusief Lekker

www.lacoquerie.nl
Vlamoven 11 Arnhem
(026) 361 89 63



Huiswerkbegeleiding Arnhem

*Is het huiswerk voor uw kind ook
een struikelblok?*

*Kies nu voor professionele
huiswerkbegeleiding. Ook 1-op-1
bijles of Citotoets-voorbereiding
mogelijk.*

*Probeer het een week gratis en
vrijblijvend uit. Tevens grote
kennismakingskorting.*

*Sweerts de Landasstraat 59B
Nabij Centraal Station Arnhem*

024-6636089
Huiswerkbegeleiding
Arnhem.nl

4X
huiswerkbegeleiding
per week

van ~~295,-~~ nú

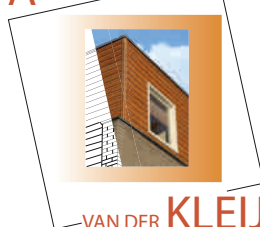
€95,- p/m

BEN IK KLAAR voor een VOLGENDE STAP?

in 3 sessies
meer duidelijkheid

Agaath Heijboer
uw gesprekspartner
06 - 404 92766
info@heijboer-coaching.nl
www.heijboer-coaching.nl

AANNEMERSBEDRIJF



VAN DER KLEIJ

- Verbouw
- Onderhoud
- Renovatie
- Energiebesparing
- Duurzaam bouwen

Boccherinistraat 2, 6815 GX Arnhem
mob. 06-53 34 35 02
info@aannemervanderkleij.nl
www.aannemervanderkleij.nl

Buurtkracht en de gebiedsteams

Project 'buurtkracht' wordt steeds concreter. Zo gaan we nu stappen zetten om wensen en behoeften in kaart te brengen die leven onder wijkbewoners van 65 jaar en ouder. Hoe hebben zij op dit moment hun zorg en welzijn geregeld en hoe wensen zij dat voor de toekomst? In hoeverre maken zij gebruik van voorzieningen in de wijk en/of hoe zouden zij graag zien dat de wijk daar meer in kan voorzien en in hoeverre willen zij in het realiseren daarvan zelf een actieve rol in spelen?

Buurtkracht is een project dat van wijkbewoners zelf uitgaat 'voor de wijk, door de wijk'. Op dat vlak zijn er verspreid over Nederland diverse succesvolle initiatieven die ons als voorbeeld kunnen dienen. We willen die initiatieven nader bekijken op bruikbaarheid voor onze wijk. Daarbij willen we inspeland op het wijkactieplan van de wijkraad, die ons hierbij misschien kan ondersteunen. Voor deze verkenning zal een vragenlijst worden opgesteld die op verschillende manieren door wijkbewoners wordt afgenomen. Dit kan in de vorm van een 'aan tafel' gesprek bij de geïnterviewde of bij de interviewer thuis. Of in de vorm van een 'ronde tafel' gesprek met meerdere bewoners in het ontmoetingscentrum Craneveer. De uitkomsten hiervan worden gepresenteerd aan de wijk.

Vanaf 2015 wordt zorg en welzijn in Nederland anders georganiseerd. In Arnhem komen acht gebiedsteams. Zij worden het eerste loket voor allerlei welzijns zaken op wijkniveau. Dit gebiedsteam wordt een samen-

werking tussen medewerkers uit de grote zorg en welzijnsinstellingen uit heel Arnhem. 'Ons gebiedsteam' heeft behalve Alteveer en Cranevelt ook Hazegrietje, Monnikenhuizen, Geitenkamp, Velperweg e.o. in haar pakket.

De uitdaging voor deze gebiedsteams is natuurlijk om slagvaardig en betrokken in de wijken te gaan werken. Grote cultuurverschillen die tussen de wijken bestaan mogen daarbij niet leiden tot ongelijkheid in diensten. Onze verkenning voorafgaande aan de komst van het gebiedsteam, kan ons enorm helpen om als wijk een goed aanspreekpunt te zijn om vraag en aanbod goed op elkaar aan te laten sluiten.

Werk mee aan deze verkenning en sluit je aan bij project Buurtkracht voor:

1. Het afnemen van interviews bij bewoners thuis en/of
2. Het meedenken over het 'hoe' invulling geven "de kweekvijver" (nav. de uitkomsten)

We schatten dat er tussen de 800 en de 1000 mensen van 65 jaar en ouder

wonen in de wijk. En uiteraard willen wij zoveel mogelijk bewoners onder hen bereiken. Meld je aan via buurtkracht@craneveer.nl of bel Lieke Camerik telnr. 026-333 63 47.

Sjoerd Kaarsemaker en Lieke Camerik, kartrekkers project Buurtkracht

Een korte samenvatting uit een folder verstrekt door de gemeente over Gebiedsteams voor volwassenen.

Een gebiedsteam is een samenwerking tussen medewerkers vanuit diverse zorg en welzijnsinstellingen met expertise op het vlak van: maatschappelijk werk, verslavingszorg, financiën, ouderenzorg en dagbesteding.

Zij gaan zich richten op bewoners van 18 jaar en ouder. De gebiedsteams gaan de wijk in en bespreekt samen met de bewoner wat er aan de hand is en brengen zo de situatie in kaart. Eigen netwerk en de mogelijkheden in de wijk (vrijwilligers en organisaties in de wijk) zullen als eerste onderzocht worden. Hiervoor zullen de gebiedsteams professionals en informele zorg- en hulpverleners in de wijk gaan benaderen. Om over en weer te kunnen samenwerken en verwijzen.

De wijken Presikhaaf en Schuytgraaf/Elderveld hebben het afgelopen jaar als 'proeftuin' gediend hiervoor.

SJOELERS (-STERS) GEVRAAGD!!

Graag willen wij onze groep uitbreiden.

Iedere woensdagavond van 19.30 tot ca. 21.15 uur wordt er gesjoeld onder het genot van een kopje koffie of thee in de recreatiezaal van het Altevelt

ingang Lizzststraat.

Bij het onderstaand adres kunt u zich opgeven voor het sjoelen op de woensdagavonden.

mevr. M. Bakker
Beethovenlaan 34
026-3512055

GEZOCHT: tijdelijke gemeubileerde woonruimte voor mijn ouders (70+)

Mijn ouders verhuizen tussen medio oktober en eind oktober naar hun nieuwe flat in Presikhaaf en moeten op 1 september hun huidige woning in Oss verlaten. Wie heeft / weet voor hen voor 6 tot 8 weken een gemeubileerde woning in Alteveer / Cranevelt of anders Arnhem Noord die zij kunnen huren? Bij een te koop staande woning zullen zij in geval van bezichtigingen van potentiële kopers het pand tijdig verlaten en zorgen dat het huis schoon en netjes is.

Reacties naar: Judith Graafsma, tel: 026-3514321 of 06-51689288, judith.graafsma@upcmail.nl

Passen de zomerkleren nog? ;-)

Ik help om slanker, gezonder en fitter te worden!
Ontspanning nodig? Nu ook individuele yoga. Goed voor u!
Vanaf september óók groepslessen in de wijk.

Ik bied:

* persoonlijke begeleiding bij afvallen

*Begeleiding op maat!
(wordt vaak vergoed door je zorgverzekeraar, check it out!)*

* sport- en ontspanningsmassages

Professioneel en gelicentieerd.

libra
LICHAAM IN BALANS

Cindy Steegs
Sweelincklaan 22 Arnhem
026-311 1135
www.libra-lichaaminbalans.nl
Geregistreerd BGN-gewichtsconsulent



Gastouderopvang van
Rent-a-Parent
Kleinschalig, flexibel, persoonlijk

Nu ook in 't Craneveit
en Aiteveit!

Bel 0570-600080 of mail naar
arnhem@rent-a-parent.nl



Omdat het resultaat meer mag zijn dan u verwacht

- Herstel- en veranderatelier
- Bruids- en maatkleding naar uw wensen

• Cursus kleding maken. • Workshops o.a.:
"Omgaan met je lockmachine", "Maak je eigen trouwkleding".

*Dit alles wordt gedaan door gediplomeerde coupeuse,
ontwerpster en kleur en stijladviseuze*

Altweertstraat 24, 6845 ES, Arnhem 026 - 383 00 84

kijk op: www.ange-couture.nl

Warme gloed.
Zon op je huid.

Tijd voor Ineke.

INEKE KRAL
SCHOONHEIDSSPECIALIST
DIEPENBROCKLAAN 20, 6815 AJ ARNHEM
TEL. 026 4437187, MAIL INEKEKRAL@GMAIL.COM


WASTO SERVICE
TEXTIELVERZORGING



ACTIE
maand mei
gratis haal en
bezorg service

- Particulieren /instellingen/bedrijven en Hotelservice
- Gezinswas/ dekbedden/ strijkservice/
vloerkleed reinigen
- Ophaal en bezorgservice
- Kledingreparatie
- Schoenreparaties

Oremusplein 3, Arnhem
026-4451261

Openingstijden

Ma	11:00 - 17:00
Di	9:00 - 17:00
Wo	9:00 - 13:00
Do	9:00 - 17:00
Vrij	9:00 - 17:00
Zat	9:00 - 14:00



KOOKKUNSTEN.

iets te vieren?
Daar hoort lekker eten bij!

Kookkunsten maakt
een heerlijk diner,
buffet of hapjes,
zodat u uw gasten
kunt verwennen.

Ook voor (Buiten)feesten
op bijzondere locaties.
Deze zomer o.a.:
aanschuiven bij
buitendiners op
'Hoeve Klein Mariëndaal'.
Genieten alsof u
op vakantie bent.

catering met passie!

www.kookkunsten.com

Fietzers in nood op de Kluizeweg

Op dinsdag 10 juni heb ik namens de VVD fractie tijdens de Rondvraag voor raadsleden vragen gesteld aan wethouder Mink over de plannen om de fietspaden aan de Kluizeweg (het stuk tussen ziekenhuis Rijnstate en de Beethovenlaan/Eduard van Beinumlaan) weg te halen.

Zoals we allemaal wel weten is de Kluizeweg een sterk hellende en niet zo brede weg. Om de veiligheid van fietsers te verbeteren zijn een paar jaar geleden de fietspaden op dit traject juist aangelegd. Ook wijken deze plannen af van de in het najaar 2013 aangekondigde plannen om in 2014 twee aangepaste fietspaden aan te leggen. Door de steilheid van de Kluizeweg slingert de fietser die de Kluizeweg naar boven vaak wat. Veel fietsers stappen ook af en gaan te voet verder.

De VVD fractie deelt de mening van veel omwonenden en de Arnhemse afdeling van de Fietzersbond, dat op dit traject de fietser beter af is op het fietspad dan op de weg. Het heeft er de schijn van dat de fietspaden worden weggehaald om de toegankelijkheid van het nieuwe parkeerterrein (personeel) van Rijnstate te vergroten.

Op de vragen reageerde de wethouder dat het voornemen om de fietspaden weg te halen niets te maken heeft met het parkeerterrein. De Kluizeweg is een tijd geleden ingesteld als 30 km zone en daarbij passen volgens hem fietsers op de rijbaan. Op dit punt zijn wij het niet met hem eens: door een bordje met 30 km neer te zetten wordt de weg niet meteen veiliger en daardoor geschikt voor fietsers op de rijbaan. Dit hangt namelijk ook af van de hoeveelheid

gemotoriseerd verkeer op de weg, de steilheid en de breedte van de weg. De wethouder heeft toegezegd dat hij alle bezwaren meeneemt in zijn beslissing en dat hij met wijkraad en de Fietzersbond om de tafel gaat.

Wat vindt u van de plannen om de fietspaden weg te halen? Laat het de VVD fractie weten.

U kunt mailen via k.kalthoff@arnhem.nl of bellen 0612890361

Karin Kalthoff
Raadslid VVD (en wijkbewoner)

Lees ook het artikel in de Gelderlander
<http://www.gelderlander.nl/regio/arnhem/fietzers-in-nood-op-de-kluizeweg-1.4398792#content>

Zoekplaatje Weet u al waar dit is?



Antwoord: op het nieuwe parkeerterrein aan de Kluizeweg, naast de opgang naar het sportpark.

Cafetaria Bar 'T HOEKJE



BROODJES SNACKS MENU'S
SHOARMA SPARE-RIBS SCHOTELS

Beethovenlaan 69, 6815 BL Arnhem,
tel/fax: 026-3516226

Dinsdag t/m Vrijdag 12.00u - 21.00u,
Zaterdag & Zondag 14.00u - 21.00u



BEZOEK ONZE TOONZAAL VOOR:
Advies – Installatie – Onderhoud/Service

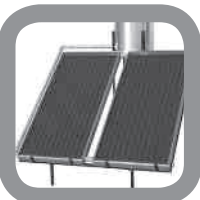
**HR Ketels
Sfeerhaarden
Zonnecollectoren
Design radiatoren
Aircó**



HR Ketels



Sfeerhaarden



Zonne-energie



Aircó

Ringoven 33 - 6826 TP Arnhem
T 026 - 36 36 360

E info@gaswacht.nu
S gaswacht.nu/energiewinkel.info

Maandag t/m vrijdag 9.00-17.00 uur
s Avonds op afspraak.

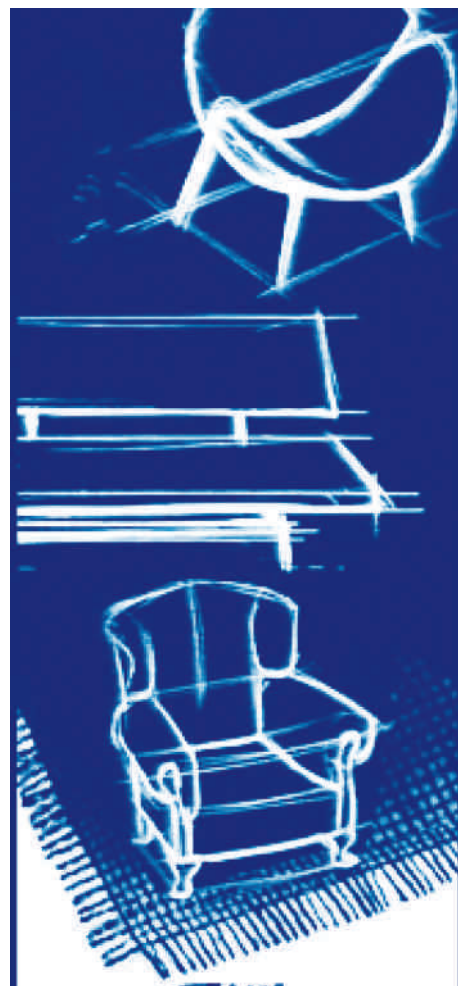
Hans Jansen Praktijk voor Integrale Massagetherapie

Een andere aanpak voor uw terugkerende gezondheidsklachten

Heeft u tijdens uw werkzaamheden of na een drukke dag regelmatig last van hoofdpijn, een stijve nek, een vastzittende schouder of last van een pijnlijke rug of arm? Weet u dat er een mogelijkheid bestaat om anders met uw klachten om te gaan met een definitief resultaat? Dit kan met **integrale massagetherapie**.

Voor meer informatie en afspraken:
Hans Jansen
Loospad 1, Arnhem
Tel. 026 3704123
www.praktijkvoorintegralemassage.nl

De behandelingen worden geheel of gedeeltelijk vergoed, mits aanvullend verzekerd.



BONTE & KUIJT
meubelstof- en tapijtfleurderij

**Stoffering en restauratie
van klassieke en moderne meubelen**

Lid Buro Erkende Meubelstofleiders
Stoffencollectie o.a. de Ploeg, Kvadrat, Z+R,
Nya Nordiska en Leer

Klarendalseweg 136

Tel. 026-4461302

geopend di t/m vrijdag van 9.30 - 17.00 uur
zaterdags op afspraak

laagziekteverzuim

Hoe houdt u de regie bij kort
en langdurig **ziekteverzuim**
van uw medewerkers?

Neem geen risico en **voorkom** een loonsanctie van het **UWV**!
Competentieontwikkeling | Verzuimcoaching | Reintegratie en Spoor 2

BUREAU
schippers
COACHING | INTERVISIE EN VERZUIMMANAGEMENT

www.bureau-schippers.nl | T 026 - 321 25 71 | M 06 - 506 617 63

EN NU IK!

**tijd voor uzelf,
tijd voor reflectie**

Agaath Heijboer
uw gesprekspartner

06 - 404 92766

info@heijboer-coaching.nl

www.heijboer-coaching.nl

Alteveer Oost, Buiten Gewoon Beter

Er is in de afgelopen periode flink werk verzet in Alteveer Oost. De winterperiode en het voorjaar waren ons gunstig gezind. Op verschillende lokaties in de wijk wordt nog gewerkt aan de bestrating maar het einde van dit BGB project komt in zicht.

Op het terrein van verbetering asfalt komt er nog een flinke klus aan. Over beide projecten hieronder meer.

Bestrating

winkelplein

Het winkelplein aan de Beethovenlaan ondergaat een stevige facelift. Bij de nieuwe inrichting is een aantal parkeerplaatsen voor de winkels, aan de supermarktzijde, aangelegd. Aanvankelijk was hiermee geen rekening gehouden maar ze zijn gemaakt op verzoek van de winkeliers. Ook de

winkels kunnen nu beter en veiliger bevoorrad worden. Vrachtwagens kunnen nu rondrijden en hoeven niet meer achteruit te rijden.

Verder wordt het plein uitgerust met fietsklemmen, een opstelplaats voor winkelwagentjes en nzel-containers voor papier en glas.

De twee grote, beeldbepalende, bomen blijven staan. Er worden twee nieuwe bomen geplant en de drie groenvakken worden ingezaaid.

Alle oude materialen worden vervangen voor nieuwe waardoor het gehele plein een frisse uitstraling krijgt.

De werkzaamheden zijn rond 15 juli afgerond.

De inloopmiddag in ons kantoor op woensdag tussen 15.00 en 17.00 uur in de Beethovenlaan, gaat daarom stoppen. De laatste inloopmiddag is gepland op woensdag 23 juli.

Daarna kunt u uw vraag / opmerking

nog kwijt op de mailbox bgbac@arnhem.nl of bij de projectleider sjak.franken@arnhem.nl of bij de directievoerder Chris.van.Schalkwijk@arnhem.nl

Reparatie bestrating

Op verschillende plaatsen in Alteveer worden binnenkort nog reparaties uitgevoerd:

Willem Pijperstraat

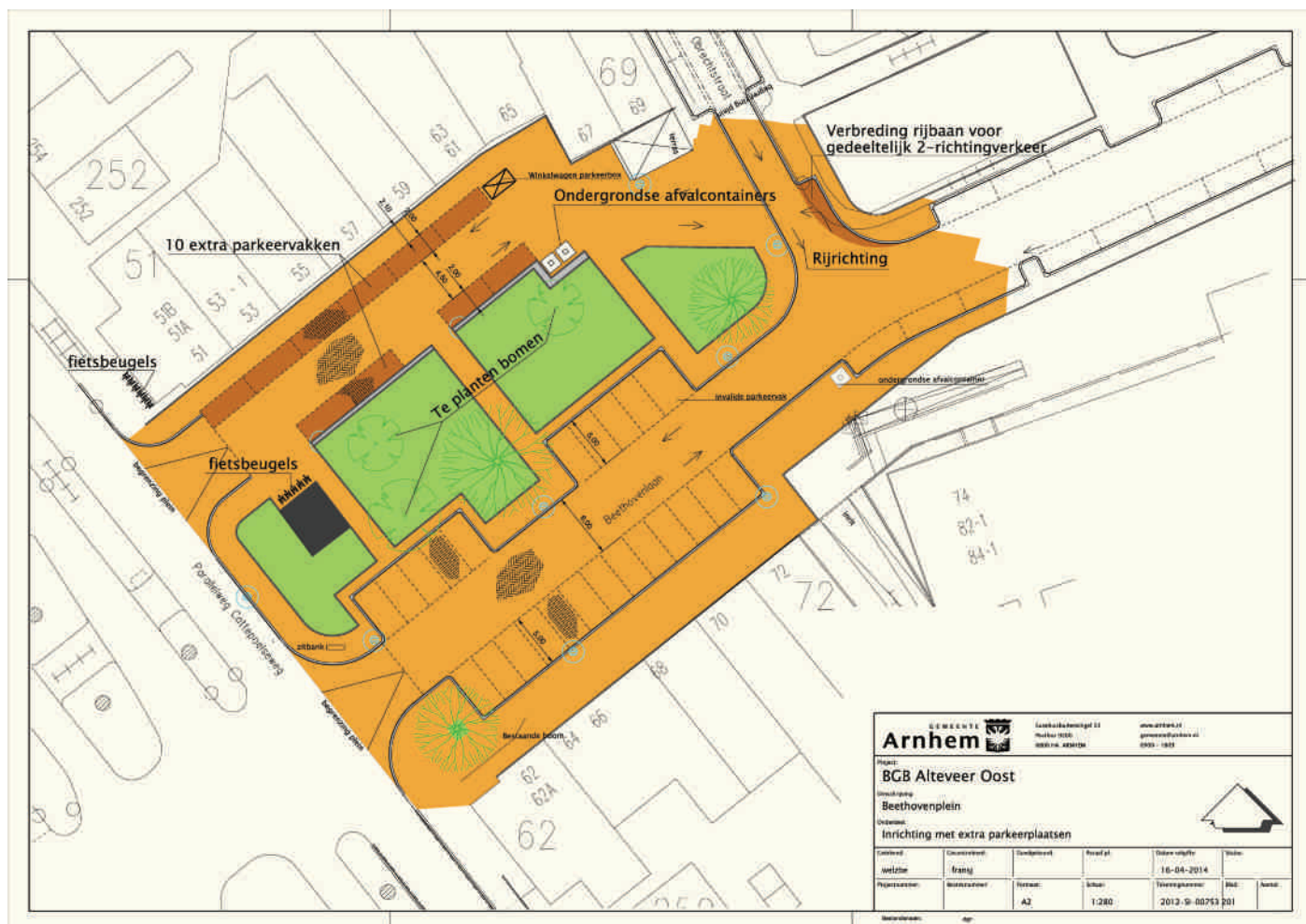
Op de plaatsen waar de bomen zijn gerooid worden tegels aangebracht. De bestaande bestrating en de tegels worden bij opvallende oneffenheden aangepakt. Waar nodig worden de straatputjes hersteld en de aanliggende groenstrook gefatsoeneerd.

Catharina van Rennesstraat

De rijbaan wordt zijn geheel hersteld met de bestaande klinkers, de trottoirs waar nodig gerepareerd.

Richard Holsstraat

De bestrating in de rijbaan, parkeerplaatsen en trottoirs wordt vervan-



gen door nieuwe materialen zoals deze elders in Alteveer zijn toegepast. Een aansluiting van de Waterbergseweg op de Richard Holsstraat wordt opgeheven. Daarvoor in de plaats wordt het trottoir doorgetrokken.

Trottoir parallelweg westzijde tussen de Lisztstraat en de Wagnerlaan
De tegelverharding wordt gerepareerd.

Trottoir zuidzijde Wagnerlaan huisnummer 112 - 124

De tegelverharding wordt gerepareerd.

Asfalt

Een aantal wegen in Alteveer / Cranevelt

nevelt bestaan uit asfalt. De aard van deze wegen loopt uiteen van buurtontsluitingsweg (o.a. Cattepoelseweg) tot fiets-voetpad (Oude Kluizeweg).

De meeste asfaltwegen zijn toe aan onderhoud. Met het verbeterplan dat is uitgewerkt worden deze wegen weer op het juiste niveau gebracht.

Werkzaamheden bestaan in hoofdzaak uit:

- verwijderen van het oude asfalt;
- verwijderen van een deel van de fundering onder het asfalt;
- vervangen van straatputjes en putdeksels;
- aanbrengen van nieuw asfalt;

- aanbrengen van een nieuwe slijtlaag (oppervlaktebehandeling);
- repareren van de trottoirs / parkeerplaatsen.

Op de volgende wegen:

- Kluizeweg
- Oude Kluizeweg
- Beethovenlaan
- Bachlaan
- Cattepoelseweg
- Cattepoelseweg parallelwegen
- Waterbergseweg
- Diepenbrocklaan
- Wagnerlaan (beperkt gedeelte)

Met de uitvoering van de asfaltwerken wordt **op 14 juli gestart**.

Tijdens de uitvoering wordt de weg waarop gewerkt (deels) afgesloten voor het verkeer. Hiervoor wordt een omleidingsroute ingesteld. Dat geldt eveneens voor de trolley, die tijdelijk wordt vervangen door een traditionele bus die een aangepaste route rijdt.

In de eerste week van juli ontvangen alle bewoners en belanghebbenden nadere informatie over de uitvoering van deze werkzaamheden.

Eventuele vragen over dit project kunt u kwijt op de mailbox bg-bac@arnhem.nl of bij de projectleider sjak.franken@arnhem.nl.

Lokale zonnestroom voor Alteveer / Cranevelt

- 17 september Voorlichtingsavond in Craneveer -

In de vorige Craneveer hebben we het plan aangekondigd om de groene stroom van de zonnepanelen van Rijnstate naar de buurt te gaan leveren. In dit artikel hebben we beschreven hoe dit in elkaar steekt. Om dit terug te lezen: zie de website van Craneveer (www.craneveer.nl) en/of de website van Rijn en IJssel-energie coöperatie (www.rijnenijs-selenergie.nl/craneveer).

Op 17 juni hebben we de eerste toelichting gegeven aan een groep van buurtbewoners. Hierin hebben we aangegeven wat de plannen zijn en dat de technische realisatie nu bijna rond is. Enkele details die we nog niet wisten, gaan we uitzoeken. In de zomer zal de technische oplossing (naar alle waarschijnlijkheid) gerealiseerd zijn.

Vooraf kwam naar voren dat Duurzame Energie leeft in de wijk! En dat er naast dit initiatief, nog vele mooie mogelijkheden tot verduurzaming van de wijk zijn. Echter: elke reis begint met de eerste stap, waarna er

nog vele vervolgstappen kunnen volgen.

Voorlichtingsavond: 17 september

Op 17 september aanstaande organiseren we de voorlichtingsavond over dit project; deze wordt om 20.00 uur in de Craneveer gehouden. Op de voorlichtingsavond zullen naast de werkgroep ook Jan de Wit (Rijn- en IJssel- coöperatie) en Marc Koster (Rijnstate) aanwezig zijn om de toelichting te geven.

Tot op heden hebben zich overigens al tien geïnteresseerden geregistreerd (bij website van de Rijn- & IJssel energie coöperatie) om gebruik te gaan maken van de zonnestroom. En er geldt: wie het eerst komt...

Goede zomer en voor de geïnteresseerden: tot de 17e september!

Namens de werkgroep Duurzame Energie Craneveer,
Lianne Konings
Jaap Kortman
Pieter Metz



Alteveer - 't Cranevelt straks bezaaid met kleurige bibliotheekkastjes.

Ieder jaar looft de gemeente Arnhem De Wijkprijs voor burgerinitiatieven uit aan mensen die zich willen inzetten voor hun wijk en die daarvoor een origineel plan hebben dat enige ondersteuning behoeft. Het idee is dat kleinschalige (wijk-)activiteiten vaak veel bijdragen aan prettig wonen en leven in de wijken. De beste initiatieven worden beloond met een geldprijs. Maar liefst vijf ingezonden plannen kwamen uit Alteveer/'t Cranevelt. Reden voor de redactie van ons wijkblad om verslag te doen.

Op 11 juni was de prijsuitreiking in de stadhuisshal. Uit de 26 wijken waarin de stad verdeeld is, kwamen in totaal 60 inzendingen. Een deskundige jury achtte er 41 geschikt voor uitvoering. Alle 41 inzendingen werden keurig gepresenteerd in een eigen kraampje. We bezochten onze wijkgenoten. Coen Pausma, Antoinette Reidsma, Nauk van der Donk, Rob Groen, Desiree Deria, en Harold de Booys hadden de wijkdisco Grooves ingebracht als idee. Als ze de prijs zouden winnen, wilden ze betere apparatuur kopen. In het kraampje van Duurzaam Alteveer, van de zonnepanelen en de bloemenveldjes stond Anne-Marie van Bergen, zelf stralend als een bloemenveldje, de mensen vol optimisme te woord over een betere wereld. Wie zou zich niet onmiddellijk aan willen sluiten bij deze groep met ook nog Lianne Konings, Amke Karels en Marja van der Veen en Annemarie van Velzen in haar midden? Vlak daarbij werden alle bezoekers getrakteerd op een lekker bakseltje van Clare Dowling uit de Sweelincklaan die graag kokkerelt en met veel passie het voorstel 'Aan Tafel! Plus één.' presenteerde. Clare is oprecht geïnteresseerd in mensen en sociaal bewogen. Dat merk je meteen door de manier waarop ze je in een gesprek 'vastpakt' met haar ogen en aan de vragen die ze je stelt. Samen eten betekent voor haar in contact komen met andere mensen. En waarom zouden we niet een extra gast uitnodigen aan tafel? Een gast die alleen is,



die behoefte heeft aan een gesprek. Als veel mensen dat doen maken we de wereld mooier, zegt ze. Na de tien minuten die ik doorbracht aan haar kraampje voel ik me een beter mens. Dat smaakt naar meer. Dan was er nog de groep Tuinonderhoud Veluwestaete, die rond de Nieuwe flat aan de Kluizeweg zelf wil zorgen voor tuinonderhoud en opruimen van zwerfpuil, en legen van openbare prullenbakken. En last but not least ontmoeten we Daniëlle Dekkers van de Bibliotheekkastjes, die, geholpen door haar man Benjamin, een kraam heeft ingericht die er zeer aantrekkelijk uitziet met foto's van fleurig beschilderde kastjes met deurtjes waarachter boeken prijken. Daniëlle heeft zelf alvast een echt kastje in elkaar geschroefd waarin ze prachtige boeken heeft gezet die niettemin in huize Dekkers boventallig zijn. Daarom mag iedereen die zo'n boek wil lezen, het uit het kastje pakken

en meenemen. Ik koos meteen onder het goedkeurend oog van Daniëlle een boek van de oud-voetballer, schrijver en beroepspraatjesmaker Jan Mulder (die vroeger meer schreef dan lulde). De titel luidde, dacht ik eerst: 'De vrouw als kastje', maar toen ik beter keek stond er 'De vrouw als karretje'. Welke man zou een boek met zo'n intrigerende titel niet willen lezen?

Nadat we alle 41 kraampjes bekeken hadden, moest er een winnaar gekozen worden. Helaas hoorden we toen ineens van de opperstalmeester dat niet iedereen kans had op de hoofdprijzen. De voornoemde deskundige jury had elf ideeën uitgezocht die mee mochten dingen. De verbazing was groot en dertig dappere burgerparticipanten waren hevig teleurgesteld: "Zijn we hier voor niks naar toe gelokt"; "Zitten we hier voor spek en bonen!"; "Wat een streek!". Gelukkig mocht wel iedereen meedingen naar de publieksprijs en daarbij was onze Clare één van de drie gelukkigen. Zij kreeg €500,-. Burgemeester Herman Kaiser stak als een goedmoedige vader iedereen een hart onder de riem en ook wethouder Kok deed zijn bestuurlijke duit in het zakje. Dus niet getreurd! Iedere wijk mocht drie stemmen uitbrengen. Ik mocht meepraten in de wijkgroep met twintig Alteveer/Cranevelters. Moeilijk om appels en peren te vergelijken, maar Anne-Marie van Bergen nam zonnig en kordaat de leiding over het groepje tobbers en wie kan het met haar oneens zijn? Toen waren we er snel uit.

En hoera, hoera... Daniëlle Dekkers kreeg de hoofdprijs: €3000,- op haar bankrekening. Eén kastje kostte volgens haar man €50,-. We kunnen dus maar liefs zestig kastjes in onze wijk verwachten. Nu maar hopen dat Daniëlle dat voor elkaar krijgt en dat de tweedehandsboekhandelaren niet te veel lucht krijgen van al die meesterwerken die hier straks gratis voor het grijpen liggen.

Henk Wagenaar

Wijkbewoners bij koor Vocare in voorstelling over voetreis monnik

Ab van der Meer en Jan Bouwkamp wonen op Alteveer en zijn enthousiast lid van het Arnhems kleinkoor Vocare. Dat koor brengt in het najaar een voorstelling over de bijzondere voetreis van abt Emo van Groningen naar Rome. Ab en Jan brengen dit graag onder de aandacht van de mede-Alteveerders, ook omdat er in dit project nog plek is voor een alt en een tenor. Het koor repeteert in de Heijenoordschool in de Gentiaanstraat 25.

Boek 'Emo's reis'

In het jaar 1212 heeft Emo in Groningen net een abdij gesticht. Hij droomt enthousiast van een plek van rust en bezinning. De bisschop van Münster gooit echter roet in het eten en eist de abdij op. Emo wil zijn recht

halen bij de paus en maakt nog diezelfde winter met zijn vriend Hendrik een voettocht naar Rome! Het verslag van deze reis, de route, maar ook het Middeleeuwse leven in die periode heeft historicus Dick de Boer opgetekend in zijn boek 'Emo's reis'.

Voorstelling 'Emo's reis'

Dit boek inspireert Vocare en haar dirigent Henk Gunneman om Emo's reis in november 2014 in de Diakonessenkerk in Arnhem op een muzikale manier uit te beelden. De Middeleeuwse en moderne liederen variëren van Gregoriaanse liederen in het klooster tot volksliedjes in de herberg. Het Wageningse muziekgezelschap Madlot versterkt met haar muzikale bijdrage de Middeleeuwse sfeer.

Belangstelling?

Meer informatie vindt u op www.vocare.nl en op twitter en facebook bij @vocarekoor en natuurlijk bij Jan of Ab. Hebt u koorervaring en belangstelling? U kunt altijd vrijblijvend langskomen op een repetitie op donderdagavond om te zien hoe het koor repeteert. Graag een mailtje/telefoontje vooraf naar secretaris@vocare.nl of 026-3518309 (na kantooruren).



Activiteitschema Craneveer

Hoe laat?

MAANDAG

8.45 - 9.45
10.30-11.30
14.00-16.30
19.00-20.00
20.30-21.30
20.00-22.00

Wat?

Qi Gong
Yoga
Biljarten
Damesgym
Basketbal
Badminton

Waar?

Recreatiezaal
Recreatiezaal
Recreatiezaal
Gymzaal beneden
Gymzaal beneden
Gymzaal boven

De Craneveer activiteiten vinden plaats van september tot juni. Zaalvoetbal heren

gaat door in juni. De recreatiezaalactiviteiten gaan meestal door in de korte vakanties, uitgezonderd de kerstvakantie. Voor informatie kunt u bellen met Mw. Marjan van Roon, 026-3510051.

De recreatiezaal en ingang gymzalen zijn te vinden in de bocht van de Viottastraat, op het terrein van de scholen.

Richtlijnen lidmaatschap Craneveer

Nieuwe leden mogen twee keer meekijken of meedoen voor ze zich inschrijven via opgaveformulier en dit opsturen of bezorgen bij de ledenadministratie Halévystraat 8, 6815 HC Arnhem

Betalen van contributie :

In het najaar (of na aanmelden gedurende het seizoen) ontvangt ieder lid via de groepsvertegenwoordiger een rekening voor de contributie over de periode september t/m mei. Te betalen aan: Craneveer reknr: 38 16 02 044 tnv penningmeester Craneveer te Arnhem

Opzegging van het lidmaatschap

Opzeggen met ingang van het nieuwe seizoen dient schriftelijk of per mail te geschieden bij de leden administratie Halévystraat 8, 6815 HC te Arnhem en wel voor 1 september : admin@craneveer.nl

Het midden in het seizoen beëindigen van deelname aan een activiteit ontheft leden niet van de verplichting de contributie over het hele seizoen te voldoen

Gemeente Activiteiten

In de recreatiezaal en de gymzaal worden door de gemeente de volgende activiteiten georganiseerd voor 55+ mensen: Deze activiteiten volgen het schoolrooster en de daarbij horende vakanties.

Maandag 15.30 – 16.30 uur, gymzaal boven, **Tai Chi**, contactpersoon dhr. Bierens, 026 – 443 35 05
Donderdag 14.00 – 15.00 uur, recreatiezaal, **Ouderengym**, contactpersoon mw. W.S. Meijering- van Wijk, 026-4451201
georganiseerd door Arnhemse Gymvereniging AAC1899 .

DINSDAG

9.30-12.00
14.00-15.30
19.00-20.00
20.30-22.30

Schilderen
Biljarten
Ismakogie
Badminton

Recreatiezaal
Recreatiezaal
Recreatiezaal
Gymzaal beneden

WOENSDAG

8.45 - 10.00
10.15-11.30

Tai Chi
Tai Chi 70+
(proefgroep) *Nieuwe leden welkom*
Kleutergym 1
Kleutergym 2
Meisjesgym
Zumba
BBB-groep

Recreatiezaal
Recreatiezaal
Gymzaal boven
Gymzaal boven
Gymzaal boven
Gymzaal boven
Gymzaal boven

DONDERDAG

19.30-22.30
20.30-22.00

Bridge
Volleybal

Recreatiezaal
Gymzaal beneden

VRIJDAG

8.45 – 10.00
10.00 – 12.00
13.30-16.30

Tai Chi
Biljarten
Bridge

Recreatiezaal
Recreatiezaal
Recreatiezaal

ZATERDAG

09.30-11.00

Zaalvoetbal

Gymzaal beneden



Voor AL uw voorkomende dakwerkzaamheden !!

Vernieuwen en reparatie van o.a.:

- * Zinken goten
- * Bitumineuze dakbedekking
- * Pannen daken
- * Dakramen
- * Zinken dakkapellen
- * Loodwerk
- * Trespak, keralit enz.....

Telefoon: 0316-267012

WWW.DAKDEKKERSBEDRIJFJURRIENS.NL

Regenboog Schilderwerken Arnhem

TON SUSAN

ambachtelijk schilder

voor al uw schilderwerkzaamheden
in en rond het huis

ook
glaszetten
wandafwerking
houtrot vervangen

voor het maken van een afspraak
tonsusan@kpnmail.nl
06-23253284

COLUMN ACUPUNCTUUR DEZE KEER: SPORTACUPUNCTUUR

Acupunctuur heeft voor een groot deel haar wortels in de krijgskunst.

Een groot deel van de onderliggende theorie gaat over het bewegingsapparaat. Net als bij sporters nu, was het toen van groot belang het lichaam in optimale conditie te houden en blessures of verwondingen zo snel en effectief mogelijk te behandelen. Van de daarmee opgedane kennis hebben we nu nog profijt.

Acupunctuur is heel geschikt voor het behandelen van acute en chronische sportblessures. Zoals verstuikingen, irritatie of overbelasting van pezen, spieren en aanhechtingen. Bij mensen die gevoelig zijn voor een bepaalde blessure kan er een zwakte of gevoeligheid onderliggend zijn. Vaak heeft dit met de lever- of nier- en/of milt energie te maken. Bij de intake wordt hier uitgebreid aandacht aan besteed. Er wordt dus niet alleen naar de klacht zelf gekeken, maar ook wat we er aan kunnen doen om het systeem te versterken zodat de kans op herhaling kleiner wordt.

Ook is het mogelijk om door het stimuleren van energiestromen de sportprestaties te verbeteren en uithoud-

ingsvermogen te verhogen.

Sneller herstel na (al dan niet bewuste) overtraining is ook mogelijk.

Vaak combineer ik de behandeling van aandoeningen aan het bewegingsapparaat met Tui-Na Massage therapie of sportmassage. Door deze gecombineerde aanpak worden nog snellere en betere resultaten bereikt.

Tui-Na is een oude, zeer effectieve Chinese massage therapie waar o.a. Shiatsu, Acupressuur en enkele andere massage methoden van afgeleid zijn. De theoretische achtergrond is hetzelfde als die van Acupunctuur. Het is een van de drie pijlers, samen met Acupunctuur en Kruidenleer, waar de Traditionele Chinese Geneeskunde op gebaseerd is.

De technieken uit de sportacupunctuur zijn ook toe te passen op andere lichamelijke klachten zoals lage rugpijn, pijnlijke gewrichten, artrose, hernia, chronische vermoeidheid, fibromyalgie etc.



Meer weten? bel of mail gerust voor informatie of een afspraak

Acupunctuurpraktijk van der Togt
Sweelincklaan 42
telefoon 0654-604004
email acupunctuur@online.nl
www.acupunctuurvandertogt.nl



**Eén met de natuur
met een abonnement**



www.burgerszoo.nl/abonnement

KONINKLIJKE
BURGERS'ZOO

