

Craneveer



- Grootse kerstviering in Altevelt
- Componist Strategier
- Gymjuf Marijn Donkers

COOP SUPERMARKT ALTEVEER

Beethovenlaan 61, 6815 BL Arnhem, tel: 026 44 26 720



**Coop Alteveer
wensst iedereen fijne
feestdagen en een
voorspoedig 2019!**

**Zondag 23-12-2018
zijn wij open van
12:00 tot 17:00 uur.**

coop
Alteveer

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

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



Van de redactie

Agenda

We maken een planning voor de uitgave van het wijkblad voor een heel jaar en soms zie je vlak voor de uitkomst van de volgende Craneveer, dat we een leuk item gaan missen in het blad. Zoals dit keer "Muziek bij de Buren". Er waren optredens, ook in onze wijk, op 9 december. Maar jammergenoeg wisten we nog niet welk optreden op welk adres was toen de vorige Craneveer uitkwam.

Ons redactielid Jesse Reith moet zich op verzoek van zijn nieuwe werkgever terugtrekken uit het wijkblad. We (de redactie inclusief Jesse) hadden dit niet verwacht. We vinden het heel jammer want het is een goede schrijver en we zullen hem missen! In de volgende Craneveer volgt een kort interview als afscheid.

Wegens het afscheid van Jesse, hierbij ook een oproep voor schrijvers voor het wijkblad. Wie verwondert zich soms, wil iets aan de kaak stellen of wil graag interessante mensen uit de wijk interviewen? Meld je dan aan en schrijf bijvoorbeeld 7 x per jaar een stukje. Of voor de fotografen onder ons: stuur ons eens een mooie foto van de wijk.

Margo Klijn pakt "de handschoen" al op met een interessant artikel over de Arnhemse componist Herman Strategier, naar aanleiding van de Historische Herberg die zij bezocht in de Molenplaats.

Een schrijver en oud-wijkbewoner die zijn herinneringen ophaalt is Harry Polman. Ondanks dat hij niet meer in Arnhem woont, stuurt hij met regelmaat een stukje naar de redactie. Herinneringen kunnen gaan over 50 of 60 jaar geleden maar ook over 5 of 10 jaar geleden. Dus mochten wijkbewoners "herinneringen" willen ophalen aan bijvoorbeeld bijzondere activiteiten of uitjes (ik denk zelf even aan de spokenspeurtocht en de buitenspeeldag die wat zijn doodgebloed in onze wijk) – dan houden we ons aanbevolen! Liever nog horen we van mensen dat ze een leuke activiteit in de wijk op willen pakken. Er zijn meestal wel genoeg "handjes" om te helpen bij de activiteiten maar te weinig "kartrekkers" of organisatoren. Maar meer mensen die willen helpen met een activiteit betekent minder werk dus meld je gerust aan bij de recreatieve vereniging, de wijkraad of de redactie.

In deze Craneveer een interview met de opvolgster van gymjuf Elbertine: Marijn Donkers. En zoals ze aangeeft: er is nog voldoende plek bij de gymlessen voor kinderen in de wijk. En uit de eigen ervaring van mijn kinderen: het is harstikke leuk en gezellig om met kinderen uit de wijk allerlei sporten te kunnen uitproberen en het is een prima opstap naar andere sporten.

In het weekend dat deze Craneveer uitkomt is er op zaterdag voor kinderen en volwassen Grooves en weer een spannende buurtquiz. Allerlei burenen bedenken interessante en moeilijke vragen die weer andere burenen in groepjes gaan beantwoorden. En dan bekijken welke groep (of straat) de meeste goede antwoorden heeft gegeven. De categorieën zijn zeer divers: muziek, kunst en cultuur, wetenschap, Arnhem en onze wijk, etc. etc. Het is leuk om te zien hoe buurtgenoten elkaar ontmoeten en elkaar weten te vinden in gezamenlijke spanning en lol. Maar dit keer ga ik ook om te winnen hoor!

En over kunst en cultuur gesproken, ook dit keer aandacht voor twee kunstwerken die in de wijk staan. U weet wel, van onze kunstroute!

Wij, de redactie en de bezorgers van het wijkblad, wensen u hele fijne en gezellige feestdagen en alle goeds en gezonds voor 2019!

Voor wat betreft het blad wensen we u weer veel leesplezier. En mocht u ons iets willen sturen, dan kan dat via redactie@craneveer.nl

• Astrid de Winther
Namens de redactie

Zaterdag 15 december

16.00 tot 20.00 uur

Kerstmarkt Schaarsbergen

16.00 tot 17.00 uur

Kids-Grooves voor kids uit groep 1 tot en met 3.

20.00 uur start buurtquiz, aansluitend Grooves !

Donderdag 19 december

Kerstviering in Altevelt met: kerstengel-actie

14.00-15.30 uur recreatiezaal met kerstdiner

16.00-17.30 uur recreatiezaal met kerstconcert: Die Gelre Sanghers

18.00-19.00 uur samenzang in de binnentuin Altevelt.

Wijkraad: elke tweede dinsdag van de maand om 20.00 uur

Maandag 14 januari

Aanleveren kopij voor Craneveer die op 2 februari uitkomt

Vanaf

Maandag 16 januari 2018

8 weken achtereen (m.u.v. week 8)

16.00 - 17.00: val(preventie)training voor senioren

17.00 - 18.00: weerbaarheidscursus voor kinderen (groep 7/8)

18.00 - 19.00: weerbaarheidscursus voor jongeren (klas 1,2,3)

Zondag 20 januari

14.00 - 16.00 uur opening

Expositie van Agnes Peelen in Craneveer

Zaterdag 26 januari

Chez Boele (huiskamerrestaurant)

Zaterdag 16 maart

Kinderkleding en speelgoedbeurs Altenieuw

Zaterdag 16 maart

Chez Boele (huiskamerrestaurant)

De foto op de voorpagina is gemaakt door
• Andrew van Eck

Van het bestuur

Sint Maarten

De snoeptrommel is nog steeds goed gevuld van Sint Maarten. Veel kinderen liepen op 11 november weer met hun lampion langs de deuren en zongen een liedje in ruil voor wat lekkers. Zoals vandoord mochten we ook dit keer weer gebruik maken van ruimte bij de **COOP**, die ook 'een duit in het zakje' bij de kinderen deed (en hun ouders). En daar hoefden zij niet eens voor te zingen! Op zulke momenten is goed te zien hoeveel kinderen er in de wijk zijn. En dan zitten daar de tieners niet meer bij, die staan nu veelal zelf achter de deur met de schaal met lekkers.

Craneveer Jeugdsoos reüni

De tieners uit de begintijd van Craneveer (45 jaar geleden dus), zijn inmiddels op een leeftijd dat het leuk is om elkaar weer eens te ontmoeten en na al die tijd te horen hoe het een ieder is vergaan. Veel mensen van de 'Craneveer Jeugdsoos' van weleer kwamen naar de reünie medio november. In die tijd bestond

de jeugdsoos uit wel 200 leden heb ik mij laten vertellen. Iedere vrijdag konden zij terecht in Craneveer en was het helemaal vol ('er was ook niets anders', hoorde ik al snel), en maandelijks kwam er ook een dj draaien. Na afloop wel zelf de zaal schoon maken en geen rotzooi trappen onderweg naar huis, want dan werd de voorzitter uit zijn bed gebeld. Of er in die tijd stelletjes zijn ontstaan die tot heden nog steeds bij elkaar zijn ben ik helaas vergeten te vragen. Zou een mooi verhaal zijn. Volgens mij vonden de aanwezigen het hartstikke leuk om elkaar weer te zien en te spreken, dus bij deze de uitnodiging aan de organisatie om over vijf jaar weer te komen.

Zelfverdediging en weerbaarheid

De dames uit deze wijk nodig ik bij deze uit om vanaf medio januari acht woensdagavonden naar Craneveer te komen. Dan organiseren we namelijk een training zelfverdediging en weerbaarheid. Je leert daarbij stoot- en trapt technieken,

leert je bevrijden en oefent op een zelfverzekerde uitstraling. Elders in deze Craneveer staat meer informatie over deze training, de data en de kosten.

Expositie in Craneveer.

Als ik dan toch aan het uitnodigen ben: op zondag 20 januari opent de volgende expositie in Craneveer. Zelf heb ik ook nog geen idee wat er dit keer weer aan de muur komt te hangen, maar verrassend zal het zeker zijn. Net als de huidige expositie van zelfportretten, waar ik vele positieve reacties over heb gehoord. De opening is voor een ieder vrij toegankelijk, dus wees welkom tussen 14.00 en 16.00 uur.

De eerste activiteiten voor het nieuwe jaar hebben wij dus al in de agenda staan. Maar voordat we het nieuwe jaar ingaan, wens ik een ieder namens het bestuur hele fijne dagen.

• Sylvia Kortenraij
namens het bestuur van de
recreatieve vereniging Craneveer



De Poort

*Uit de serie kunst in de wijk
Op de kaart (op pag. 17) is dit nummer 9*

**De Poort van Cor Litjens genaamd
'You can make your pictures here...'
Cortenstaal 2011 www.litjens.nl**

De beelden van Cor Litjens lijken op bouwwerken en delen daarvan. Van brons of staal maakt hij vloeren, wanden, kamers en gangen, waarin raam- en deuropeningen toegang geven tot verrassende andere ruimtes.

Hij plaatste een poort bij de ingang van het bosperceel aan de Eduard van Beinumlaan. Een deurlijst, zonder deur. Het beeld symboliseert gastvrijheid en openheid en geeft op gepaste wijze toegang. Het is ook een mooie plek om je geliefde, je kleinkinderen of je hondje op de foto te zetten.



Voor AL uw voorkomende dakwerkzaamheden !!

Vernieuwen en reparatie van o.a.:

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

Telefoon: 0316-267012

WWW.DAKDEKKERSBEDRIJFJURRIENS.NL



Speciale momenten verdienen speciale bloemen

Oremusplein 4, 6815 DN Arnhem, T 026 3517148
bestel@flowbloemisten.nl

Kijk ook eens op www.flowbloemisten.nl als u een mooi boeket wilt laten bezorgen



Praktijk voor Fysiotherapie 't Altevelt Henri Hugen

U kunt bij ons terecht voor:

- Algemene fysiotherapie
- Acute & chronische aandoeningen
- Sportblessures
- Taped & bandageren
- Zwachtelen
- Medical taping i.o.

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

Wij zijn bereikbaar op 026-3511649 of
 Henri: 06-21565964
 Waarnemer(ster): 06-47217151

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

NIEUW: Pedicure Ineke de Marée (06-31900642)
 houdt ook praktijk op de Beethovenlaan 62

Verras uzelf...



in de wereld van aromatische oliën en plantenextracten. Ervaar een weldaad van zachtheid, harmonie en geursensaties van mijn gezichtsbehandelingen.

Benieuwd geworden? Bel vrijblijvend, ook voor andere behandelingen. En voor natuurlijke en biologische make-up heb ik NVEY ECO producten in mijn assortiment.

**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

VERLOREN WOORDEN BOEKEN & KUNST

Boeken over? Verkoop ze!

Tel. 06 - 5244 1822

Marco van Kampen, Bachlaan 22

www.verlorenwoorden.nl

Suzanne Vastenholt
Medium & Paragnost - Arnhem

www.mediumsuzanne.nl

Paranormale Consulten
Sweelincklaan 21, Arnhem-Noord


WASTO SERVICE
TEXTIELVERZORGING

SINDS 2001 DÉ SPECIALIST IN
STOMEN & WASSEN

• **AANBIEDING** •

**15% KORTING OP
MATRASHOEZEN / TOPPERS**

WIJ STAAN GRAAG VOOR U KLAAR:
VAN PARTICULIEREN, ZORGINSTELLINGEN,
BEDRIJVEN TOT EN MET HOTELSERVICE!



SERVICE AAN HUIS

OREMUSPLEIN 3 • 6815 DN ARNHEM • T: 026 - 4451261
WWW.WASTOWASSERETTEARNHEM.NL


UITVAARTVERZORGING
KRAMER
SEDERT 1885



- Ervaring sedert 1885
- Bekend met de nieuwste ontwikkelingen
- Alles in eigen beheer
- Kennis maken? Gratis informatief gesprek

Dag en nacht bereikbaar 026 442 31 02

Weg langs de Begraafplaatsen 3, 6815 AZ Arnhem, www.uitvaartverzorgingkramer.nl

Michiel Spee, namens de verkeers-
commissie en de parkeercommissie



PROJECTKOOR Gospel Rhythm

Woensdag 16 januari 2019 starten wij met een projectkoor in Arnhem. In een kleine halfjaar tijd worden authentieke gospelongs ingestudeerd. Een unieke gelegenheid om kennis te maken met gospelmuziek en gospelkoor Desire. De periode wordt afgesloten met een geweldig concertweekend op 15 en 16 juni.

Wat kun je verwachten?

Wij, Gospelkoor Desire, repeteren met dirigent en pianist, en zingen gospel omdat we dit heerlijke muziek vinden. We zijn niet aan een kerk gelieerd. Met het projectkoor studeren we een aantal nieuwe gospels in. Je maakt zo kennis met gospel en het zingen in een gospelkoor. Samen beleven we dan de kroon op het werk: het concertweekend.

Voor wie is het projectkoor?

Iedereen die wil en kan zingen is welkom bij het projectkoor. Je hoeft geen noten te kunnen lezen, gevoel voor ritme en zang is wel belangrijk. De repetities zijn op woensdagavond van 20 tot 22 uur in Arnhem-Zuid.

Wat kost het en wat krijg ik ervoor?

Deelname aan het projectkoor kost 75,- euro. Dit bedrag is voor ruim 20 repetities, de generale en het concertweekend. Naast veel zangplezier krijg je bladmuziek, links naar de muzieknummers en mp3 oefenbestanden.

Meedoen of belangstelling?

Stuur dan een e-mail naar projectkoor@gospelkoordesire.nl met daarin: 'projectkoor', naam, adres, email, telefoonnummer en (indien bekend) je stemsoort. Nog vragen? Bel dan Angelique Schiefel 06-55723060.




19 december Grootse Kerstviering in Altevelt

Dit jaar wordt op woensdag 19 december a.s. van 's middags tot 's avonds een grootse kerstviering georganiseerd. Het is dit jaar opgebouwd uit maar liefst 3 onderdelen te weten:

1. **Kerstengel-actie:**
14.00-15.30 u. recreatiezaal Altevelt
2. **Kerstdiner:**
16.00-17.30 u. recreatiezaal Altevelt
3. **Kerstconcert en samenzang:**
18.00-19.00 u. binnentuin Altevelt

Zo beginnen we met de kerstengel-actie. Dit houdt in dat we samen een aantal kerstboompjes gaan versieren met materialen aangeboden door de ABN AMRO Foundation. De versierde boompjes schenken we aan kwetsbare ouderen in de



wijk. Gaat jouw gedachte naar iemand speciaal uit? Kom dan naar het kerstconcert, dan kun je het kerstboompje na afloop meenemen. Een wijkbewoonster, werkzaam bij de bank, begeleidt samen met een aantal collega's, die ook in onze wijk wonen, deze Kerstengel-actie. Zin om mee te helpen met het versieren van een kerstboompje? Kom woensdagmiddag tussen 14.00-15.30 uur, entree Lisztstraat. In de vorige Craneveer heb ik een oproep gedaan of er wijkbewoners

interesse hebben in een gezamenlijk kerstdiner verzorgd door Enjoy & Learn. Hierop kreeg ik veel positieve reacties. Maar liefst 32 wijkbewoners zijn graag gast aan de kersttafel. Heb je je nog niet aangemeld,

maar wil je er op de valreep graag bij zijn? Bel mij dan op nr. 06-404 22 329. Wie weet is er nog een plaatsje vrij. Het kerstdiner bestaat uit een 3 gangendiner à € 15,- pp.. Je betaalt ter plaatse bij binnenkomst. De

drankjes worden aangeboden door de wijkvereniging Craneveer. Vanaf 15.30 uur ben je welkom.



De kerstviering wordt afgesloten met een kerstconcert en samenzang door Die Gelre Sanghers in de kerstverlichte binnentuin van het Altevelt. Onder het genot van een Glühwein of warme chocomel genieten we samen van de kerstliederen die ten gehore worden gebracht en de afsluitende samenzang van bekende kerstliedjes. Ben jij hier ook bij? Kleed je warm aan en kom naar de binnentuin om 17.45 uur via de entree Beethovenlaan of achterzijde Mahlerstraat.

• Lieke Camerik



Nieuwbouw aan de rand van onze wijk

Op dit moment worden meerdere villa's gebouwd aan de Braamweg, aan de rand van onze wijk. De plek kent een rijke geschiedenis.

In het begin van de 19de eeuw werd Villa Heselbergh in Engelse landhuisstijl gebouwd voor een particulier gezin. De villa was een ontwerp van

de fameuze architect J.W. Hanrath. De tuin werd in 1910 ontworpen door de grootste Nederlandse tuinarchitect L.A. Springer, welke vele stads-

parken op zijn naam heeft staan. Sporen van het tuinontwerp zijn nog goed zichtbaar door de nog steeds aanwezige monumentale bomen. In 1929 vestigden de Carmelitessen nonnen zich daar en kreeg de plek een meer besloten karakter. In de tweede wereldoorlog werd de villa bezet door de Duitsers en zijn hier de onderhandelingen gevoerd tijdens de

Nieuwe training voor vrouwen: zelfverdediging en weerbaarheid

Loop je al een tijdje rond met het idee om iets aan zelfverdediging te gaan doen? Ben je, net zoals wij, van mening dat eigenlijk iedere vrouw in onze samenleving een basis zelfverdediging zou moeten beheersen? Voel jij je soms onzeker en onveilig in bepaalde situaties, bijvoorbeeld op straat of in het uitgaansleven?

Zo ja:

Speciaal voor vrouwen start op woensdag 16 januari een 8-weekse training fysieke zelfverdediging en weerbaarheid.

Vergroot je zelfvertrouwen

Je leert het inschatten van je eigen fysieke en mentale kracht en het op tijd herkennen van (be-)dreiging. Het vergroot je zelfvertrouwen. Je overwint je angst en paniek. En wanneer een dreiging ontstaat, is het fijn om te weten wat je moet doen om de agressor af te wenden.

In de training leer je te reageren op:

- een pakking
- een omvatting
- een klap, slag of trap
- dreigen met een voorwerp

Wat wordt er onder andere getraind?

- Een goede eerste reactie geven
- Aanleren te weren, maken van stoot- en trapt technieken
- Herkennen van kwetsbare plekken van het lichaam
- Leren bevrijden uit pakkingen en omvattingen
- Trainen van de juiste uitstraling.
- Uitwisselen van ervaringen.

Tijdens deze 8 trainingsavonden wordt er gewerkt aan het fysiek kunnen verdedigen tegen een agressor. Je leert effectief te reage-

ren in bedreigende situaties. Je leert technieken uit diverse vechtsporten. Ook werk je aan de juiste uitstraling en het vergroten van je zelfvertrouwen. Maar vooral leer je dicht bij je reflexen te blijven om de handeling zo effectief mogelijk te maken zonder ingewikkelde technieken. Bij de trainingen wordt het allerbelangrijkste “de eerste reactie” veel getraind.

Het volgen van de training is niet aan een specifieke leeftijd of fysieke vaardigheden gebonden.

Docent

De cursus wordt gegeven door wijkbewoner Enno Milder. Hij heeft ruime ervaring in vele (vecht-) sportdisciplines. Met zijn enthousiasme en ervaring zorgt hij voor een afwisselende en interessante cursus, waarin je ook veel leert van elkaars ervaringen. Meer informatie: www.sportschoolmilder.nl

Data, tijd en kosten

Vanaf 16 januari 2019, gedurende 8 weken, op woensdagavond van 20.30 tot 21.30 uur. Locatie: recreatiezaal Craneveer. Speciaal voor vrouwen uit Alteveer, 't Cranevelt en 't Hazegrietje biedt de vereniging deze training voor slechts € 50,- aan. Vrouwen uit andere wijken zijn van harte welkom, zij betalen € 75,-. De training gaat door bij minimaal 8 aanmeldingen. Aanmelden kan van heden tot uiterlijk 9 januari via: administratie@craneveer.nl of telefonisch: 026 – 351 37 54.

slag om Arnhem. Aan het eind van de oorlog werd de villa door bombardementen verwoest. Begin Jaren '60 liet de toenmalige commissaris van de Koningin Bloemers een villa bouwen op deze plek waar hij gedurende zijn ambtsperiode woonde.

Aan de Braamweg in Arnhem, op de locatie waar de oude villa van de voormalig commissaris van de koningin van Gelderland stond, worden zes luxe villa's gebouwd. Deze worden naar verwachting in het voorjaar van 2019 opgeleverd op één van

de mooiste plekken van Arnhem. Silhouet, een zeer tot de verbeelding sprekende enclave aan de rand van park Sonsbeek. Vanwege de ligging op nagenoeg het hoogste puntje van Arnhem mag Silhouet letterlijk 'top' genoemd worden.



De Kindertelefoon

Al bijna 40 jaar luisteren de vrijwilligers van De Kindertelefoon naar kinderen. Zij kunnen terecht met vragen over alle onderwerpen die zij niet durven, kunnen of willen bespreken met iemand uit hun omgeving. In 2017 zijn er 196.567 echte gesprekken gevoerd via telefoon en chat. Dat zijn er bijna 550 per dag!

Margit (48), vrijwilligster bij De Kindertelefoon in Nijmegen, luistert vooral. Zij vraagt ook door, leeft mee en informeert over verschillende mogelijkheden en passende instanties.

Onze vrijwilligers helpen kinderen verder door te luisteren, antwoord te geven op hun vragen en samen oplossingen te bedenken. Ze onder-

steunen hen bij het zetten van een volgende stap. Zo nodig verwijzen zij kinderen door naar de best beschikbare (specialistische) hulp.

Landelijk bieden ruim 500 getrainde vrijwilligers dagelijks een luisterend oor aan kinderen. Daarnaast geven ze gastlessen op scholen en dragen zij zorg voor een veilige omgeving voor jongeren op het forum op onze



Margit, vrijwilligster bij De Kindertelefoon in Nijmegen

website. Een onmisbare groep voor De Kindertelefoon.

De kernvraag!

De locatie in Arnhem is weer dringend op zoek naar nieuwe vrijwilligers, ook in uw wijk!

Mail voor meer informatie naar: nijmegen@kindertelefoon.nl of kijk op www.kindertelefoon.nl

SCHAARSBERGEN

KERSTMARKT

Zaterdag 15 december 2018
Van 16.00 tot 20.00 uur

Rondom de pittoreske dorpskerk van Schaarsbergen vindt op 15 december al jaren de meest gezellige en sfeervolle kerstmarkt van Arnhem plaats. Meer dan 50 kramen bieden heerlijke delicatessen, brocante curiosa en snuisterijen en nog veel meer... Jong en oud ontmoeten elkaar met een lekker drankje en hapje tussen de geurende houtkorven bij het horeca plein.

Voor de jeugd zijn er diverse activiteiten zoals pony rijden, broodjes bakken en popcorn poffen bij het grote kampvuur, en luisteren naar de prachtige verhalen van Hans Platenkamp bij de kerststal. In de kerk kan men genieten van de muzikale optredens van de verschillende koren.



We maken kennis met gymjuf Marijn Donkers

De nieuwe gymjuf Marijn is 36 jaar, woont samen met Jasper en hun dochter Loeka van 6 jaar en zoontje Moos van 4 jaar op de Nijhoffstraat. Ze werkt al zo'n 8 jaar een aantal dagen per week als gymjuf op een middelbare VMBO school in Druten. Daarvoor werkte ze met moeilijk opvoedbare kinderen in het speciaal onderwijs en met een kindergroep met gedragsproblemen van het Radboud ziekenhuis.

Ze is geboren in de wijk Bronbeek en heeft van haar 7e tot 18e jaar in de Burgemeesterswijk gewoond. "Daarna ging ik in Groningen studeren aan de Sportacademie / ALO (opleiding tot leraar lichamelijke Opvoeding). Ik heb daar een heerlijk studentenleven gehad en prima gewoond. Net voor mijn afstuderen ging ik met twee vriendinnen werken in de sloppenwijken in Zimbabwe. Ik studeerde af en werd nogmaals een half jaar gevraagd en, waar we flink verbouwd hebben en nu heerlijk wonen".

Vrijwilligerswerk

Wat betreft sport vertelt ze dat ze vroeger aan atletiek deed en tijdens haar studententijd roeide. Later is ze rugby gaan spelen, waar ze

nu alleen nog toernooien voor de lol meespeelt. En ze is net begonnen met hockey. "Via de zwemles van mijn dochtertje Loeka kwam ik in aanraking met vrijwilligerswerk. En nu geef ik elke zondag zwemles in De Grote Koppel aan kinderen van 4 t/m 9 jaar. Ik heb daar eerst stage gelopen en nu kan ik alle badjes begeleiden. Mijn dochter is bij allebei mijn lessen op zondagochtend".

Lekker dichtbij

Marijn vertelt dat ze het wijkblad via haar oma die aan de Cattepoel-seweg woont, kreeg en daarin de oproep voor een nieuwe gymjuf zag. "Lekker dichtbij een paar uur kindergym geven is leuk en een fijne tegenhanger van mijn dagelijkse werk". Ze heeft bij juf Elbertine

eerst afgekeken en is op haar lijn doorgegaan en heeft dat verder uitgebouwd met de kinderen. Marijn vindt de gym een mooie opstap naar andere sporten. Het is leuk dat kinderen van alles kunnen proberen: hockey, ringen, trefballen en turnen etc. etc.

Er zijn 3 groepjes

Groep 1 voor kinderen van 3,5 tot 5 jaar (daar is nu veel plek!).

Op woensdag 15.45 – 16.30 uur.

Groep 2 voor kinderen van 5 tot 7 jaar.

Op woensdag 16.30 – 17.15 uur.

Groep 3 voor kinderen van 7 tot 12 jaar.

Op woensdag van 17.15 tot 18.00 uur.

Marijn: "Bij alle groepen kunnen er kinderen bij. Maar vooral in de groep van 3,5 tot 5 jaar is veel plek. Met meer kinderen kun je groepjes maken, meer afwisseling en meer spelletjes. Hoe meer kinderen er zijn hoe meer je kan doen qua spelen. Kinderen mogen vrijblijvend een keer meedoen om te kijken of ze het wat vinden. Loop gerust binnen bij de bovenste gymzaal van Craneveer, de ingangsdeur bevindt zich aan de Kluizeweg bij De Klaproos (deur bij tafeltennistafel)". Bedankt Marijn en tot ziens in de wijk.

• Astrid de Winther

De prikstokken club



Elke woensdagochtend vanaf half tien, door weer en wind, lopen wij door de parken en de bossen van Arnhem-Noord met onze Nordic Walking Sticks. Als het parcours het toelaat en wij niet al onze energie gebruiken om ons tempo vast te houden, hebben wij een mening over allerlei grote en kleine problemen van de wereld om ons heen en hebben daar een soms ook een oplossing voor. Zoals voor het zwerfvuil dat wij helaas tegenkomen in onze prachtige omgeving. Herma kwam met de plastic zak oplossing en nu prikken we niet alleen onszelf vooruit maar ook de plastic en blikken rotzooi weg. We hebben nog plaats in ons team, dus als je zin en tijd hebt: m.leutscher@hotmail.com

• Welkom!





Ukkepukkie 0-4 jaar
Gastouderopvang in
Cranevelt Alteveer
van 7:00-19:00 uur
M: 0621584193
www.ukkepukkie.online

- EIGEN METHODE: LYCEO LEREN LEREN[®]
- ALS ENIGE BEWEZEN EFFECTIEF

 **Huiswerkbegeleiding**
Arnhem

 **LYCEO**

HUISWERKBEGELEIDING ARNHEM NU VERDER ALS LYCEO ARNHEM!

IS HUISWERK MAKEN EEN STRUIKELBLOK, HEB JE PROBLEMEN MET EEN SPECIFIEK VAK OF HULP NODIG IN HET EXAMENJAAR?

Lyceo biedt veel verschillende vormen van onderwijsondersteuning: van huiswerkbegeleiding, bijles en examentraining tot loopbaanoriëntatie of leren coderen. Onze passie is leerlingen te motiveren het beste uit zichzelf te halen. Dit doen we door het geven van inhoudelijke begeleiding en het verbeteren van studievaardigheden.

Meer weten? Neem contact op met de vertrouwde vestigingscoördinator Sibbeline de Lange via 06-1363 4048 of sibbeline.delange@lyceo.nl.

Sonsbeek door de ogen van de parkbeheerder

Arnhemse stadsparken vol verhalen

'Het is magistraal, het is zo'n mooi park, echt!!', verzucht Jeroen Glissenaar tegenover Matthijs van Nieuwkerk. Parkbeheerder Glissenaar was onlangs te gast in het programma 'De Wereld Draait Door' om in twee minuten iets te vertellen

over de parken Sonsbeek, Zijpendaal en Gulden Bodem. Hij hield een gloedvol betoog over al het moois dat deze Arnhemse stadsparken te bieden hebben; de vijvers, de romantische waterval, het prachtige uitzicht vanaf de heuvel bij de

Witte Villa en het 'zonlicht tussen de bomen van het magistrale 250 jaar oude beukenbos'.

Parkenwijzer

Met hetzelfde enthousiasme leidt Glissenaar wekelijks bezoekers rond in 'zijn' park, waar hij al bijna 25 jaar parkwachter is. En dat was Loes Meeuwissen en Yvette in 't Velt, vrijwilligers bij Molenplaats Sonsbeek, ook opgevallen. Ze zijn afgelopen zomer met de parkwachter op pad gegaan en hebben tijdens die wandeling zijn verhalen over het park op band opgenomen. Vol enthousiasme vertelde Glissenaar over de historie, het beheer, de molens, de recreatiemogelijkheden, de bomen, de beelden, de beek, de vijvers en de dieren; het kwam allemaal aan bod. Deze verhalen hebben ze vervolgens uitgewerkt in het boekje 'Parkenwijzer Sonsbeek, Zijpendaal en Gulden Bodem', dat vanaf nu voor slechts € 2,50 verkrijgbaar is bij Molenplaats Sonsbeek aan de Zijpendaalseweg 24.

Dit boekje is het eerste deel van een serie Parkenwijzers over de Arnhemse parken.

PARKENWIJZER

SONSBEEK, ZIJPENDAAL EN GULDEN BODEM

Ronny's
Hairdresser

50% korting
December en Januari

Breng een vriend(in)
of een familielid mee die
ook geknipt wil worden,
en wij knippen u voor de

Halve Prijs

Oremusplein 57
6815 DS Arnhem
Telefoon: 026 3794835

Wil jij een gezin ondersteunen? Wordt dan vrijwilliger bij Home-Start!

Home-start zoekt nieuwe gemotiveerde vrijwilligers voor minimaal een jaar voor de periode september 2018 tot en met juli 2019 of als je wilt langer.

Als Home-Start vrijwilliger bied je ondersteuning aan gezinnen in Arnhem (met tenminste één kind tot zeven jaar) die dat nodig hebben.

Ouders geven zelf aan welke ondersteuningsvraag ze hebben.

Die vraag kan zeer uitlopend zijn, zoals hulp bij overbelasting, moeilijkheden met kinderen en weinig sociale contacten.

Als vrijwilliger ga je wekelijks bij 'jouw' gezin op bezoek.

Wat vraagt Home-Start van vrijwilligers:

- Ervaring als ouder en opvoeder. Dus vanuit eigen ervaringsdeskundigheid

ouders kunnen ondersteunen.

- Niet de zaken van ouders overnemen, dus ouders worden niet afhankelijk van jou. Je loopt naast de ouder en geeft een steuntje in de rug.
- Je bent een luisterend oor en neemt ook de tijd om te luisteren en er te zijn voor de ouder
- Je geeft positieve aandacht aan wat wel goed gaat in het gezin
- Een open houding naar andere culturen
- Je hebt contact met de ouder op basis van gelijkwaardigheid en vertrouwen

Wat biedt Home-Start:

- Interessant vrijwilligerswerk en een prachtige aanvulling op je c.v.
- Begeleiding/ondersteuning/feedback van de coördinator van Home-start
- Een introductietraining van 5 dagdelen
- Maandelijks overleg en uitwisseling met collega-vrijwilligers
- Ervaring opdoen op in het begeleiden/ondersteunen van ouders en kinderen
- Een vrijwilligerscontract en een WA verzekering
- Onkostenvergoeding (vervoer)

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Sakina Akdag, coördinator

Home-Start: 0615217964

s.akdag@rijnstad.nl



*Schoonheidsspecialist Ineke Kral
Diepenbroeklaan 20 Arnhem
tel. 0624459684 www.inekekral.nl*

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**

Ben jij flexibel, pro actief, heb je affiniteit met de horeca en ben je op korte termijn beschikbaar in de weekenden? Dan zijn wij op zoek naar jou!

BARCOÖRDINATOR (M/V)

Dit is niet een reguliere baan in de horeca. Je runt feitelijk de kantine en ondersteunt de horeca commissie.

Kijk op www.vdz-arnhem.nl voor meer informatie.

Interesse? Stuur een mail naar: horeca@vdz-arnhem.nl



**Aanmelden en informatie:
Cindy Steegs
06-44 504 337
of
Cindy@YogaLibra.nl**

**Welkom bij Yoga Libra
voor groepsyoga,
individuele yoga en
(sport)massages**

Word jij het **visitekaartje** van één van onze locaties?

Op onze locaties De Gaanderij, De Petersborg en de Weldam zijn we op zoek naar vrijwilligers voor de receptie.

Als receptie-nist(e) ben je het visitekaartje van SWOA.

Jij bent degene die de bezoekers warm ontvangt. De voornaamste taken bestaan uit het aannemen en doorverbinden van telefoongesprekken, versturen van mailtjes en het ontvangen van bezoekers. Tevens draag jij zorg voor licht administratieve taken.

Ben jij betrouwbaar, verantwoordelijk en sta je mensen graag te woord? Beschik je over computer-

vaardigheden, goede mondelinge en schriftelijke beheersing van de Nederlandse taal?

Mail dan nu naar vrijwilliger@swoa.nl of bel met Heleen van Reem 06-52670849 en misschien zien we jou binnenkort terug op een van onze locaties!



swoa

Wij zijn op zoek naar jou!

Wij zijn op zoek naar jou! Alleen maar koffie schenken? Ik dacht het niet!

Wanneer je ouder wordt is het soms lastig verbonden te blijven met de samenleving. SWOA zorgt ervoor dat er met "Fier, dagbesteding op maat" verbinding met de samenleving blijft. Binnen de speerpunten Groen –en Natuurbeleving, Kunst & Cultuur en Gezondheid & Bewegen zijn er vele mogelijkheden op het gebied van activiteiten voor ouderen.

Dáár hebben wij meer helpende handen bij nodig en daar kunnen wij jouw hulp goed bij gebruiken.

Wat gebeurt er allemaal op een dagbesteding?

De titel zegt het al, het is niet alleen koffie schenken! Elke dag ziet er weer anders uit en dat is wat het werk zo leuk houdt.

Wat moet ik dan doen als vrijwilliger?

Een aantal activiteiten die op een dagbesteding plaats kunnen vinden is bijvoorbeeld koken, bewegen, wandelen, muziek luisteren, knutselen, musea en lunchconcerten bezoeken, meewerken op de stadsboerderij, tuinieren, werken op onze eigen timmerwerkplaats en nog veel meer.

Het is hierbij de bedoeling dat je op zoek gaat naar wat iemand leuk vindt om te doen en daarop inspeelt. Werken op een dagbesteding is geen standaard werk, er zijn dingen die elke dag moeten gebeuren, maar soms heb je onverwachte situaties, waar je snel in moet kunnen schakelen.

Mensen die nog nooit met ouderen gewerkt hebben en twijfelen of ze dat wel moeten doen, omdat ze denken dat het misschien saai zou kunnen zijn... Nou, dat is het absoluut niet. Dit is iets wat je zelf moet ervaren, want er zit echt veel afwisseling in de werkzaamheden.

De doelgroep waar wij mee werken, voelt zich van binnen nog jong en woont zelfstandig, maar kan wel een steuntje in de rug gebruiken voor wat betreft zelfredzaamheid. Daardoor wordt hun wereld niet kleiner maar juist weer groter. Daarnaast biedt het de eventuele mantelzorger wat meer respijt.

"Je werkt met ouderen, maar het is niet alleen voor ouderen" – Deelnemer dagbesteding SWOA

Nieuwsgierig en wil jij sfeer komen proeven op onze locaties? Neem dan nu contact op met Silvio de Brito Caio op **06-11781070** of Heleen van Reem op **06-52670849** of mail naar vrijwilliger@swoa.nl

Foto's van
Astrid de Winther

Sint Maarten '18



Harry Polman

Verzuild opgroeien

herinneringen deel 8

Toen we eenmaal in de Berliozstraat woonden moesten we onze draai gaan vinden in de nieuwe omgeving. We kwamen van de Utrechtseweg: uit een oud herenhuis gingen we naar een bijna nieuw huis in een bomenrijke omgeving. Ik bleef nog op de lagere school aan de Utrechtseweg voor het laatste jaar en dus reed ik iedere dag 2x met de trolleybus op en neer. Overblijven was toen een onbekend fenomeen en de tijd tussen de lessen was ruim genoeg om thuis wat te eten. Na de lagere school ging ik naar de katholieke ULO aan de Hommelseweg. Daar heb ik veel gevoetbald, maar daarover straks meer.

Naar de kerk gingen we in een noodgebouw aan de Sweelincklaan. Je kon zo zien dat het tijdelijk was. Een lelijke langwerpige schoendoos uit een soort bouw pakket van betonplaten en steunbalken in elkaar gezet. Het gebouw herbergde ook de jeugdsoos. Naast zitvoetbal op ruwe cocosmatten en gaskachels die een naar zuurkool ruikende geur afgaven heb ik verder geen herinneringen aan andere activiteiten. Behalve nog dan dat de soos werd geleid door Frater Waltherus, een fanatiek Solex-rijder. Hij woonde in een fraterhuis aan de Klingelbeekseweg en gaf les aan de Eusebiusschool in de stad. Lesgeven deed hij daar samen met onder andere Frater Andreas. Die was het hoofd der school en had ook een grote bestuurlijke vinger in de VDZ-pap. Naar hem is het Commandeur-toernooi vernoemd. Begin 70-er jaren is er een nieuwe kerk met pastorie gebouwd. Ik weet het niet zeker, maar volgens mij was de architect in zijn ontwerp geïnspireerd door zijn collega Le Corbusier. Naast de kerk woonde de pastoor met zijn huishoudster en voor de kerk stond een heuse klokkentoren met klokken uit Aar-

le-Rixtel. Een aantal jaren bezocht ik de kerk als gelovige, zanger in het jongerenkoor en acoliet. Dat wij boodschappen deden bij de katholieke ViVo weet u al uit een vorig stukje.

Voetballen

De vrije tijd werd gevuld met fietsen, maar ook met sporten in katholiek verband bij VDZ.

's Maandags was het trainen ongeacht welk weer het was. Regen, kou er was geen genade. De meeste hekel had ik aan het hardlopen rond het sintelveld achter de tribune. Je trainde namelijk direct na het eten. Ik hield er wat steken in m'n zij aan over. Leuker was natuurlijk het voetballen zelf tegen andere clubs. Alles werd op de fiets gedaan: naar Elden, Rheden, Westervoort, Geitenkamp, Rozendaal.... hoe de clubs heetten is me ontschoten. De eerste jaren was het leuk, maar we wonnen niet zoveel. Wij, spelers van VDZ, speelden namelijk te netjes. Later ging het wel steeds

beter, omdat we gewoon een goed elftal hadden. Winnen met dubbele cijfers is een tijdje heel gewoon geweest. Mijn voetbalcarrière werd echter afgebroken toen ik kran-ten ging bezorgen. Dat viel op de zaterdag niet te combineren. Wel bleef ik op de meest uiteenlopende plekken voetballen met vrienden van de ULO: aan de voet van de Rijnbrug, in Sonsbeek in het weiland aan de Zijpendaalseweg en op het Ronde Weidje, op de Hoogkamp, aan de Hommelseweg, Onderlangs.....overall waren veldjes waar je ongestoord kon voetballen. Het is allemaal lang geleden. De voetbalveldjes hebben een andere bestemming gekregen en beide kerken die ik toen bezocht zijn afgebroken. Waar de ene kerk aan het Roermondsplein stond ligt nu een buurttuintje en de kerk op Alteveer heeft plaats gemaakt voor woningen. Zo is waarschijnlijk het hele leven; Het één wordt, vaak geruisloos, voor het ander ingeruild en er is geen weg terug.

De "Kunst in de wijk" kaart



Arnhem en Strategier

Vijf keer in het jaar, op de tweede vrijdag van de maanden februari, april, juni, september en november, is in de Molenplaats (Sonsbeek) een 'Historische Herberg' van 17.00 tot 19.00 uur. Er worden lezingen gehouden over Arnhem in vroeger tijden, en als iemand wat actueels te vertellen heeft kan dat in twee minuten op de 'zeepkist'.

Componistenbuurt

Onlangs bezocht ik zo'n Herberg. Een van de programmaonderdelen was een lezing over Herman Strategier, een Arnhemse componist die leefde van 1912 tot 1988. John Holvast, de spreker, klaagde enigszins verontwaardigd dat er in Arnhem helemaal geen straat naar zijn geliefde musicus was vernoemd. Nota bene een Arnhemse kunstenaar! En inderdaad. Ik ben het nog eens even nagegaan, maar tussen Park Zijpendaal en de wegen met oude (veld)namen zoals Apeldoornseweg, Heselbergher-, Schelmse- en Klui-zeweg heb ik geen Strategierplein, weg, laan, straat of pad waargenomen. Tegelijkertijd realiseerde ik mij dat er ook geen Haydnstraat is, terwijl deze componist, weliswaar geen Arnhemmer, toch eigenlijk thuis-hoort in het rijtje Beethoven-, Mo-

zart- en Händelstraat. Bovendien is Haydn reeds lang overleden, terwijl Strategier nog zo'n dikke twintig jaar te gaan had toen Cranevelt begin jaren zestig werd gebouwd, en zo Alteveer als muziekwijk uitbreidde. Misschien is er redding. In Arnhem Zuid zijn straten vernoemd naar jazzmusici. Of Strategier zich daar thuis zou voelen weet ik niet, maar Marga Klompé, de eerste vrouwelijke minister, heeft er in de buurt ook een laan en met haar heeft hij op dezelfde school gezeten.* Wie weet komt er nog eens een Herman Strategierhofje!

Eduard van Beinum

Herman Strategier werd geboren in de zomer van 1912 en woonde aan de Beekstraat 109 waar zijn vader een manufacturenzaak had. Diezelfde vader was ook organist in de

St. Walburgiskerk en schreef recensies voor een Arnhemse krant. Voor zijn muziekstudie vertrok de jonge Strategier op zestienjarige leeftijd naar de Rooms-katholieke kerk-muziekschool in Utrecht. Maar na zijn studie daar te hebben afgerond kwam hij weer terug naar Arnhem (en Nijmegen) om er onder meer zijn vader op muziekgebied op te volgen. Hij moet haast wel de eveneens in Arnhem bekende dirigent Marius Brandts Buys en musicus Jac Oremus hebben gekend. Strategier ontwikkelde zich als componist voor zangstem, koor, piano en orkest. Een van zijn werken draagt hij op aan Eduard van Beinum, de dirigent waar wel een straat in onze wijk naar is vernoemd, terwijl basisschool De Zyp jarenlang de Eduard van Beinumschool heette. Tijdens de Tweede Wereldoorlog bleef Strategier muziek schrijven en soms werden zijn composities ook uitgevoerd. Clandestien, want hij had zich niet bij de Kultuurkamer aangesloten. De Evacuatie in september 1944 bracht hem in Haarlem waar hij door collega componisten




PIANOSTUDIO FERMATE
VAN LAWICK VAN PABSTSTRAAT 5, ARNHEM

WWW.WILLEMLIJNVANRIJ.NL

PIANOLESEN VOOR KINDEREN EN VOLWASSENEN

026-3826221

06-23762033



- Verbouw
- Onderhoud
- Renovatie
- Energiebesparing
- Duurzaam bouwen

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

Problemen met de computer?
Wilt u dat een en ander eens
rustig
wordt uitgelegd?
Bel of mail :

Bart van der Linden

026-3709291
bvdind@hotmail.com

Ook voor aanpassing van
Windows 98 en Windows Vista
naar Win 7 of Win 10.

werd opgevangen. Na de oorlog woonde hij in Zeist, was er organist en gaf les aan de conservatoria in Utrecht en Rotterdam.

David Mannesse

Op 5 mei 1955, tijdens de tienjarige herdenking van het einde van de oorlog, werd zijn Arnhemsche Psalm in Musis Sacrum uitgevoerd door het Gelders Orkest, solisten en koor. De dichter Jan Engelman schreef de tekst, die weer gebaseerd is op Psalm 91. Kate ter Horst had tijdens Operatie Market Garden voor honderden Engelse gewonde en stervende soldaten deze Bijbeltekst voorgedragen. Niet in Arnhem, maar in Wassenaar werd dit oratorium op april 2018 uitgevoerd, de sterfdag van Strategier. Het zou mooi zijn als een dergelijke uitvoering in Arnhem zou plaatsvinden, volgend jaar (75 jaar na Operatie Market Garden) of het jaar daarna (75 jaar na het einde van de Tweede Wereldoorlog).

Cranevelt

Aan het eind van de Historische Herberg van vrijdag 9 november jl. zong Novo Cantare vier liederen van Strategier, twee vrolijke Franse en twee korte prachtige religieuze. Prachtig. Overigens kon Strategier

kennelijk niet helemaal zonder de nabijheid van Arnhem, want de laatste tien jaar woonde hij in Doorwerth. Hij stierf er in 1988. En om een lijntje naar onze wijk te leggen: twee jaar voor Strategier stierf scheef hij Zes preludes, een werk dat hij opdroeg aan de pianist Da-

vid Mannesse. David groeide op in Cranevelt.
*Nico Schrama en Lourens Stuifbergen, Musique pour faire plaisir. Leven en werk van Herman Strategier, Arnhem 2013

• Margo Klijn



U bevindt zich hier

*Uit de serie kunst in de wijk
Op de kaart: plek 7 en plek 14*



Terry van Gorp en René Oudenhoven genaamd "U bevindt zich hier".

Rode kunststof 2006 www.vgto.nl
Het kunstwerk 'U bevindt zich hier', ook wel 'zitpijl' genoemd, is een werk in oplage.
In 2006 is het uitgevoerd om de fietsroutes 'Rivieren Rivalen' in het Rivierenland te markeren met kunst, in opdracht van het Gelders kenniscentrum voor kunst en cultuur (KCG).
Los van de aanwezigheid van een plattegrond gaan voorwerp en boodschap ineens een filosofische mededeling worden: 'u bevindt zich hier...' In Alteveer en 't Cranevelt bevinden zich twee 'zitpijlen', één op een hoge- en één op een lage plek, om hiermee een accent te geven aan het grote hoogteverschil in de wijken.





De Prakt(eik) organiseert

MALLORCA RETREAT

TIJD VOOR JEZELF
4 overnachtingen in een hotel****
(finca) in de natuur
Dr. Hauschka behandelingen
Gezond eten (1 dag detox)
Meditatie
Lezen
Mandala's kleuren
Wandelingen
(Binnen)zwembad
Bezoek aan strand
Daily soft exercises (combi
yoga/ballet)
Niets doen.. niets hoeven..

Vanaf
€ 750 p.p.

Meer informatie?
www.deprakteik.nl/mallorca retreat
of mail info@deprakteik

29 MEI - 2 JUNI 2019



De Prakt(eik)
voor natuurgemere
ontspanning en leefstijl

De Prakt(eik)
Simone van Lierhout
Schoonheidsspecialist - Visagist
Loospad 17
6811 GA Arnhem
06-4517961 | info@deprakteik.nl
www.deprakteik.nl

Gerichtsbehandelingen
Lichaamsbehandelingen
Oestharm met wax
Derma-massage
Manicure
Eco-vintage
Workshops

Dr. Hauschka

Regenboog Schilderwerken Arnhem

TON SUSAN
ambachtelijk schilder

voor al uw schilderwerkzaamheden,
glaszetten, wandafwerking, houtrot vervangen

tonsusan@kpnmail.nl
06-23253284



POUTSMA
fietsen

Tweedehands fietsen
en reparatie

Geelgorslaan 42, Monnikenhuizen
026-7370190 • www.poutsmafietsen.nl



Het team van Fysiotherapie Veerkracht wenst iedereen fijne feestdagen toe
en een goede start in het nieuwe jaar.

U kunt bij ons terecht voor:

Manuele therapie, Geriatriefysiotherapie, Hydrotherapie, Looptraining Claudicationet,
Behandeling van oorsuizen en Oedeemfysiotherapie.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Mozartstraat 2
6815 CT Arnhem
tel: 026-4433252
info@fysiotherapieveerkracht.nl

wanneer noodzakelijk behandelen wij aan huis

bakkerij het zYpje



De wereld om je heen dichterbij halen

We hadden vroeger geschiedenis en aardrijkskunde. Elk vak had zo zijn charme. Van oude Pekela en Nieuwe Pekela tot de slag bij Nieuwpoort. We zijn er groot mee geworden.

Op de zYp gaat het vandaag de dag een beetje anders. Dat noemen we ook anders: oriëntatie op de wereld en jezelf. De integratie van verschillende vakken: we zijn er druk mee bezig op de zYp. We smelten ze samen en bakken er nieuwe gehele van. In projecten kan dat beter dan waar dan ook. Projecten maken steeds meer het onderwijs op onze school. De zYp maakt daarbij gebruik van bestaande hoogwaardige methodes, maar soms gooien we alles op een hoop of even opzij en maken we een nieuw recept. Hier een mooi voorbeeld.

De Bakker

In de groepen 3 en 4 werkten wij in november over het thema 'de bakker'. De kinderen leerden daar van en met elkaar.

Wat doet de bakker?

Wat is graan en hoe wordt hier brood van gemaakt?

Wat komt daar allemaal bij kijken?

Plannen

In zo'n project zijn de kinderen niet alleen bezig met vakken als taal, rekenen, wereldoriëntatie. Ze leren ook om hun leerproces eigen te maken: plannen, ontdekken en uitvoeren van eigen ideeën.

De kinderen plannen in het begin van de week wat ze de komende dagen willen doen: kaasstengels maken, een toneelstuk over de bakker, lezen, schrijven, rekenen met pepernoten, een molen nabouwen van kapla, een proeverij met ver-

schillende soorten brood. En dat is nog maar een kleine opsomming van activiteiten die passen bij het thema. De hal begon al aardig op een bakkerij te lijken. Het rook er naar brood op de ene dag en naar lekkere koekjes op een volgende. We hadden zelfs een heuse etalage.

Het thema

Onderwijs maken we op de zYp samen. Samen met de kinderen zorgen we ervoor dat het thema gaat leven door verschillende activiteiten. We maken het leerproces inzichtelijk voor de kinderen. Zo is in de hal te zien hoe de start van het thema was. Hierna vroegen we de kinderen waar ze aan denken bij het thema 'de bakker'. Woorden als oven, croissantjes en bakker kwamen langs, maar ook: "ik denk aan

mama, want ik ga altijd met mama naar de bakker".

Je weet je weg te vinden

Vervolgens komen er foto's, knutsels en uitspraken van kinderen op het bord.

Aan het einde van het thema kijken we terug naar de kennisoogst met de kennis die we nu hebben. Het is een leerproces dat er voor de kinderen is, maar dat ook van de kinderen is.

Zo groei je als mens in een steeds grotere wereld.

Zo blijft de wereld straks behapbaar en betrouwbaar voor je als mens.

En wat nog belangrijker is: je weet je weg te vinden in die complexe wereld die je je steeds meer eigen hebt gemaakt en waar je je met een natuurlijke nieuwsgierigheid beweegt. Dat geeft ruimte, rust en vrij om te kiezen wat bij jou past. Broodnodig.

• René van Eijk

Sinterklaas, Kerst, Oud en Nieuw....

Allemaal leuk en aardig maar het draait natuurlijk om:

 **koningsdag 2019!** 

Hou het CRANEVEER wijkblad in de gaten.

Wij houden jullie op de hoogte over de
Koningsdag buurtviering komende
zaterdag 27 april 2019!

**Komende editie zullen we ook wat meer hulpouders
nodig hebben, dus geef je alvast op!**

Maar tot die tijd: fijne Sinterklaas, zalig Kerstfeest en alvast
een gelukkig gezond nieuwjaar namens het Oranjecomité!

oranjecomite-craneveer@hotmail.com



BIANCARE

*** PEDICURE * VOETMASSAGES * NAGELS ***

Nieuw bij u in de buurt! Zijn uw voeten al klaar voor de winter? Verwen uzelf of een ander eens met een heerlijk voeten verwen moment. Voor de dames te combineren met gellak.

Bel snel voor een afspraak.

Tot ziens bij BIANCARE,

Bianca de Blécourt



Biancare
nagelstyliste & pedicure

Viottastraat 37
6815 GB Arnhem

T 06 48 52 65 87

M info@biancare.com

www.biancare.com

Nieuwe expositie van **Agnes Peelen**

Van januari tot en met maart 2018 zijn in de Craneveerzaal schilderijen van Agnes Peelen te zien. Agnes woont sinds 2007 bij ons in de wijk maar schildert al veel langer.

Ooit begonnen met aquarel, etsen en boetseren startte zij in 1996 met het schilderen met acryl via lessen bij KWA en de Mariënborg. Sinds 2008 schildert Agnes bij de schilderclub van Craneveer op de dinsdagmorgen. Naast het schilderen van portretten is haar werk de laatste jaren steeds abstracter geworden.

Balans en harmonie

Opvallend aan de schilderijen van Agnes is haar prachtige kleurgebruik. Agnes schildert met heldere kleuren die naast en over elkaar gezet worden. Soms blijft het beeld geheel abstract, vaak is er iets landschappelijks in te zien of zelfs duidelijke boomvormen. Deze worden met onregelmatige lijnen in het vlak-

kenspel van kleuren gezet. Ook gebruikt Agnes regelmatig structuren onder haar verf en experimenteert ze met andere technieken. Zij begint meestal heel vrij op een wit doek, dat langzaamaan gevuld wordt met gekleurde vlakken. In deze vlakken ontstaan vormen die daarna met een paletmes verder uitgewerkt worden. Agnes zoekt in haar werk naar balans en harmonie tussen de kleurvlakken en de lijnen, maar vindt het ook mooi als er iets wringends in blijft, dat minder voorspelbaar is. Naast de schilderijen werkt Agnes bijna dagelijks in haar schetsboeken, die vol staan met schetsen, tekeningen, collages en sfeerimpressies met allerlei materialen: potlood, pastelkrijt, aquarel, inkt, acryl etc. Deze schetsboeken zijn



een bron van inspiratie voor haar schilderijen, zowel in vormtaal als in techniek. Ondanks dat zij al heel lang schildert, blijft Agnes nieuwsgierig naar nieuwe manieren om zich uit te drukken in haar werken. Agnes heeft al vaak geëxposeerd, ook samen met haar zus. Op deze expositie zal vooral werk van haar te zien zijn dat zij bij schilderclub Craneveer gemaakt heeft. Wilt u een expositie vol mooie kleuren zien,

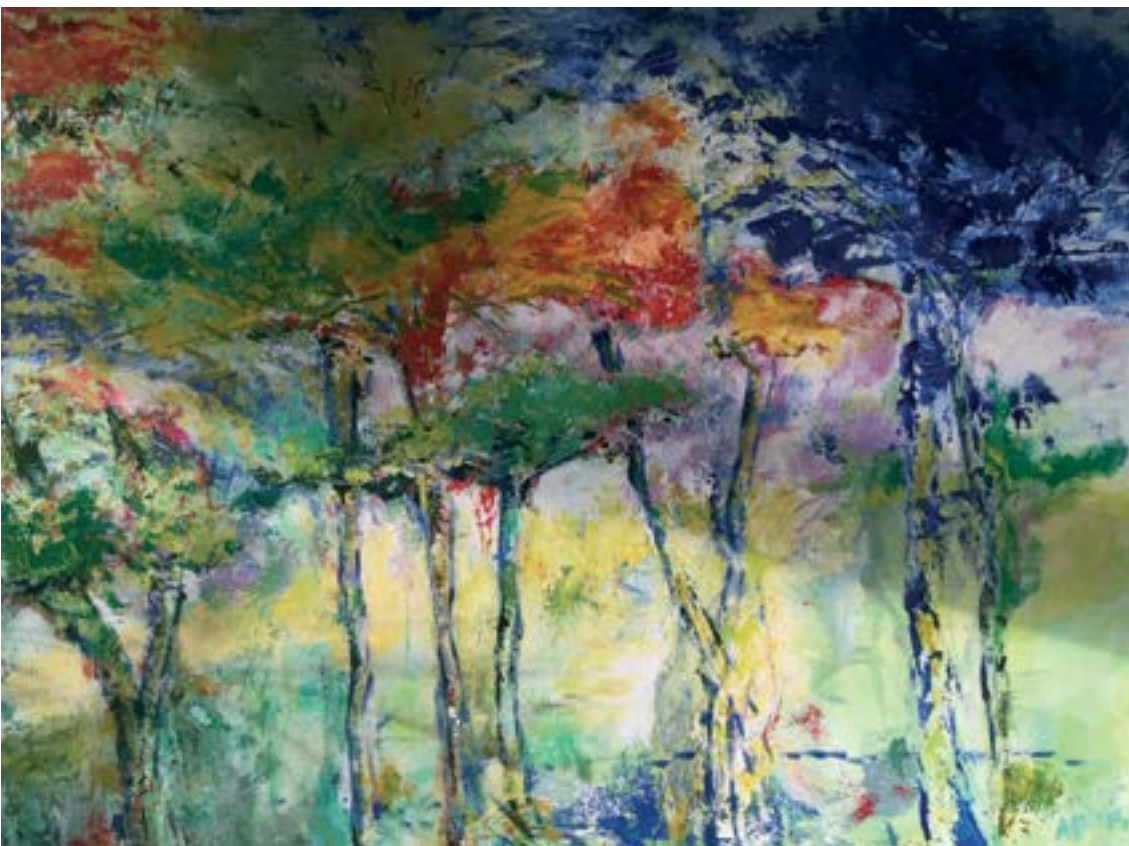
kom dan naar de feestelijke opening. Iedereen is van harte welkom!

**Feestelijke opening
expositie Agnes Peelen
Zondag 20 januari van 14
tot 16 uur.**

**Locatie: Recreatie-
zaal van wijkvereni-
ging Craneveer, hoek
Viottastraat in Arnhem.**

Na de opening is de expositie tot eind maart te zien tijdens de activiteiten van Craneveer, zie www.craneveer.nl/activiteiten/recreatiezaal. U kunt ook contact opnemen met Agnes voor een bezichtiging op een ander tijdstip of als u geïnteresseerd bent in de koop van één van haar schilderijen:

agnespeelen@gmail.com.



(h)eerlijk Buitenleven totaaltuin

tuinaanleg

tuinmaatwerk

tuinonderhoud



Onze hovenier brengt
huis en omgeving
samen



Houtwerk
passend bij huis
en tuin



Ieder seizoen
een mooie tuin

Schelmseweg 67 6816 PA Arnhem t 026 443 14 74 of 06 54 31 04 59 info@totaaltuin.nl www.totaaltuin.nl
Openingstijden: vrijdag 10.00-17.00 uur, zaterdag 09.00-17.00 uur. Wilt u op andere dagen of liever 's avonds
langskomen, geen probleem! Bel of mail gerust voor het maken van een afspraak.

Advertentie

COLUMN ACUPUNCTUUR DEZE KEER: SCHOUDERKLACHTEN

Of het nu door het sporten, veel computerwerk of een ongeluk is gekomen, feit is dat schouderklachten vervelend zijn en je flink kunnen beperken. En als je er te lang mee doorloopt, wordt het chronisch, en heb je verhoogde kans op elleboog- en polsklachten en nekklachten en hoofdpijn. In de meeste gevallen gaat het om spier en peesletsels. Door de juiste oefeningen en rektechnieken toe te passen kan je zelf voor verbetering zorgen.

Daarnaast, blijf bewegen. Zodra je stopt met bewegen wordt de doorbloeding in de spieren minder en bij een ernstiger klacht kan het kapsel van je schoudergewricht ook vast gaan zitten. Blijf wel binnen de pijngrens.

Rekken; probeer om elke spier in je schouder en nek op te rekken. Hoe losser je speren, hoe beter alles kan bewegen. Als in een deel de beweging niet goed gemaakt kan worden, gaat een ander

deel compenseren en raakt zo overbelast. Je moet naar de hele beweging kijken en de hele schoudergordel aanpakken. Spieren houden van warmte. Om de spieren los te krijgen en te houden, werkt warmte heel goed. Houd er bijvoorbeeld elke avond een warme kruik of een hete douche tegenaan. Zorg er ook voor dat je je nek warm houdt, dus draag een sjaal.

Nog niet beter?

Gaat je klacht niet binnen een paar weken over, dan is het zeker raadzaam om bij mij een afspraak voor massage en acupunctuur te maken. Vaak speelt er meer dan alleen de klacht die je voelt. De oorzaak kan op een andere plek in de schoudergordel zitten, of spanning elders in het lichaam kan meespelen waardoor je lichaam geen blessures geneest.

Wilt u hier meer over weten, of wilt u weten wat acupunctuur voor u kan betekenen, neem dan gerust contact op met:



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

Onze Buurtfabriek

van start in 2019

Om te beginnen delen we graag de uitkomsten uit onze enquête, zoals beloofd in de vorige Craneveer.

Van de 126 deelnemers aan de vragenlijst die we in de zomer van dit jaar verspreidden zijn er 106 positief over de Buurtfabriek. 15 Personen vulden 'neutraal' in en 5 personen spraken zich negatief uit. Positieve deelnemers noemden veelal het sociale aspect met woorden als verbinden, gezelligheid, (informele) ontmoetingen en buurtsamenhang.

Het meest gemist in de wijk wordt horeca; een buurtcafé. Een plek om elkaar te ontmoeten, te lunchen, een kop koffie of wijntje te drinken, een terras. Dit werd nog eens bevestigd bij de vraag 'Van welk aanbod bij de Buurtfabriek zou u zelf gebruik willen maken?' Hierop scoorde 'Een kopje koffie/thee drinken' met 74% veruit het hoogst. Gevolgd door lezingen en inspiratieavonden (51%), een Repaircafé (48%) en creatieve workshops (48%).

Wat er verder in de wijk gemist wordt is levendigheid in het algemeen en een ontmoetingsplek voor alle leeftijden. Ook een wandelclub(*) en een fietsenmaker werden meerdere malen genoemd. Bij eigen ideeën die werden aangedragen zaten opvallend veel activiteiten rondom samen eten en

samen koken (uit eigen moestuin), maar ook ideeën omtrent muziek, beweging, duurzaamheid en activiteiten voor ondernemers.

Maar liefst 40 van de 126 personen geeft aan inzetbaar te zijn als vrijwilliger en daarnaast meldden zich nog ruim 20 mensen die hun kennis en expertise willen inzetten bij de ontwikkeling en de programmering van de Buurtfabriek.

Goed nieuws dus dat er schot in de zaak zit! Na gesprekken en onderhandelingen met de gemeente ligt er een huurcontract dat is aangepast aan onze wensen. We kunnen het voormalige SPA-gebouw aan de Peter van Anrooylaan 1 voor twee jaar huren. Na twee jaar kunnen we vervolgens besluiten het pand aan



te kopen (met de buurt), het nog drie jaar langer te blijven huren, elders verder te gaan of te stoppen met Onze Buurtfabriek. We verwachten in het voorjaar van 2019 open te gaan met de eerste activiteiten. We hopen samen met de buurt stapsgewijs een bruisende ontmoetingsplek op te starten!

Op de hoogte blijven of meedoen? Stuur een mail naar info@onzebuurtfabriek.nl

Namens de initiatiefgroep
Jet van Zwieten

(* opmerking redactie: er is een wandelclub – zie pagina 11).



TACOYO =

Dé anti-stress conditietraining op muziek

**Nu 2 TRAININGEN GRATIS!!****TACOYO:**

- * 5 kwartier no-nonsense conditietraining
- * Verbeterd houding, figuur en souplesse
- * Ontspant, reduceert stress
- * Voor jong en oud, man en vrouw
- * Iedere week nieuwe muziek
- * Samen trainen maar op eigen niveau

DINSDAG 19.00:**Gymzaal Viottastraat****DONDERDAG 18.45 en 20.00:****Gymzaal Piramide,****Hooghalensingel****Informatie / aanmelden:****info@tacoyoarnhem.nl 06-20093737****www.tacoyoarnhem.nl****Montessori®** kinderopvang

Schelmseweg 93
6816 SJ Arnhem
026 4464865

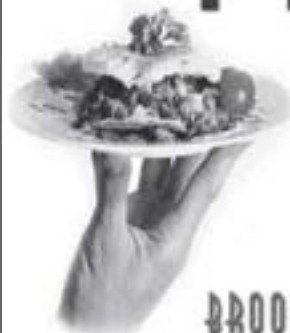
Kom gezellig langs

...en ontmoet ons aan de keukentafel

Alle elementen binnen het kinderdagverblijf, peutergroep 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

**Cafeteria Bar****'T HOEKJE**

BROODJES SNACKS MENU'S
SHOARMA SPARE-RIBS SCHOTELS

Beethovenlaan 72, 6815 BM Arnhem,
tel/fax: 026-3516226

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

FINANCIIEEL — CAFÉ —

GRIP OP FINANCIËN UITLEG BRIEVEN INVULLEN FORMULIEREN

De vrijwilligers helpen je graag verder!

GRATIS**LOCATIES EN TIJDEN**

MFC Klarendal || Kazerneplein 2
Oneven weken op maandag van 12.00 - 14.00 uur

De Wasplaats || Klarendalseweg 439
Even weken op maandag van 12.00 - 14.00 uur

De Beijer || Willem de Beijerstraat 13
Iedere dinsdag van 12.00 - 14.00 uur

Het Bruishuis || Akkerwindestraat 1
Iedere woensdag van 12.00 - 14.00 uur

Bibliotheek Presikhaaf || Laan van Presikhaaf 7
Iedere vrijdag van 12.00 - 14.00 uur

MEER INFORMATIE? 026-3272266 || FINANCIIEELCAFE@SWOA.NL

AED?!

Op Facebook en Nextdoor zag ik een oproep van Femke Beerten uit onze wijk voor een AED. Hieronder geeft ze uitleg.

Wat is een AED? Een AED (Automatische Externe Defibrillator) geeft iemand met een hartstilstand een elektrische schok. Die kan ervoor zorgen dat het hart weer normaal gaat kloppen. Zo kan een AED iemands leven redden. De Hartstichting raadt iedereen aan om te zorgen dat er zo dichtbij mogelijk een AED hangt die ook 's nachts bereikbaar is. Elke seconde telt bij een hartstilstand.

Femke heeft geld ingezameld voor een Buurt-AED-pakket welke zorgvuldig is samengesteld door deskundigen bij de Hartstichting en Philips. Het pakket bestaat uit een AED, een buitenkast met pincode-slot en heeft 5 jaar service en onderhoud.

Ik vroeg haar hoe ze hier zo toe kwam. "Ik heb ervan gehoord via de Hartstichting en Facebook. Een jaar of twaalf geleden viel onze buurman plotseling neer in de tuin, zijn hart klopte niet meer. We hebben geprobeerd hem te reanimeren, dat is ons niet gelukt. Met een AED was het misschien wel gelukt. Iedereen denkt dat het ziekenhuis dichtbij is. Helaas verplaats je een lichaam dat niet meewerkt niet zomaar naar jouw auto en wachten op de ambulance kan best lang duren. Daarom lijkt het mij goed dat er ook in onze wijk voldoende AED's zijn."

"Ik heb mij aangemeld op buurt.aed.nl, een mail verstuurd naar alle mensen die ik ken in de wijk, posters opgehangen op het Beethovenplein en Oremusplein en een oproep op Nextdoor geplaatst om geld in te zamelen. Daarnaast heb ik contact gezocht met Margareth Bouwmeis-

ter van het Rode Kruis en gevraagd of de AED aan de muur van het Rode Kruis gebouw aan de Cattlepoelseweg zou mogen hangen, als het mij zou lukken om het bedrag bij elkaar te krijgen. Ik heb contact



gezocht met de wijkraad in persoon van Marjan van Roon. Zij heeft het ingebracht in de wijkraadvergadering. Toen ontving ik een grote donatie van de wijkraad via Ryklof Wander en Maurice Lankheet. Het laatste grote benodigde bedrag werd gestort door Coop Manders."

"Ik heb daarop iedereen heel hartelijk bedankt en ontving meteen een felicitatiemail van de mensen van Buurt-AED. De Buurt-AED werd

opgestuurd en die heb ik afgegeven heb bij het Rode Kruis ten name van mevrouw Bouwmeister. Ik ontving een uitgebreide mail van mevrouw Bouwmeister dat het Rode Kruis samen met bouwbedrijf Dick Houwer er druk mee bezig zijn om de Buurt AED goed te installeren op een logische plek aan het Rode Kruis gebouw. Hij hangt waarschijnlijk zodra deze Craneveer uitkomt!"

Op advies van het Rode Kruis is gekozen voor een AED met pincode. Burgerhulpverleners in de omgeving worden opgeroepen als 112 wordt gebeld. Zij hebben de pincode en kunnen hulp verlenen. Jijzelf kan dan bij het slachtoffer blijven. Bij VDZ binnen hangt een AED waar

wel iedereen gebruik van kan maken, zonder pincode. Een burgerhulpverlener is een vrijwilliger die kan reanimeren. Hij heeft zichzelf aangemeld bij het landelijke reanimatie oproepsysteem. Bij een hartstilstand in de buurt wordt hij opgeroepen om te reanimeren. Daarbij is een AED van levensbelang. Met een Buurt-AED zorg je er voor dat burgerhulpverleners goed voorbereid bij het slachtoffer aankomen. Daarom zijn overal aangemelde AED's nodig. Kun je zelf reanimeren? Meld je aan als burgerhulpverlener!

De AED's die zijn aangemeld kan je zien op buurtaed.nl en burgerhulpverleners kunnen ook op een site kijken waar de dichtstbijzijnde is. Mochten burens toch graag nog een AED willen in de wijk: iedereen kan een actie starten.

Hartelijk bedankt Femke en alle sponsoren!

En vlak voordat deze Craneveer naar de drukker ging, zag ik dat de AED hangt!

• Astrid de Winther

Stappen naar

Energiezuinig

over tocht en ventilatie

Ga jij iets aan je huis doen, weet dan dat zeker is dat aardgas gaat verdwijnen. De enige onzekerheid is wanneer onze wijk aan de beurt is. Het advies is: bij renovatie, verhuizing, groot onderhoud: doe het meteen goed. Daarom publiceren we enkele handreikingen.

Eerder kon je hier lezen over het stappenplan waarmee je orde kunt scheppen in de vele keuzes die je te maken hebt. In het tweede deel besteedden we aandacht aan enkele typische problemen die we in de 'schil' van huizen in onze wijk zijn tegengekomen. Heel handig als je in onze huizen aan de slag wilt om energie te besparen. In dit derde deel 3 gaan we in op het verschil tussen tocht en ventileren. Voor iedereen die er induikt blijkt dit een eye-opener te zijn.

Het advies voor de huizen in onze buurt

- zorg ervoor dat de schil van je huis (ramen, deuren, vloer en dak) zo dicht mogelijk is (let ook eens op lucht die om het kozijn, dus tussen kozijn en het steen, het huis in komt)
- onderbreek de luchtstroom van beneden naar boven
- zorg ervoor dat je gecontroleerd kunt ventileren (al dan niet mechanisch, en al dan niet met warmterugwinning):
 - o aanvoer van verse lucht in de slaapkamers en woonkamer
 - o afvoer van 'vuile' lucht in de keuken en vochtige ruimtes (toilet, badkamer)

Frisse lucht!

Onze conclusie na vijf huizen te hebben onderzocht in de wijk is: isoleren is belangrijk. Maar belangrijker is om dat goed te doen (en met goed bedoelen we luchtdicht). In gesprek met bewoners krijgen we

vaak te horen: "Ik kan mijn huis wel luchtdicht maken, maar hoe zit het dan met de frisse lucht?"

Maar mijn dak of vloer is toch geïsoleerd?

Hartstikke goed. Maar, zoals je in Deel 2 hebt kunnen lezen: vaak is isolatie niet luchtdicht aangebracht.

Tocht: dat is toch gezonde ventilatie?

In Nederland is de norm voor het gezond en comfortabel ventileren van woonhuizen 100-200 m3 per uur.



Expert Peter van der Kleij die de vijf thermografische scans heeft uitgevoerd in actie op de Ravelstraat.

Wij meten in de vijf woningen in onze wijk tussen de 1.500 en 2.225 m3 per uur (zie de vijf rapporten). Let wel: deze metingen worden gedaan met alle ramen, deuren, en ventilatieroosters gesloten! Dat heet tocht, is vaak niet comfortabel, en kost in de winter handenvol gas.

Tocht ≠ Ventilatie

Op de bank last van koude voeten? Aan tafel een koude rug? Dat kan een koude muur, vloer of plafond zijn, maar het kan ook een koude luchtstroom zijn, uit de vloer, door kieren langs het kozijn, of onder de gangdeur door de woonkamer in. En het vervelende met 'natuurlijke ventilatie' (ook wel tocht genoemd) is dat de luchtstroom afhankelijk is van de windsnelheid.

Wat te doen?

Koude lucht komt vaak onderin het huis naar binnen (vloer, voordeur, toilet in de hal), warmt op, en verlaat het huis door kieren en gaten bovenin. Als je weet hoe een schoorsteen werkt, dan snap je dat het verstandig is de deur of luik naar de vliering dicht te doen om die ongewenste luchtstroom tegen te gaan.

Het mooie is: met een paar goed geplaatste tochtstrips langs goed gestelde ramen/deuren kan je veel tocht tegengaan! Als je geïnteresseerd bent in een workshop tocht bestrijden onder leiding van onze specialist, Peter van der Kleij, stuur even een e-mail aan info@duurzaamcraneveer.nl. Wil je niet wachten: een goede tochtstrip koop je niet bij de Gamma of Praxis, maar bij de specialist: <https://www.luchtdichtshop.nl/> (SolidSeal tochtstrip en dubbelzijdig tape 20mm).

"Dit project wordt mogelijk gemaakt door de inzet van de deelnemende bewoners, vrijwilligers van Duurzaam Craneveer en financiële steun uit Europa"

Deel 3

wonen

Handen uit de mouwen:

Ben jij geïnteresseerd in:

- Het beter afstellen van je CV-installatie? – laat het weten, via info@duurzaamcraneveer.nl
- Met een warmtecamera naar je eigen huis kijken, deze winter? – schrijf je in op de website, of mail naar info@duurzaamcraneveer.nl
- Zonnepanelen, vloer-, dak- of spouwmuurisolatie? – ga naar www.winstuitjewoning.nl

Alle rapporten en meer informatie:

www.duurzaamcraneveer.nl/warmtehuishouding

Warmtetransitie in onze wijk, oftewel: Hoe vang je een olifant?

Wij gaan als Wijk van de Toekomst met de gemeente Arnhem en Provincie Gelderland aan de gang om antwoorden te vinden op die uitdaging. En daarbij hebben we de wijk nodig!

Stap voor stap

Wil jij meedenken, heb jij vragen of goede ideeën, heb je expertise of relaties die voor dit project handig kunnen zijn (rondom energie en warmtehuishouding, maar ook juridisch, financieel, en bestuurlijk)? Laat het ons weten. In februari organiseren we de eerste wijkbijeenkomst over de warmtetransitie: de uitdaging concreet maken, vragen beantwoorden, vragen stellen, het proces verhelderen met elkaar.



We steken hier als Duurzaam Craneveer energie in omdat we als

wijk voor een grote opgave staan. Kijk je naar ons energieverbruik, dan is ongeveer een-derde elektriciteit, en maar liefst twee-derde gas (warm water, verwarming en koken). Omdat we van het aardgas af gaan, is het zaak goed na te gaan denken hoe we die energiebehoefte kunnen realiseren zonder aardgas.

Sabine Brachthäuser: “Gemeente mag dit initiatief koesteren en nog meer ondersteunen”

Sabine Brachthäuser was verbaasd over de resultaten van de thermografische scan in haar jaren 30 woning in de Sweelincklaan. Samen met haar partner Hans van Katwijk heeft zij de afgelopen jaren al veel in duurzaamheid geïnvesteerd. Zo zijn er afgelopen zomer zonnepanelen geplaatst op het dak. Maar er blijkt nog genoeg te verbeteren.

Waarom Sabine Brachthäuser een thermografische scan liet uitvoeren in woning in de Sweelincklaan? “De warmtefoto’s die Rob Groen van ons huis had gemaakt vond ik erg interessant, toen wist ik meteen dat ik mee wilde doen. Als zangeres heb ik niet een beroep dat duurzaamheid bevordert. Mijn man heeft hierin wat meer mogelijkheden, als directeur van twee scholen. Maar goed, ook met je eigen huis wil je graag een bijdrage leveren aan het milieu.”

Ruim achttien jaar ontmantelden Hans en Sabine het jaren dertig huis. “We hebben alles geïsoleerd conform de mogelijkheden die zich toen boden. We weten hoe het skelet van ons huis eruitziet en daarom hechten we er waarde aan om het helemaal te doorgronden. Omdat we alles vanuit de basis hebben opgebouwd, willen we graag met de kennis van nu alle hoeken en gaten in orde hebben.”

“Toen we hoorden dat de gemeente subsidie geeft voor de scan waren we meteen om: daar moesten we gewoon gebruik van maken. We wilden aanhaken op de maatschappelijke en politieke discussies. Hoe milieuvriendelijk is ons huis en wat is ons wooncomfort?”

De thermoscan heeft een paar luchtgaten in beeld gebracht. Vooral de situatie in de uitbouw aan de achterkant is niet zo goed als verwacht. “Daar is destijds niet bijzonder duurzaam gewerkt door de aannemer. Op één plek werd de rook tijdens de overdruk-meting door de spouw naar buiten geduwd. Dat was gek om te zien. Ik kan mij voorstellen dat veel jaren 30 huizen dit soort ‘bijzonderheden’ vertonen.”

“Om spijkers met koppen te slaan hebben we samen met aannemer en duurzaamheidsexpert Peter van der Kleij een prioriteitenlijst opgesteld. Deze lijst gaan we voorleggen aan de gemeente, in de hoop dat zij akkoord gaan met een duurzaamheidslening. Ik vind dat de gemeente initiatieven als Duurzaam Craneveer meer moet koesteren.

In Duitsland, waar ik vandaan kom, wordt overigens veel meer nagedacht over het verduurzamen van woningen. De regels zijn daar veel strenger.”



“We moeten leren samenleven als broeders, of samen ten onder gaan als dwazen.”

•Martin Luther King

NATASJA HUTING *Uitvaartbegeleiding*

*Wie ooit geluk in liefde vond,
begraaft verdriet niet in de grond,
maar houdt de stille vlam aan 't branden
en warmt daaraan de lege handen.*

Ongeacht of, hoe en waar u verzekerd bent.

06 - 11 59 65 04 | info@natasjahuting.nl | www.natasjahuting.nl



HEIJBOER
coaching

Als u het echt anders wilt.
Voor grote en kleine levensvragen.

AGAATH HEIJBOER
coach

TEL: 06-404 92766
INFO@HEIJBOER-COACHING.NL

WWW.HEIJBOER-COACHING.NL



Esther Albers
MINDFULNESS-TRAININGEN & MEER

'Ik slaap zo slecht, ben zo vaak moe, voel me opgebrand, heb angstige gedachten, voel me somber, kan moeilijk tot rust komen, voel me gestressed, ervaar lichamelijke klachten"
Herken je dit? Misschien is een training Mindfulness iets voor jou.

Vanaf januari: mindfulnessyoga en meer.....

Ontdek het op www.estheralbers.nl

Gecertificeerd en geregistreerd
mindfulnesstrainer VMBN categorie 1



Ronny's
Hairdresser

50% korting
December en Januari

Breng een vriend(in)
of een familielid mee die
ook geknipt wil worden,
en wij knippen u voor de
Halve Prijs

Oremusplein 57
6815 DS Arnhem
Telefoon: 026 3794835



Lever uw recepten in bij
Drogisterij Alteveer. Uw medicijnen zijn hier
ook af te halen of worden op verzoek thuis bezorgd.

Apotheek Biermasz

& Drogisterij Alteveer

Apotheek Biermasz
Onder de Linden 21-1
6822 KG Arnhem
0264423618

Regelmatig speciale aanbiedingen

Bewustwinkelen.nl nu ook afhalen
en betalen bij Drogisterij Alteveer

Maandag en dinsdag 13:30 - 18:00
Woensdag t/m vrijdag 9 - 13u en 13:30 - 18:00
Zaterdag 9 - 17:00

Drogisterij Alteveer
Beethovenlaan 51
6815 BL Arnhem
0263707535



Colofon

Redactie Wijkblad Craneveer

Astrid de Winther • Voorzitter
Obrechtstraat 18 • 026-446 03 06

Chantal Feber • Advertenties
Cattepoelseweg 276 • 026-351 11 00

Herma Zuidema
Cattepoelseweg 230 • 026-351 84 47

Lieke Camerik
Palestrinastraat 8 • 06 40 42 23 29

Ed Buiskool • Opmaak
Cattepoelseweg 307 • 06 10 25 70 61

redactie@craneveer.nl

Informatie over adverteren?
advertenties@craneveer.nl

Bezorging Craneveer

Herma Zuidema • Coördinatie
026-351 84 47
bezorging@craneveer.nl

Bestuur Recreatieve Vereniging Craneveer

Sylvia Kortenraij • Voorzitter
• ledenadministratie
Halévystraat 8 • 026-351 37 54

Marjan van Roon • Secretaris
Chopinstraat 21 • 026-351 00 51

Jorgo Trautig • Penningmeester
Cattepoelseweg 360 • 026-361 03 29

Louis Bosman
Bachlaan 15 • 06 26 37 81 38

Inez van de Kerkhof
Kluizeweg 262 • 06 24 12 04 60

bestuur@craneveer.nl

admin@craneveer.nl (Ledenadministratie)

penningmeester@craneveer.nl

Wijkraad Alteveer/ 't Cranevelt

Maurice Lankheet • voorzitter
026-351 02 45

Ryklof Wander • secretaris
026-445 26 07

Joost Froeling • penningmeester
06 51 40 24 81

Michel Rauwers • Rijnstate
rijnstate@craneveer.nl

Michiel Spee • parkeren/verkeer
verkeer@craneveer.nl

Marjan van Roon • algemeen
026-351 00 51

Jorgo Trautig • algemeen
026-361 03 29

Hannie Riksen • algemeen

wijkraad@craneveer.nl

Redactie Website www.craneveer.nl

Ineke Langelaar
Gracia Bosman
Huibert Kortenraij

website@craneveer.nl

Oplage: 1750 exemplaren
Druk: DrukwerkMax, Duiven

Activiteitschema



Maandag	14.00 - 16.30 uur	Biljarten	Recreatiezaal
	19.00 - 20.00 uur	Damesgym	Gymzaal beneden
	20.30 - 21.30 uur	Basketbal	Gymzaal beneden
	20.30 - 22.00 uur	Badminton	Gymzaal boven
Dinsdag	09.30 - 12.00 uur	Schilderen	Recreatiezaal
	13.30 - 15.00 uur	Biljarten	Recreatiezaal
	19.00 - 20.00 uur	Ismakogie	Recreatiezaal
	20.30 - 22.00 uur	Badminton	Gymzaal beneden
Woensdag	08.45 - 10.00 uur	Tai Chi	Recreatiezaal
	10.15 - 11.30 uur	Tai Chi 65+	Recreatiezaal
	15.45 - 16.30 uur	Kleutergym 1	Gymzaal boven
	16.30 - 17.15 uur	Kleutergym 2	Gymzaal boven
	17.15 - 18.00 uur	Kindergym	Gymzaal boven
	19.00 - 20.00 uur	Zumba	Gymzaal beneden
	20.00 - 21.00 uur	BBB	Gymzaal beneden
Donderdag	08.45 - 10.00 uur	Tai Chi voor beginners	Recreatiezaal
	10.15 - 11.30 uur	Tai Chi	Recreatiezaal
	14.00 - 15.00 uur	Gymfit 60+*	Recreatiezaal
	20.30 - 22.00 uur	Volleybal	Gymzaal beneden
Vrijdag	10.00 - 12.00 uur	Biljarten	Recreatiezaal
	13.30 - 16.30 uur	Bridge	Recreatiezaal
Zaterdag	10.30 - 11.30 uur	Zaalvoetbal	Gymzaal beneden

Inleveren kopij
Mail uw kopij voor het volgende nummer aan:
redactie@craneveer.nl
De volgende Craneveer verschijnt
7 februari 2019. Uiterste aanleverdatum voor
kopij is 14 januari.

Ook adverteren? Neem contact op via
advertenties@craneveer.nl
Foto omslag
Gemaakt door Andrew van Eck.
Uw foto op de omslag? Mail hem naar redactie@craneveer.nl

De meeste Craneveer activiteiten vinden plaats van september tot juni. Er zijn echter ook groepen die in juni of nog langer doorgaan, meer informatie hierover is bij de groepsvertegenwoordiger bekend. 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 of per mail een rekening voor de contributie.

Te betalen aan: Craneveer reknr. NL64 RABO 0381602044 t.n.v. penningmeester Craneveer te Arnhem

Opzegging van het lidmaatschap

Opzeggen met ingang van het nieuwe seizoen dient schriftelijk of per mail te geschieden bij de ledenadministratie 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

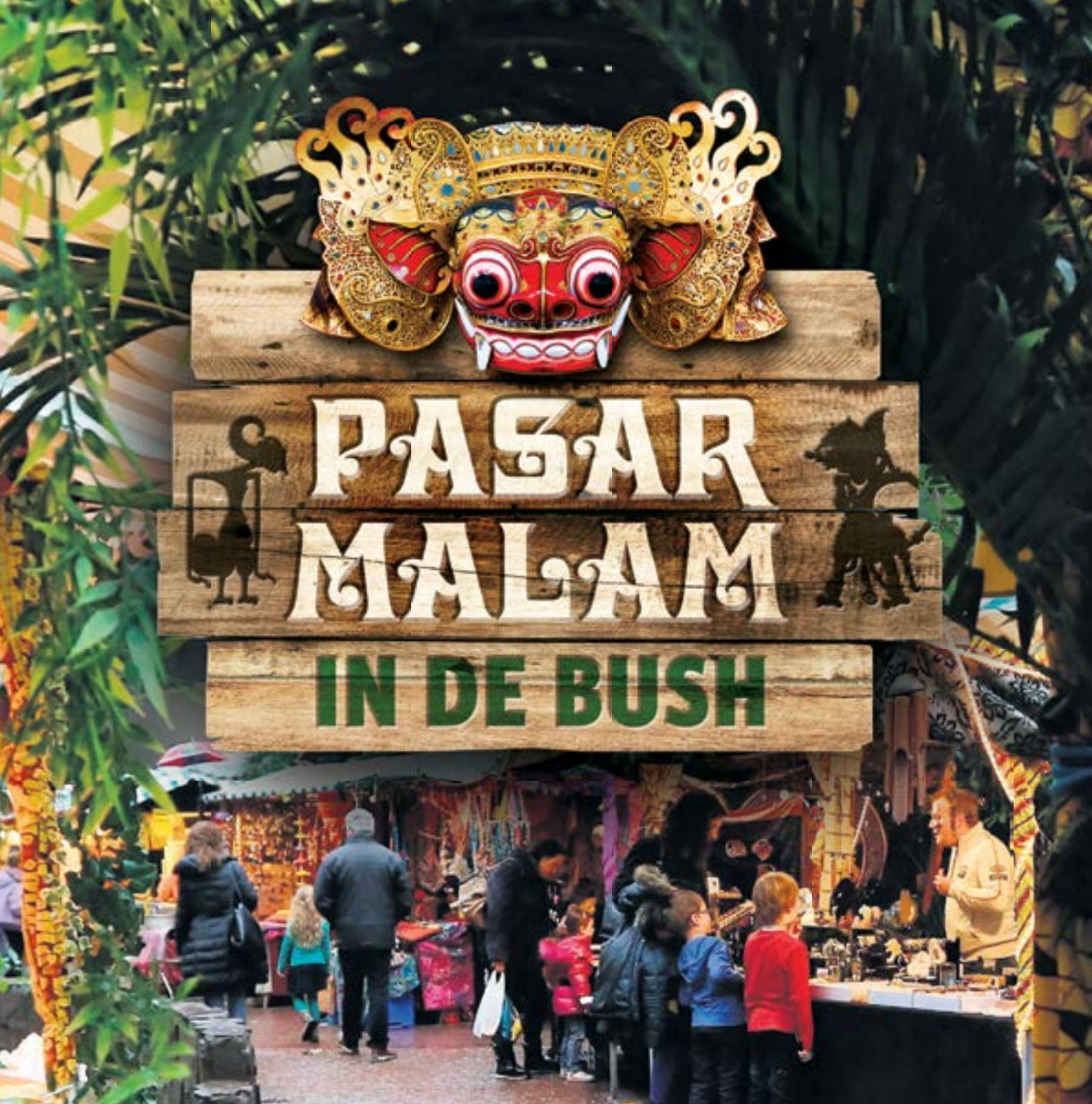
*Overige Activiteiten 55+

In de boven gymzaal wordt door Budo sport Arnhem op maandagmiddag van 15.30-16.30 uur **Tai Chi voor 55+mensen** gegeven. Contactpersoon is Anneke v.Maanen 026-3511413

Donderdag 14.00 – 15.00 uur, recreatiezaal: **Gymfit 60+.**

Contactpersoon is Jean Repplier: 026-442 61 48 / 06-349 663 50.

Georganiseerd door stichting Gym en Turnen Arnhem: www.gymturnenarnhem.nl.



22 t/m 23 dec ▪ 27 t/m 30 dec ▪ 2 t/m 6 jan

Vanaf 15 tot 20 uur toegang slechts € 10,-

Alle info op www.burgerszoo.nl/pasarmalam

