

CRANEVEER

Wijkblad van 't Cranevelt en Alteveer



terwijl de wijk
zijn adem inhoudt
begint het voorjaar...



Openlucht Museum zonder bezoekers

Beste Buur,

Het Coronavirus is potentieel gevaarlijk voor iedereen, maar vooral voor kwetsbare mensen en ouderen.

Zoals iedereen inmiddels wel weet is het dringende advies zoveel mogelijk thuis te blijven en groepen te mijden.

Heeft u hulp nodig voor: het doen van boodschappen, de hond uitlaten, iets ophalen bij de apotheek, een brief posten in de brievenbus? Zoekt u iemand die iets voor u kookt of wilt u een (telefonisch) gespreksmaatje?

**Bel dan met de vrijwilligers van
Coronahulp Cranevelt/Alteveer
tussen 10.00 – 14.00 uur**

06-416 088 24

Dan bekijken we samen wat nodig is en wie van uw eigen buurtbewoners u kan helpen.

voor meer informatie en aanmelding (ook als vrijwilliger):
mail met corona@craneveer.nl

**<https://www.craneveer.nl/corona>
Nextdoor: Coronahulp Cranevelt/Alteveer**

Met dank aan Wijkraad Alteveer/Cranevelt en de Buurtfabriek

COOP SUPERMARKT ALTEVEER

Beethovenlaan 61 - 63 6815 BL Arnhem, T 026 44 26 720

- **Eerste Paasdag (12 april) gesloten**
- **Tweede Paasdag (13 april) open van 12.00 - 18.00 uur**
- **Koningsdag open van 8.00 - 18.00 uur**
- **Vrijdag 8 mei en zaterdag 9 mei Plantjesmarkt!**
- **Elke dag vers brood en gebak van bakker Derks**
- **Bij ons in de winkel staat een pinautomaat waar tot € 250,- per dag gepind kan worden**
- **Ruime parkeergelegenheid**



Maandag t/m vrijdag open van 8.00 tot 20.00 u
Zaterdag van 8.00 tot 20.00 u
Zondag van 12.00 tot 18.00 u

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



3

Inleveren kopij:

Mail uw kopij voor het volgende nummer aan: redactie@craneveer.nl
De volgende Craneveer verschijnt 23 mei.
Uiterste aanleverdatum voor kopij is 4 mei.

Uw foto op de omslag?

Mail hem naar redactie@craneveer.nl

Ook adverteren?

Neem contact op via advertenties@craneveer.nl

Van de redactie

Beste buurtgenoten,

In eerste instantie verschoven we de verschijningsdatum van dit wijkblad met een weekje om ervoor te zorgen dat er verslag gedaan kon worden van allerlei activiteiten in de wijk. Spijtig genoeg zijn alle activiteiten vooralsnog geannuleerd of uitgesteld naar een latere datum. Ook de activiteiten die nu in de agenda staan vermeld, zijn afhankelijk van de RIVM-maatregelen vanwege het Corona-virus.

Ondanks dat we geen verslag kunnen doen van een aantal activiteiten, hebben we toch weer een mooi gevuld wijkblad. Zonder jullie input zouden we niet zo'n mooi blad kunnen maken, hartelijk bedankt daarvoor!

Na onze oproep zijn er 2 mensen die interviews willen verzorgen en zijn er 6 redactieleden. Allemaal enthousiast maar nog wat extra hulp en ondersteuning zou fijn zijn, bijvoorbeeld bij de vormgeving/opmaak. Het blad komt 7 keer per jaar uit. Ik schat dat het zo'n 70 uur per jaar als redactielid kost. Dus mocht je tijd en zin hebben om te helpen met het wijkblad, dan horen we dat graag.

In dit wijkblad maar liefst twee interviews, namelijk met Mary Janssen en met Monique Bosch. Mocht u ze niet kennen dan leest u veel over hen verderop in het blad. Ook een column van Willeke Rauwers, een vondst uit het antiquariaat door Marco van Kampen en een wandeling in de geschiedenis van Harry Polman. Harry woont in Schagen maar haalt graag herinneringen op van de wijk en vroeger.

En wat betreft het corona-virus: iedereen heeft het erover en ook bij ons in de wijk vragen buurtbewoners zich af wat dit virus gaat brengen, hoe we verder moeten en wat we er tegen kunnen doen. Eén ding is zeker: in deze tijd moeten we er voor elkaar zijn.

Wees extra lief voor elkaar, hou rekening met elkaar. Ga niet onnodig veel inkopen doen, denk aan de medemens. Samen staan wij sterk en samen worden wij het virus de baas! Laten we gezamenlijk proberen elkaar bij te staan deze weken goed door te komen.

In de wijk biedt een groep buurtgenoten hulp aan. U kunt hen bereiken per mail aan corona@craneveer.nl, op het telefoonnummer **06-41608824** (iedere dag bereikbaar tussen 10.00 en 14.00 uur) of via de website:

<https://craneveer.nl/corona>.

Wij willen via dit bericht de gezinnen die met dit virus in aanraking komen of zijn gekomen veel sterkte wensen.

En natuurlijk een hulde aan alle helden in de zorg en de voedselketen die dag en nacht bezig zijn voor ons welzijn!

Wij wensen u alle goeds en gezonds voor u en uw familie. En veel leesplezier en afleiding met dit wijkblad. Mocht u ons iets willen sturen, dan kan dat via redactie@craneveer.nl.

Astrid de Winther,
namens de redactie

Agenda

(onder voorbehoud van RIVM-maatregelen)

Zondag 19 april 12.00 - 16.00 u
Open dag Scouting Anne de Guigné (Wolflaan)

Zondag 19 april 15.00 - 17.00 u
Ruilbeurs Jumbo-Arnhem-plaatjes in Craneveer

Dinsdag 21 april
repaircafe Buurtfabriek

Donderdag 23 april 20.00 u
Voorstelling 'Rondom' in speeltuin Sweelincklaan

Zaterdag 16 mei 9.30 - 11.00 u
Kinderkleding- / speelgoedbeurs 'Altenieuw' in Craneveer

Zaterdag 16 mei 10.30 - 12.00 u
Kinderkleding- / speelgoedbeurs 'Small Steps'

Zondag 17 mei 15.00 uur
Bingo in Craneveer

Zaterdag 23 mei 10.00 - 15.00 u
Plant-/ruilmarkt Audrey Hepburnplein

Zondag 14 juni 15.00 - 17.00 u
High tea in Craneveer

Heel Nederland heeft het erover, het Coronavirus.

Eén ding is zeker: in deze tijd moeten we er voor elkaar zijn.

Hulp in de wijk

Gecoördineerde hulp in de wijk voor alle bewoners van Alteveer en 't Cranevelt die tijdelijk extra ondersteuning nodig hebben. Denk daarbij aan buurtgenoten die aan huis gebonden zijn, die ziek zijn, die vanwege ouderdom of chronische klachten voor langere tijd de deur niet uit kunnen/mogen.

Telefoonnummer: **06-416 088 24** (iedere dag bereikbaar tussen 10.00 en 14.00 uur)
corona@craneveer.nl

Landelijk telefoonnummer Rode Kruis
070-44 55 888

De speciale hulplijn is bedoeld voor mensen die door de corona-uitbraak hun huis niet uit kunnen. Het nummer kan ook worden gebeld voor praktische tips.

De Luisterlijn biedt een luisterend oor
0900-0767

Bij de anonieme lijn kunnen mensen terecht die zich angstig of eenzaam voelen, of om andere redenen behoefte hebben aan een luisterend oor. Mailen of chatten is ook mogelijk via www.luisterlijn.nl

Verras uzelf...



in de wereld van
aromatische oliën en
plantenextracten.
Ervaar een weldaad aan
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 / 06-54 28 10 18

jeannetteloois@gmail.com

www.jeannettelooishuidverzorging.nl

flow Bloemisten®
ambachtelijk bloemwerk



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 boekje wilt laten bezorgen

4

5

Van het Bestuur

**Op zondag 5 april stond het
paaseierenzoeken in het
Openluchtmuseum gepland.
Vanwege het coronavirus hebben wij
dit evenement helaas voor dit jaar
moeten afgelasten.**

Ieder jaar is het weer een feestje om te
zien hoe de vele kinderen enthousiast
reageren op de hazenfamilie en vol
ijver op zoek gaan naar de chocolade
eieren en hazen die we's ochtends
vroeg verstoppert. Eén jaar zijn we
als hele gezin als paashaasfamilie
verschenen. Ik vond dat ontzettend
leuk zoals u al eens eerder hebt kunnen
lezen. Maar gelukkig waren er anderen
bereid gevonden om het stokje over
te nemen, dat houdt het afwisselend.
Dit jaar konden wij medio maart
helaas niet anders beslissen dan de
voorbereidingen te stoppen. We hopen
dat we volgend jaar weer een beroep
op al onze vrijwilligers kunnen doen en
kijken nog wel naar mogelijkheden om
de kinderen alsnog te trakteren op wat
chocolade rond Pasen.

Het stokje doorgeven voor wat
betreft de penningmeester is helaas
nog niet gelukt. De oproep in de
vorige Craneveer heeft geen reacties
opgeleverd van geïnteresseerden.
Jorgo is inmiddels zo'n jaar of tien
penningmeester en heeft al langer

aangegeven te willen stoppen.
Gelukkig voor de vereniging is hij
afgelopen jaar toch nog gebleven,
in afwachting van een nieuwe
penningmeester. Komend seizoen
wil hij toch echt aftreden, dus de roep
om een nieuwe penningmeester
neemt toe. Heeft u/ heb jij wat tijd
over per week, enige financiële kennis
en een drive om iets voor de wijk en
de recreatieve vereniging te doen?
Neem dan contact met ons op en we
gaan graag het gesprek aan. Zonder
penningmeester wordt het runnen van
een vereniging een hele lastige, zo niet
haast onmogelijke opgave.

Onlangs hebben we in onze
recreatiezaal een nieuwe vloer laten
leggen. Wat een verschil kan een vloer
maken. De ruimte heeft daarmee een
hele andere uitstraling gekregen.
Grappig dat het mensen wel opvalt dat
er 'iets' anders is, maar dat ze niet altijd
gelijk weten wat. Maar het zit hem niet,
zoals iemand dacht, in de gordijnen.
Voor alleen de nieuwe vloer zou ik als ik
u was niet naar de recreatiezaal komen.
Maar voor de activiteiten die alweer
gepland staan wel.

Er komt weer een nieuwe expositie
aan, dit keer een gezamenlijke vanuit
de schilderclub, maar de datum is nog
onbekend. Ook zijn we van plan om

Craneveer

een middag te organiseren waarbij
men plaatjes kan bekijken en ruilen
uit de serie 'Arnhem vanaf de negende
eeuw tot het heden', die door de
Jumbo zijn weggegeven. Op zondag
17 mei houden we weer een bingo
en op 14 juni wederom een high tea.
Hiervoor zijn we trouwens op zoek naar
jeugdigen die ons willen helpen met
bakken. Elders in dit blad kunt u daar al
meer over lezen.

Vanaf 24 april wordt de recreatiezaal
gebruikt voor tien lessen 'valpreventie
en weerbaarheid voor ouderen'. Dankzij
een subsidie van de Rijksoverheid
(ministerie van ZonMW) kan de Akido
Stichting Arnhem deze lessen gratis
aanbieden. De lessen worden gegeven
door de heer Piet Lagerwaard. Ook hier
kunt u verderop meer over lezen.

Via Facebook, Nextdoor en flyers
maken we activiteiten eveneens
bekend, dus volg ons vooral via
de diverse kanalen. Vanwege
de ontwikkelingen rondom het
coronavirus, kunnen activiteiten
alsnog afgelast worden, ook dit geven
we online aan. U kunt ook altijd even
bellen met Marjan van Roon, onze
secretaris op **026 - 351 00 51**.

Sylvia Kortenraij
Voorzitter



Marieke van Eeden

**M75 Huiswerkbegeleiding, studiebegeleiding
en bijlessen - Arnhem**

VMBO HAVO VWO
Voor elke leerling maatwerk

- Begeleid huiswerk maken, individueel of in een kleine groep.
- Specialistische studiebegeleiding voor leerlingen met extra leerbehoeften.
- Doelgericht werken aan je schoolvakken.

Waterbergseweg 3
6815 AL Arnhem
www.m75.nl
info@m75.nl
06 44 760 888



Gediplomeerd leerkracht - remedial teacher - autisme specialist

ATELIER VOOR ZELFMAAKMODE



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



poutsmafietsen.nl 0267370190
Nieuw adres **Sperwerstraat 67 Arnhem**

Hardlopen door Willeke Column

Niets is lekkerder dan op zondagochtend hardlopen. Een goed begin van een heerlijke relaxte zondag. Het komt niet altijd goed uit, dus dan passen en meten we een beetje. Zo ook die zondag. Manlief zou gaan fietsen en ik hardlopen. Meestal hebben de kinderen geen zin om mee te gaan en willen ze thuis blijven. Dan mogen ze even televisie kijken tot ik terug ben of ergens anders spelen.

Deze dag hadden ze echter zin om mee te gaan, konden zij lekker in de hut bij de Wolvenbende spelen terwijl ik daar een rondje door het bos liep. We hadden er zin in! De oudste ging op de step en de jongste op de skelter. De weg naar het bos verliep soepel. Ik heb de kinderen veilig achter kunnen laten en het lopen ging perfect. Wat een fijn begin van de dag!

Helaas verdween dat gevoel als sneeuw voor de zon toen we weer bij de achterdeur van ons huis stonden... Mijn sleutel was weg! Ik stop hem altijd in mijn hardlooptelefoonhoesje, maar dat was LEEG! Ik herinnerde mij dat ik had staan prutsen met het terug stoppen van de sleutel toen ik moest helpen met de skelter. Had ik hem toen wel goed terug gestopt...??? Tijdens het lopen heb ik het hardloophoesje nog een paar keer van mijn arm gehaald, dat betekende dat hij waarschijnlijk ergens in het Zypse bos moest liggen... Lichtelijk in paniek liet ik de kinderen bij de achterdeur staan. Met de opdracht daar even te blijven wachten tot ik terug was. Gelukkig stond er een fiets buiten en kon ik mij naar het bos haasten.

Daar aangekomen bleek het zoeken een hele klus. Ik begon op de plek waar de kinderen aan de hut hadden gebouwd en kreeg zelfs hulp van een vader met zijn zoon en de opa en oma van de kleine jongen. Helaas zonder succes. Nadat de buurvrouw appte dat de kinderen bij haar op de bank zaten kon ik in alle rust mijn route na fietsen, ook zonder succes... Mijn zonnige humeur veranderde in een donderwol. Ondertussen was ook manlief thuis gekomen en we besloten mijn ouders uit Ruurlo maar te bellen met de vraag om de sleutel te komen brengen. Super suf. Maar niemand anders had nog de sleutel van ons nieuwe huis, dus we wisten niet meer wat anders te doen.

Terwijl mijn vader zich klaar maakte om onze kant op te komen reden we voor de zekerheid nog maar een rondje. En wat schitterde er aan de rand van het Zypse bos...??? Onze sleutel!! Dus wij snel naar mijn ouders bellen.... Natuurlijk nam pap de telefoon niet op toen we hem probeerden te bellen, maar via mijn moeder kwamen we erachter dat hij nog even was tanken bij Truus. Voor Truus was het waarschijnlijk een heel raar telefoontje. De boodschap luidde: "Hij hoeft voor dat ene niet meer naar Arnhem te komen"... Wat Truus vervolgens in het plat Achterhoeks over het tankstation naar mijn vader gilde... Ook heel vermakelijk voor de andere klanten.

Maar pap was bereikt en begreep dat hij niet meer behoefde te komen. Eind goed, al goed. Na een snelle douche konden we alsnog beginnen aan het tweede deel van een relaxte zondag.



Daktechniek & onderhoud

alle voorkomende dak werkzaamheden

- Gratis dakinspectie
- Dakrenovatie
- Dak reparatie
- Lood en zink werk
- Schoorsteenvegen € 25,00 per kanaal.
- Dakgoot reinigen € 2,00 per meter

Mob. 06 51 16 48 51
Tel. 0317-844 453
www.bdto.nl

Regenboog Schilderwerken

Arnhem

TON SUSAN

ambachtelijk schilder

voor al uw schilderwerkzaamheden,
glaszetten, wandafwerking, houtrot vervangen

tonsusan@kpnmail.nl
06-23253284



YOGA LIBRA



Vóór de zomer nog een yogastart maken? Dat kan!
Voel je welkom bij **Yoga Libra**, er is nog ruimte in diverse lessen

15 lessen op 6 dagen in de week, 's morgens en 's avonds
proefles €10,-

Aanmelden of voor meer informatie:
cindy@yogalibra.nl

6

7



BIANCARE

* PEDICURE * AMBULANTE PEDICURE *
* NAGELS * MANICURE *

BIANCARE de pedicurepraktijk in uw wijk! Verwen uzelf of een ander eens met een heerlijk voeten verwen moment. Voor de dames te combineren met nagellak of gel color. Bent u slecht ter been? Tegen een kleine extra vergoeding kom ik ook bij u thuis.

Bel of mail snel voor een afspraak.
Tot ziens bij BIANCARE,
Blanca de Blécourt

Viotstraat 37
6815 GB Arnhem
T 06 48 52 65 87
M info@biancare.com
www.biancare.com



Biancare

nagelstyliste & pedicure



* Kijk voor meer informatie en de voorwaarden op www.biancare.com



WASTO SERVICE

TEXTIELVERZORGING

SINDS 2001 DÉ SPECIALIST IN STOMEN & WASSEN



VOOR



NA

Ook voor het reinigen van uw vloerkleden en bankstellen kunt u bij ons terecht!

EMAIL: WASTOSERVICE@LIVE.NL

★★★★★

SERVICE AAN HUIS

OREMUSPLEIN 3 - 6815 DN ARNHEM - 026 - 44 51 261
WWW.WASTOWASSERETTEARNHEM.NL



Dakdekkersbedrijf J. Jurriens & zn.

Voor AL uw voorkomende dakwerkzaamheden!!

Vernieuwen en reparatie van o.a.:

- Zinken goten
- Bitumineuze dakbedekking
- Pannen daken
- Dakramen
- Zinken dakkapellen
- Loodwerk
- Trespa, Keralit enz.

Telefoon: 0316 - 26 70 12

www.dakdekkersbedrijfjurriens.nl



brasserie DE BURCHT

DAGELIJKS VANAF 10.00 UUR GEOPEND VOOR LUNCH, BORREL & DINER • OOK VOOR SPECIALE GELEGENHEDEN



balletje & zo

Hét adres voor ouderwets lekkere gehaktballen en stamppot

Rosendaalseweg 485 • reserveren 026 - 354 91 10 • info@brasserieдебurcht.nl



PIANOSTUDIO FERMATE

VAN LAWICK VAN PABSTRAAT 5 - ARNHEM

WWW.WILLEMIJNVANRIJN.NL

PIANOLESSEN VOOR KINDEREN EN VOLWASSENEN

026-3826221 06-23762033

Kennismaking met **Monique Bosch** van het **Gelders Opleidingsinstituut** aan de Willem Pijperstraat

interview: Astrid de Winther - foto's: Evert Meermans

We maken kennis met Monique Bosch (53), de directeur van het Gelders Opleidingsinstituut aan de Willem Pijperstraat 21. We krijgen eerst een rondleiding en Monique vertelt over de komst van het opleidingsinstituut naar Alteveer.

'Veel oudere mensen kennen het gebouw als de kleuterschool De Annemoon. Daarvan zie je nog wel

wat dingen in het gebouw terug: de plankjes waar de kapstokjes aan hingen, de lage deurkrukken, de bankjes van de vroegere gymzaal etc. In eerste instantie werd het pand gehuurd van de gemeente, later kreeg ik de mogelijkheid

van de gemeente om het te kopen. De opvallende schoolbel bovenop het gebouw is niet meer in gebruik.

In 1979 heeft mevrouw Weijland het Gelders Opleidingsinstituut voor schoonheidsspecialistes gestart, toen nog op de moedermavo aan de Slochterenweg. Na een jaar is de school verhuisd naar de Willem Pijperstraat. Mevrouw Weijland vond dat een vrouw ook zelfstandig ondernemer kon worden en wilde opkomen voor vrouwen zodat ze een zelfstandig beroep konden uitvoeren. Later kwam er een naamsverandering toen we meer opleidingen kregen.'

Wanneer kwam jij hier in beeld?

'Ik was cursist hier op school toen ik 18/19 jaar was. Ik deed een 2-jarige opleiding voor schoonheidsspecialiste. Ik had eerst een opleiding voor doktersassistente gevolgd, maar wilde liever schoonheidsspecialiste worden. Mijn moeder wilde dat ik mijn opleiding afmaakte. Dat heb ik dan ook gedaan, ondanks dat het niet de richting was die ik voor mijn toekomst wilde. Ik ben in het ziekenhuis in

Ede gaan werken en daarnaast als assistente in een huisartsenpraktijk in Dieren. 's Avonds volgde ik opleidingen om mijn kennis te verbreden. Ik vond masseren leuk en ben daarom de opleiding sportmassage gaan doen. Ik vond de opleiding make-up te beperkt en ben daarom de opleiding visagie gaan doen. Later ben ik ook de opleiding mannequin/fotomodel gaan volgen, om mij meer zelfvertrouwen te geven om voor groepen te staan.

Later volgde ik op de zaterdag de voortgezette opleiding voor schoonheidsspecialiste met onderwijskunde en psychologie en specialisaties in de tijd dat ik fulltime als doktersassistente werkte.

Daarna ben ik stage gaan lopen als docent hier op school. Dat heb ik een aantal jaar gedaan met als idee dat ik docenten die zouden vertrekken, kon opvolgen. Toen er een docent verhuisde naar Rotterdam, begon ik als docent in de avonduren, naast mijn werk als doktersassistente.

Ik heb zo'n 11 jaar in de huisartsenpraktijk gewerkt. Het leek mij leuk om in het ziekenhuis te gaan werken als assistent dermatologie om zo mijn kennis als doktersassistente

en schoonheidsspecialiste te kunnen combineren. Toen ik mijn plannen om mogelijk over te stappen naar het ziekenhuis vanuit de huisartsenpraktijk vertelde tegen Mevr. Weijland van het Gelders Opleidingsinstituut, vroeg ze mij voor de functie van directeur op termijn. Mevrouw Weijland wilde stoppen als directeur: ze was al wat ouder, had een nieuwe liefde gevonden en wilde vele reizen maken. De adjunct die er zat gaf aan dat zij ook wilde stoppen. Ik werd in maart 1998 fulltime adjunct-directeur. De adjunct Jet Buwalda heeft mij kort ingewerkt van maart tot juli. En vanaf september 1998 kreeg ik directeursstaken erbij.

'Er is niks mooiers dan om cursisten met een droom deze te kunnen laten verwezenlijken'...

Wat houdt het Gelders Opleidingsinstituut in? En voor wie?

'Het is een kleinschalige school met zo'n 80 tot 100 cursisten per jaar. Er zijn cursisten die meerdere opleidingen tegelijk volgen. Gemiddeld duren de opleidingen 1 schooljaar.

Het Gelders Opleidingsinstituut heeft 6 hoofd-opleidingen gericht op uiterlijke verzorging (maar geen kappersopleiding): schoonheidsspecialiste, pedicure, sportmassage, wellness-massage, nagelstyling en visagie. Nadat de eerste

8

9



opleidingen een succes waren is het aanbod aan opleidingen in 1996 flink uitgebreid. Naast de basis-opleidingen zijn er ook doorstroommogelijkheden van MBO-3 naar MBO-4 niveau. Elke 4 jaar is er een inspectie van het onderwijs om te beoordelen of de school geregistreerd mag blijven in het centraal register voor beroepsopleidingen om als school wettelijke diploma's uit te kunnen geven. De positieve rapportages staan op de website.'

Wat kunnen buurtbewoners merken?

'De cursisten die hier komen en gaan. En verder zijn er soms modellen nodig uit de buurt. In beginsel nemen cursisten hun eigen modellen mee maar als dat niet lukt dan vragen we mensen uit de buurt. Je zit 3 uur als model. De bekendheid van het instituut gebeurt vooral door mond op mond reclame.'

Monique werkt hard en is heel trots op de school. 'Als kleuter vond ik school zo leuk. Daarom kreeg ik taken in de schoolvakantie om de beesten te voeren en plantjes water te geven in school. En nu heb ik een school voor volwassenen! Er is niks mooiers dan om cursisten met een droom deze te kunnen laten verwezenlijken.'

Bedankt Monique en veel succes verder!

Mocht u oude foto's hebben van de kleuterschool De Annemoon aan de Willem Pijperstraat - of mooie verhalen over die tijd - dan houdt de redactie zich aanbevolen!



Een stralende huid? Tijd voor Ineke.

INEKE KRAL SCHOONHEIDSSPECIALIST
DIEPENBROCKLAAN 20 • 6815 AJ ARNHEM • TEL. 06 24 45 96 84
INEKEKRAL@GMAIL.COM • WWW.INEKEKRAL.NL



2^e hands kinderkleding- en speelgoedbeurs

Altenieuw

Nieuwe datum voorjaar- en zomerbeurs:

zaterdag 16 mei 2020

van 09.30 tot 11.00 in Craneveer

(let op: de beurs is eenmalig een uur eerder)

Viottastraat 12, Arnhem



www.altenieuw.nl
altenieuw@gmail.com

Neem een stevige tas en contant geld (geen pin) mee, zodat je lekker kunt winkelen. Er is weer veel moois!

Voor informatie over het aanvragen van een verkoopnummer zie onze website. Inleveren kleding: vrijdagavond.

Lijkt het je leuk om te helpen tijdens de beurs? Stuur ons dan een mailtje.



10^e editie



De Prakt(eik)
Simone van Lieshout
Schoonheidsspecialist - Visagist
Loospad 17
6815 GA Arnhem
06-46287165 | info@deprakt(eik).nl
www.deprakt(eik).nl

Gezichtsbehandelingen
Lichaamsbehandelingen
Ontharen met wax
Diverse massages
Manicure
Eco-visagie
Workshops

Dr. Hauschka



'Ik zou wel gebalsemd willen worden
en daarna in doeken gewikkeld.
Dat ze dan om me heen komen zitten
en herinneringen ophalen.
Zonder kist, die hoeft ik niet.
Gewoon in het zand.
Groeit er misschien nog iets moois uit.'

Omdat elk mens uniek is

Een gedenkwaardige uitvaart is altijd een persoonlijke uitvaart die je intens kunt beleven, omdat je de geruststelling hebt dat alles tot in detail is geregeld. Vóór de uitvaart, tijdens en daarna.



www.uitvaartverzorgingkramer.nl

Rouwcentrum Kramer Weg langs de Begraafplaatsen 3 6815 AZ Arnhem
Tel. 026-442 31 02 E-mail kantoor@kramerbv.nl



Huiswerkbegeleiding en bijles

op elk niveau

- Persoonlijke en positieve ondersteuning
- Eigen methode: Lyceo Leren Leren®
- Onze vaste vestigingsmanager staat voor je klaar

Een onbezorgde schooltijd, dat gaat niet altijd vanzelf. Soms heeft een kind extra ondersteuning nodig: uitleg bij dat lastige vak, hulp bij het plannen van huiswerk of persoonlijke support in de spannende examentijd. Daarom zijn wij er, met begeleiding bij het schoolwerk en persoonlijke, positieve aandacht voor iedere leerling. Met onze ondersteuning richten we ons niet alleen op de lesstof, maar ook op de motivatie, zelfstandigheid en het zelfvertrouwen van uw kind.

Meer weten? Neem contact met ons op voor een persoonlijke kennismaking

071-7900040
info@lyceo.nl | lyceo.nl



Huiselijk geweld. Het houdt niet op, totdat je iets doet

Als het thuis niet veilig is door jouw eigen gedrag of dat van anderen dan is het goed om erover te praten. Ongeacht op welke wijze je betrokken bent. De wijkcoach van Wijkteams Arnhem luistert naar jouw verhaal en kan met je meekijken naar mogelijke oplossingen om het geweld te stoppen en het in de toekomst te voorkomen. Onze hulp is gratis voor alle inwoners van Arnhem.

Ben je getuige of slachtoffer van huiselijk geweld? Bel gratis met Veilig Thuis via 0800 - 2000 of met Moviera via 088 - 3 744 744

Ben je slachtoffer van kindermishandeling? Bel gratis met Veilig Thuis via 0800 - 2000 of bel of chat met de kindertelefoon.nl

Wat is huiselijk geweld?

Voorbeelden van huiselijk geweld zijn schelden, vernederen of dreigen, emotionele chantage, vernielen, stalken, slaan, schoppen en duwen, geld verduisteren, dwingen tot seks en het uitbuiten of verwaarlozen van kinderen of ouderen. Huiselijk geweld kan ook buitenshuis plaatsvinden.

Is er direct gevaar? Bel 112

Heb je nu hulp of advies nodig? Bel gratis met Veilig Thuis via 0800 - 2000.

De eerste stap naar een oplossing

Angst, schaamte of schuldgevoelens maken het moeilijk om erover te

praten. Toch is erover praten de eerste stap naar een oplossing. In een vertrouwelijk gesprek denkt de wijkcoach met je mee hoe je de situatie kunt veranderen met behulp van mensen in je omgeving.

Een plan maken

De wijkcoach begeleidt je bij het maken van een plan, zodat je inzicht krijgt in de mogelijkheden die er zijn om het geweld te stoppen. Als hulp van specialistische zorgverleners nodig is, dan kunnen we die erbij betrekken. Vaak is hulp bij huiselijk geweld gratis, maar soms kan een eigen bijdrage gelden.

Wil je een afspraak met het wijkteam maken en heb je nog geen wijkcoach?

Bel dan met het serviceteam via telefoonnummer 088 - 226 00 00

Veiligheid staat altijd voorop

Voor de veiligheid van kinderen, jijzelf of jouw partner, houden we ons aan de meldcode Huiselijk Geweld en registreren we in de VIR (Verwijsindex Risicojongeren). Persoonlijke gegevens behandelen we vertrouwelijk volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming.

Ik vermoed huiselijk geweld

Maak je je zorgen om iemand en vermoed je huiselijk geweld? Dan is er altijd iets wat je kunt doen. Ook bij twijfel. Ga in gesprek met het slachtoffer of neem contact op met Veilig Thuis via telefoonnummer **0800 - 2000**.

Over Wijkteams Arnhem

De wijkteams vind je midden in de wijken. We zijn er voor alle inwoners van Arnhem. Voor als je het even niet meer ziet zitten, problemen ervaart met opvoeden of opgroeien. Als je zorgen hebt over je partner, ouders of kinderen. Maar ook als je moeite hebt om rond te komen, zelfstandig wil blijven wonen of weer mee wil doen in de buurt. Kom dan naar het wijkteam. We zijn altijd dichtbij.

Loop gewoon binnen tijdens de inloopspreekuren in de wijken of maak een afspraak via de website.

Je kunt ons ook bellen voor een afspraak via **088 - 226 00 00**.

Actuele informatie over de inloopspreekuren in de wijken vind je op www.wijkteamsarnhem.nl.



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

COLUMN ACUPUNCTUUR deze keer: **De Coronacrisis**

12

Als ik de corona crisis bekijk dan valt me op: wij hebben massaal ons ‘midden’ verloren. We worden onrustig. We zoeken de oplossing buiten onszelf: hamsteren, hopen op de snelle ontdekking van een geneesmiddel of vaccinatie, hopen op de juiste politieke beslissingen. Vaak handelen we puur uit angst en niet vanuit het gezonde verstand.

In de Chinese geneeskunde is ons spijsverteringssysteem (Milt en Maag) verantwoordelijk voor het gezonde verstand.

Als Milt en Maag in balans zijn, dan zitten we lekker in ons midden en we zijn geaard.

Veel kunnen we niet beïnvloeden maar hier een paar tips voor dingen die je wél kunt beïnvloeden:

1. Ga naar buiten

Maak elke dag een lange wandeling, bij voorkeur in het bos. De natuur gaat (hopelijk) niet op slot. Je komt de mooiste dingen tegen in de natuur en beweging in de buitenlucht komt je afweer ten goede!

2. Versterk je longen

Slaap met een open raam. Doe simpele ademhalingsoefeningen. Klop een minuut met je rechter vuist op het gebied onder je linker

sleutelbeen; wissel dan van kant. Als je roker bent: misschien is nu een goed moment om te stoppen.

3. Let op je voeding

Onze afweer is afhankelijk van onze darmen. Kies pure voeding, kook vaker (nu je toch thuis bent), eet minimaal twee keer per dag een warme maaltijd, vermijd suiker

4. Vermijd (een overmaat aan) slechte nieuwsberichten

Bekijk dus niet elke rapportage en volg al helemaal niet de sterftecijfers op. Dit moet je lichaam namelijk ook kunnen verteren. Sluit je af, houd vreselijke beelden buiten.

5. Ruim op

Volgens de Chinese geneeskunde hoort de Long bij het element metaal. Een van de aspecten van het metaal-element is het loslaten. Precies wat we nu massaal moeten doen. Loslaten van consumeren, van reizen, van goedkope importproducten, van zekerheden, van gemak.

Zet er nog een schepje boven op: ruim je huis op, begin met een laatje.

6. Lach

Als je filmpjes kijkt, kies dan voor grappige films. Want lachen en vrolijk zijn ondersteunen je afweer.



Bas van der Togt
Acupunctuurpraktijk van der Togt
Sweelincklaan 42

telefoon: 06 - 54 60 40 04

email: acupunctuur@online.nl
www.acupunctuur-vandertogt.nl
www.cosmetische-acupunctuur.nl



13

Harry Polman Craneveer - Nieuwe reeks 3 Naar de gym...

Vorige keer vertelde ik over mijn busrit met lijn 3 naar de lagere school. Nu wat meer over wandelen in schooltijd. Mijn lagere school werd geleid door fraters van de **Klingelbeekseweg**. Voor vier van de zes jaarklassen stond een frater en overige leerkrachten, o.a juffrouw Kitty van de eerste klas, waren gewone katholieke burgers. Volgens het leerplan moest er wekelijks ook gym genomen worden. Aangezien de school geen gymlokaal had moest er dus uitgeweken worden naar de **Weerdsjesstraat**. Op diverse manieren konden wij daar, uiteraard klas-sikaal, naar toe lopen. Bijvoorbeeld via de **Wolfgang**. Maar meestal verlieten we de school via de beneden uitgang aan de **Vijfzinnenstraat**. In dit stukje straat viel al veel te zien. Vanaf de uitgangspoort had je vrij zicht op de Rijn en kon je via een zandhelling naar de **Oude Kraan** glijden. Het ging links af de straat in. Meteen was er links een soort stomerij waar de hele week gloeiend hete stoom werd uitgebraakt door pijpen die gloeiend heet waren. Iets verderop stonden links en rechts van de straat pakhuizen waar tabak werd opgeslagen. Als je mazzel had werden er op het moment van passeren balen tabak in of uit het magazijn getakeld. Die balen roken ontzettend lekker. Iets verderop stonden drie “huisjes” die bewoond waren. Ze waren op een minuscuul stukje grond tegen de zijgevel van een bestaand pand geplakt. Dat je daar kon wonen kon ik mij niet voorstellen; een ruimte beneden en plaats onder een schuin dak. Alleen vanaf de straatkant kon er licht naar binnen. Na nog een aantal stappen was je bij de **Bergstraat**. We liepen of rechtdoor of we sloegen rechtsaf richting **Oude Kraan**. Hier gingen we om de nieuwe gebouwde flat lopend naar het **Roermondsplein**. Dit was een soort groenstrook met gras, kastanje-bomen en perkjes afrikanen doorsneden door een verbindingsweggetje en aan beide zijden een rijbaan. We staken **Onderlangs** over en stonden aan de rand van een behoorlijk grote vlakte met in het midden een bouwval. Bij de Rijn stond een houten kiosk waar je snoep en kaartjes voor **De Westerbouwing** kon kopen. Aan de overkant van het desolate plein begon de **Weerdsjesstraat**. In het eerste stuk van die straat stond links een soort jeugdgevangenis en iets verderop aan de rechter kant kon je je oud papier inleveren. Ik geloof dat dit de firma Van Iersel was. De hele straat stond vol met haveloze huizen. Als we de **Vossenstraat** waren overgestoken was de bestemming bereikt. Tegenover een magazijn van R.S. Stokvis stond een school voor voortgezet onderwijs, maar welk soort onderwijs weet ik niet. We liepen het schoolplein over en gingen ons omkleden in een kleedkamer die altijd naar zweet rook.

Soms namen we vanaf het einde van de **Vijfzinnenstraat** de route rechtdoor door de **Coehoornstraat**. Dan waren we op weg naar **Palace**, de bioscoop in de **Bakkerstraat**. We staken halverwege het **Roermondsplein** ter hoogte

van de kerk over en liepen naar de **Korenmarkt**. Hier waren de pakhuizen ook nog in gebruik. Vanaf speciale vrachtwagens werden de meelzakken met handkracht naar de betreffende verdieping gehesen en naar binnen getrokken. Of andersom natuurlijk. In het midden van het plein stond een garage met benzinepomp. Al lopend kwam je vanzelf via de **Pauwstraat** in de **Jansstraat** en bij **Rutecks** ging je linksaf de **Rijnstraat** in richting **Bakkerstraat**. Halverwege dit stuk straat zat **Zilli** de ijssalon of een bontjassenwinkel, al naar gelang het seizoen. Bij de bonbonwinkel de **Bakkerstraat** in en aan het eind van de straat, bij de markt, lag **Palace**. Hier werden door de Stichting Arnhemse Schoolbioscoop films vertoont. Van drie films heb ik nog de programmaboekjes: ‘De Bungala Boys’, ‘de laatste Neushoorn’ en ‘Paw, kind van twee werelden’. In deze Deense film, speelde het Arnhemse jongetje Jimmy Sterman de hoofdrol. Nog lange tijd wilde ik wel met Jimmy ruilen.

Aan de volgende wandeling heb ik een soort van trauma opgelopen. In het laatste schooljaar liepen we van school naar het **Sportfondsenbad** aan de **Boekhorstenstraat**. Aan de wandeling zelf heb ik geen duidelijke herinneringen. Of we via de **Singel** of de **Looierstraat** liepen weet ik niet meer. Wat in mijn geheugen gegrift staat is de herinnering aan kou en vocht in het gebouw. Er was geen verwarming en het badwater was ijskoud. Tot mijn geluk heb ik toendertijd mijn arm gebroken en hoefde ik er nooit meer heen. Verlost van een vreselijk oord!

De volgende keer “Naar de welpjes”...



Nieuws Parkeercommissie

Bijeenkomst 13 mei 2020 gaat NIET door en wordt verschoven naar een later tijdstip.

De eerder aangekondigde bijeenkomst op woensdag 13 mei 2020 in Rijnstate gaat NIET door. Dit komt omdat de gemeente Arnhem op dit moment bezig is met het schrijven van een notitie hoe er voortaan wordt omgegaan met parkeerregulering in de wijken. "Wijken / buurten in Arnhem die op dit moment een vorm van regulering wensen zullen moeten wachten tot deze notitie gereed is," aldus de gemeente.

We vinden het daarom niet zinvol om het op 13 mei te hebben over wat we willen, aangezien de kaders waarbinnen dat moet gebeuren nog geschreven moeten worden. De verwachting is dat deze nota rond de zomer naar de gemeenteraad gaat. Uiteraard zullen wij ons na het uitkomen van deze notitie nader beraden en een nieuwe datum plannen.

Uitkomsten enquête parkeerdruk

De uitkomsten van de enquête rondom parkeerdruk kunt u vinden via: <https://tinyurl.com/parkeren-craneveer>.

Er liggen ook gedrukte exemplaren in de Buurtfabriek (Peter van Anrooylaan 1) en in de recreatiezaal (in de bocht van de Viotstraat). Voor vragen over dit rapport, of over parkeren en verkeer in het algemeen, kunt u terecht bij verkeer@craneveer.nl.

Eerder hebben we de parkeerdruk laten meten door een onafhankelijk bureau, deze onderzoeken kunt u vinden op: <https://tinyurl.com/parkeer-onderzoek>.

Voorstel

Op de bijeenkomst van 13 mei hadden we een toelichting willen geven en een voorstel willen doen. We vinden het zinvol om, naast ideeën die we hebben over de situatie rond de

parken (NOM en ZOO) het voorstel dat we in gedachten hadden betreffende de parkeerdruk rondom Rijnstate vast met u te delen: we willen in een ring rond het ziekenhuis een blauwe zone voorstellen. Dat zou dan een zone moeten worden waar auto's, bijvoorbeeld, tussen 10.00 en 13.00 uur, van maandag tot en met vrijdag, alleen met een parkeerschijf mogen staan. Op die manier worden langparkeerders die in het ziekenhuis moeten zijn geweerd. Voor de bewoners kan er wellicht een vergunning komen om ook tijdens die uren er wel te mogen staan. Voor alle duidelijkheid: dit is alleen maar een denkrichting. We zullen moeten wachten op de nota van de gemeente om te kijken wat de mogelijkheden zijn. Verder zullen we elk voorstel eerst aan de wijk voorleggen door middel van een voor iedereen toegankelijke avond. Wij houden u op de hoogte!

De parkeercommissie



14

15

Bericht aan Rijnstate medewerkers

Begin februari hebben we namens de Verkeerscommissie Alteveer/ 't Cranevelt Ziekenhuis Rijnstate benaderd om onderstaand artikel te mogen plaatsen in de digitale nieuwsbrief die verspreid wordt onder de werknemers. We hebben aangegeven dat we in onze wijk parkeeroverlast ervaren door medewerkers van Rijnstate en dat we dit graag op die manier nogmaals onder de aandacht willen brengen. We kregen volledige medewerking en naderhand zijn we verwend met enkele positieve reacties. Hier doen we het voor! En elk stapje is er één.

"Groeten uit Alteveer Cranevelt" Wellicht heeft u ook weleens een van onze **Groeten uit Alteveer Cranevelt**-ansichtkaarten achter uw ruitenwisser aangetroffen. Uw auto stond dan geparkeerd in onze wijk of bij het Nederlands Openlucht Museum. In het eerste geval had u een kaart met een kritische noot, in het tweede geval toonden wij u onze dankbaarheid. Want waar u uw auto parkeert, heeft gevolgen voor onze leefbaarheid. Misschien raakt zo'n kritisch kaartje u niet, toch leeft de parkeeroverlast

onder de wijkbewoners. Dat zou andersom toch ook zo zijn?

Om die reden zijn er een Verkeerscommissie en een Parkeercommissie opgericht, want er is een grote behoefte aan een platform waar wijkbewoners hun verhalen kwijt kunnen die te maken hebben met verkeers- en parkeeroverlast.



Beide commissies staan in contact met Ziekenhuis Rijnstate en overlast in onze wijk wordt op die manier gemeld. Want overlast is er, zeker in de straten rondom het ziekenhuis. Waarom richten wij ons als wijkbewoners nu rechtstreeks tot u? Omdat we het gevoel hebben dat

er meer te bereiken valt. Wij en u dragen verantwoordelijkheid voor de leefbaarheid van onze werk- en woonomgeving. Een mooiere wereld begint immers bij onszelf. Bent u zich ervan bewust waar u parkeert? Wat kunt u zelf doen? Wij vragen u met klem om, als u met de auto komt, gebruik te maken van de parkeerplaatsen bij het Nederlands

Openlucht Museum, uw werkgever heeft hierin immers een praktische oplossing gevonden. Wij als wijkbewoners kunnen dan weer onze eigen auto gewoon bij ons eigen huis parkeren.

Wij danken degenen die daar al parkeren enorm voor hun inzet en betrokkenheid. We waarderen het dat u zo

meewerkt aan het leefbaar houden van deze mooie groene wijk. Hartelijk dank en de groeten uit Alteveer - Cranevelt van de verkeerscommissieleden uit de wijk.

Reageren? verkeer@craneveer.nl

Foutparkeerdersduo van de maand

In onze rubriek 'foutparkeerders van de maand' deze keer een duo, net als vorige keer. In dit geval levert dat geen gevaarlijke situatie op maar het is wel asociaal om op een oplaadplekplek te gaan staan voor elektrische auto's als je zelf geen elektrische auto hebt. Er staat een duidelijk bord bij, daar ligt het niet aan. (Het gaat om de twee auto's aan de linkerkant. De nummerborden zijn onleesbaar gemaakt vanwege de privacy.)

Deze foto is gemaakt door een bewoner van onze wijk, bij de laadpaal aan de Kluizeweg bij het Oremusplein. Nieuwe foto's welkom. Mail ze naar verkeer@craneveer.nl



Wijkidee 2019

In 2017 zijn we gestart met het beste wijkidee van Alteveer - Cranevelt. Een jaarlijkse geldprijs van € 2.000,- die wij als wijkraad beschikbaar stellen (t/m 2021) om het beste idee van wijkbewoners ook werkelijkheid te laten worden. In 2017 is een bankje rondom een boom op het "krokodillenveldje" (Chopinstraat) gerealiseerd. In 2018 is het 'welkom in onze wijk'-bord geplaatst op de hoek van de Kluizeweg/Peter van Anrooylaan. En in 2019 is er met een grote groep bewoners een lange buurttafel gemaakt in de Buurtfabriek.

Voor 2020 kunnen weer ideeën worden ingebracht! We hebben een paar

regels opgesteld waar het idee aan moet voldoen:

- Het idee moet vernieuwend zijn en bedoeld om de sociale cohesie te vergroten/versterken;
- Het idee heeft een breed draagvlak bij direct omwonenden;
- Het idee is voldoende uitgewerkt v.w.b. ontwerp en materialisering;
- Het idee voldoet aan redelijke eisen van de gemeente als het gaat om inpassing in het openbaar gebied;
- Het idee moet uiterlijk 1 mei 2020 zijn ingediend.

Het beste idee wordt door het bestuur van de wijkraad bepaald. De wijkraad

zal het idee met de gemeente bespreken en na goedkeuring realiseren. Ideeën zijn welkom op wijkraad@craneveer.nl.

Maurice Lankheet
Voorzitter Wijkraad



Mary Janssen - geduld en begrip -

Mary Janssen werd geboren in 1930 in Den Haag en verhuisde vier jaar later naar Nijmegen waar ze haar jeugd jaren doorbracht. Ze herinnert zich: 'Ik sliep samen met een zus op één kamer en om zeven uur moesten we naar bed. De afspraak was dat we mochten zingen tot acht uur en dat we daarna stil moesten zijn. Het zou niet in ons hoofd zijn opgekomen daaraan te tornen.' Mary volgde de Montessorischool, zong in een jeugdkoor, was lid van een gymclub en van de katholieke jeugdbeweging. Bovendien las ze graag en was ze dol op legpuzzels.

interview: Petra Alsters, fotografie: Nico Heimans

'Wij gingen geregeld naar de kerk en mijn zus en ik wilden graag misdienaar worden, maar meisjes aan het altaar dat was in die tijd ondenkbaar. We werden echter gecompenseerd, want bij een doopplechtigheid mochten we assisteren en bijvoorbeeld het hoofdje van de baby afdrogen na de doop. Ja, daar namen we toen genoeg mee.'

De Tweede Wereldoorlog, die uitbrak toen Mary tien jaar oud was, was een heftige periode en veranderde veel in haar leven. De scholen werden in beslag genomen door de Duitsers en de leerlingen en het onderwijzend personeel moesten maar zien of er ergens anders lessen gegeven konden worden. De impact van de oorlog op het dagelijks leven was groot: levensmiddelen, kleding, schoenen, alles werd gerantsoeneerd en ging 'op de bon'. Met geld alleen kon je niets kopen, je moest er bonnen bij inleveren.

Mary vertelt: 'Soms waren er wel negen volwassen mensen in huis. Eén keer stonden er opeens vrienden voor de deur die graag een nacht wilden blijven en uiteindelijk zeven weken zijn gebleven. Een kinderjuffrouw met vier kinderen bleef ook een aantal weken logeren. Die woonden in Beek en Dal naast het Duitse afweergeschut en de ouders vreesden dat de trommelviezen van de kinderen zouden scheuren door het lawaai. Het was moeilijk om voor al die mensen voldoende eten te bemachtigen. Ik stond vaak in de rij om inkopen te doen (met geld en rantsoenbonnen) en probeerde in de winkels wel eens te sjoemelen. Nijpende honger, zoals de mensen in de Randstad, hebben we

niet gehad maar lekkere maaltijden in royale hoeveelheden kwamen niet op tafel. Het eten was heel sober en karig. Ik herinner me dat we van aardappelen aardappelmeel maakten, waarvan we cake bakten. Ik geloof niet dat ik die nu nog zou lusten. Als het luchtalarm ging dook het hele gezelschap de kelder in en na afloop – als het sein veilig was gegeven – hadden ze allemaal wel ergens trek in. Helaas, door de rantsoenering was dat er meestal niet.'

De grootste klap was het bombardement van Nijmegen op 22 februari 1944. Mary zat in de tram, moest uitstappen vanwege het luchtalarm en zag het gebeuren: 'Het was afschuwelijk, binnen een paar minuten was het hart van de stad weggevaagd en vielen er bijna 800 doden. Ik ga - als het even kan - elk jaar naar de herdenking.'

Na de middelbare school volgde Mary een opleiding in de verpleging, die werd gevolgd door aanvullende cursussen en opleidingen. In 1960, ze was toen 40 jaar, werd ze mentrix – begeleidster van leerling-verpleegkundigen – in het Elisabeth Gasthuis. 'Een prachtige taak en een mooie tijd waarvan ik heb genoten. Die jonge leerlingen, vaak heel beschermd opgevoed, maakten veel mee zoals ernstige ziekte en overlijden van patiënten. Het was voor hen niet altijd gemakkelijk daarmee om te gaan en het was mijn werk hen te ondersteunen bij de confrontatie met de realiteit van de ziekenhuiswereld. Naast die 'zware' kant van het vak was luchtigheid nodig om de balans te herstellen en ik organiseerde allerlei

evenementen en feestjes. Met de jonge meisjes kon ik het meestal goed vinden en zelfs nu heb ik nog contact met oud-leerlingen.'

Hoewel Mary van haar werk hield vond ze, na zestien jaar in het Elisabeth Gasthuis, de tijd rijp voor een nieuwe uitdaging. Ze solliciteerde naar de functie van hoofd verplegingsdienst op De Braamberg (toen nog een verpleeghuis voor somatisch



zieken, tevens opleiding voor ziekenverzorgsters en ook betrokken bij de opleiding tot geriater), ze werd aangenomen en trad in 1971 in dienst. 'Er waren toen zo'n 135 patiënten op vier verpleegafdelingen. In tegenstelling tot andere verpleeghuizen waren er veel eenpersoonkamers, maar die waren niet voorzien van douche en toilet, er was één rij toiletten en één badkamer voor alle bewoners. Er moest veel gebeuren en niet alleen op het terrein

17

van de accommodatie, maar zeker wat betreft het personeel. Er werkten voornamelijk ziekenverzorgsters en naar mijn idee waren er verpleegkundigen nodig voor een optimale verpleging van de bewoners. Het geluk was met mij, want tegelijk met mij trad een nieuwe directeur aan: dokter Stoffel. Samen gingen we ons oriënteren op wat we belangrijk vonden in een verpleeghuis en dat deden we bijvoorbeeld door een aantal huizen te bezoeken. Nou, daar werd ik niet vrolijk van. Mannen en

'Ik woon dus al bijna vijftig jaar in de wijk en ik vind het hier heerlijk, met al dat groen.'

het huis dat we voor ogen hadden. Geleidelijk betekende in dit geval: als iets goed liep deed zich weer een ander probleem voor dat opgelost moest worden.'

Mary maakte promotie en werd verpleegkundig directeur, wat een scala aan taken inhield. Het varieerde van het aannemen van personeel, het regelen van de geestelijke verzorging van de patiënten (ze realiseerde oecumenische diensten), overleggen over de activiteiten van de bewoners, besprekingen met de keukens, lessen geven aan de op te leiden verpleegsters en verzorgsters tot overleg met de vrijwilligers. Daarnaast zat ze in de besturen van 'Sterven thuis' en bij de Hulpdienst Altevener Cranevelt. Zelf zegt ze daarover: 'Gelukkig had ik veel energie en ik kon altijd rustig blijven omdat ik voldoende overzicht had.' Mary benadrukt dat het vinden van het evenwicht tussen enerzijds de patiënten (bewoners) en hun wensen, de ideeën daarover van de familie en anderzijds de mogelijkheden van het personeel niet eenvoudig was: 'Geduld en begrip waren sleutelwoorden.'

Voor de leerlingen was Mary heel duidelijk over omgangsvormen: égarde moesten in acht worden genomen, dus geen 'hoi' en 'doei' bij het betreden en verlaten van de kamers, maar wel 'Goedemorgen mevrouw, dag meneer.'

Soms was Mary executeur testamentair, bijvoorbeeld voor verpleeghuisbewoners die geen familie hadden of met hun familie gebrouilleerd waren geraakt.

'Daar kreeg ik dan een financiële vergoeding voor, die ik altijd besteedde aan De Braamberg.' Ze richtte de stichting 'Vrienden van de Braamberg' op. De eerste bus die werd aangeschaft om uitstapjes te maken met de bewoners werd door 'de Vrienden' bekostigd.'

Het is niet te geloven dat ze ook tijd had voor hobby's. Mary borduurde merklappen (en gaf ze vervolgens weg), ze speelde bridge en zong bij Toonkunst. 'Heel bijzonder' vertelt ze, 'was een uitvoering van Toonkunst van het War Requiem van Benjamin Britten. Moderne muziek, moeilijk om in te studeren, maar schitterend.' Het bijwonen van de jaarlijkse uitvoering van de Mattheus Passion was en is een must voor haar.

In die periode was geriatrie nog geen afzonderlijke richting in de geneeskunde, maar op De Braamberg werd begonnen met een geriatrische poli. Op een gegeven moment leidde het directieoverleg tussen de Braamberg en het Gemeente Ziekenhuis tot het verplaatsen van de poli en ging deze naar het GZ (nu Rijnstate). Tal van mensen hebben zich ingezet om de geriatrie als medisch specialisme gestalte te ontwikkelen.

'Mantelzorgers heb ik niet, ik zie wel hoe het loopt, je weet toch niet wat er gaat gebeuren.'

Mary woonde vanaf 1971 in een dienstwoning van de Braamberg en toen ze in 1990 in de VUT ging betrok ze een appartement in de Craneveltflat. 'Ik woon dus al bijna vijftig jaar in de wijk', zegt ze, 'en ik vind het hier heerlijk, met al dat groen.'

Nu ze negentig is doet Mary nog steeds vrijwilligerswerk. Ze bezoekt een aantal mensen eens in de twee weken. 'Hun wereldje wordt heel klein, ik probeer hen wat afleiding te bezorgen, laat bijvoorbeeld foto's zien van een tentoonstelling die ik heb bezocht, ga in op hun interesses. Ik blijf ongeveer anderhalf uur. Nee, van wederkerigheid is geen sprake maar dat hoeft van mij ook niet. Weet je, ik ben nooit getrouwd geweest want ik had al een vol leven, maar alleenstaand zijn betekent ook dat ik moeilijke zaken alleen moest oplossen. Daarbij heb ik veel steun gevonden in mijn geloof. Misschien kan ik daardoor het eenrichtingsverkeer in het contact met een ander opbrengen.'

Mary vindt dat de tegenwoordige ouderenzorg schromelijk tekort schiet, maar maakt zich weinig zorgen over haar eigen situatie als het minder met haar zal gaan. 'Mantelzorgers heb ik niet, ik zie wel hoe het loopt, je weet

toch niet wat er gaat gebeuren. En mocht ik meer aan huis gebonden raken dan ga ik meer lezen en grote legpuzzels maken. Die heb ik al in huis maar tot dusver kom ik er niet aan toe.'

Marco van Kampen (1973) woont sinds 2011 met zijn gezin in Alteveer-Cranevelt en heeft een antiquarische boekhandel annex Literaire T-shirts webshop. In deze rubriek vertelt hij over zijn vak, oude boeken en de bijzondere voorwerpen die hij tijdens zijn werk tegenkomt.

Vondsten uit het Antiquariaat (2)

U heeft mij in de vorige editie van Craneveer tevergeefs gezocht omdat ik de deadline voor het inleveren van mijn stukje tekst had gemist. *"I love deadlines, I love the whooshing noise they make as they go by"* zegt Douglas Adams, de schrijver van The Hitchhikers Guide to the Galaxy. Maar het is de bedoeling dat ik nu elke aflevering weer van de partij ben.



Het eerste boekje dat ik onder uw aandacht wil brengen was veelbelovend. Het kwam tevoorschijn uit een doos bij een inkoop en viel mij direct op door de titel: Onraad in Alteveer. Het boekje, geschreven door M. Bakker werd geïllustreerd door Gerard van Straaten (1924-2011), die sommigen van u wellicht kennen van De Kameleon-serie van H. de Roos. Bakker is bekend als auteur van de leesboekjes serie Harm Jan en Tie-ne-ke. Geweldig, dacht ik; een Kluitman jeugdboek, zo te zien uit de vroege jaren 70, dat zich afspeelt in onze wijk! De plot van het verhaal klonk ook goed: "Er gebeuren vreemde dingen in het anders zo rustige Alteveer." Een inbraak in een bouwkeet en de verdwijning van "de superbrommer van Herman, de verslaggever van het Alteveers Weekblad." Drie vrienden,

Bas, Piet en Dik, die net zijn overgegaan naar de zesde klas, gaan op zoek naar de boeven...

Daarmee zou ik meteen aansluiting hebben om werkelijke "Onraad in Alteveer" aan te stippen zoals de vele ontvreemde fietsen (waaronder die van mijn zoon), de op Nextdoor gemelde zaak van gestolen boeken uit een Boekenkastje, welke werden gebruikt als brandstof voor een vuurtje nabij Moscowa en – van een ander, heel wat ernstiger kaliber – het ongeval enkele maanden geleden waarbij onze wijkgenoot, de vriendelijke boekbinder Gerard Honkoop het leven liet, terwijl de automobilist die hem aanreed, door is gereden (en tot op heden spoorloos is).



foto: Harry Fluks

Jammergenoeg is het Alteveer in dit boekje echter NIET onze wijk. Er blijken naast onze woonwijk, nog vier plaatsen in Nederland te zijn met de naam Alteveer. Drenthe heeft twee dorpen en een buurtschap die zo heten en in de provincie Groningen ligt het dorpje Alteveer in de buurt van Stadskanaal. Het is waarschijnlijk deze laatste streek waar de schrijver Martinus Bakker (zelf afkomstig uit het Friese Noordwolde) zijn jongensboek gesitueerd heeft. Niet te linken aan Arnhem dus. Of toch wel. Illustrator Gerard van Straaten moet enige tijd in Arnhem hebben gewoond, alwaar zijn jongere broer, de bekende cartoonist

Peter van Straaten op 25 maart 1935 werd geboren. De broers Van Straaten vonden Van Gogh een prutser las ik in een interview uit 2005.



Een kinderboek dat in ieder geval wel echt in de buurt van onze wijk is gesitueerd, is Het Spook van Sonsbeek (1960) uit de reeks Pim Pandoer van de schrijver Carel Beke (1913-2007). In 1944 verhuisde hij naar Arnhem, van waaruit hij reeds in september van dat jaar moest evacueren vanwege de slag om de Rijnbrug. Hij kwam na een zwerftocht over de Veluwe in Putten terecht waar precies twee dagen later tijdens de razzia van Putten 's nachts de hele mannelijke bevolking van dat dorp door de Duitsers werd afgevoerd. Beke ontkwam aan deze represaille omdat hij te ziek was en men kennelijk geen zin had om met hem te slepen. In 1947 debuteerde hij met De avonturen van Niekie Niemand, dat hij al in 1940 had geschreven. Tegenwoordig is Carel Beke een beetje vergeten. Hij ligt begraven op Moscowa. Misschien heeft zijn Spook de boekenkastboeven wel verjaagd tijdens hun nachtelijke boekverbranding. Ik hoop het. Onraad kunnen we in Alteveer missen als deadlines.

Plant- & ruilmarkt in de binnenstad

Bewonersgroep **Arnhems Hart** juicht geveltuinen en boomspiegels in de binnenstad enorm toe. Op een goedkope manier kunnen bewoners d.m.v. een rij tegels of klinkers verwijderen de straat meer vergroenen en ook een kleurrijke uitstraling geven. Maar ook weten we dat er veel Arnhemmers zijn die behoorlijk fanatiek bezig zijn in het zaaien, stekken en kweken van (tuin)planten zoals we ontdekten. Zo fanatiek dat men deze ook graag zou willen delen met anderen.

De bewonersgroep van de Arnhemse binnenstad organiseert dan ook graag een plant- & ruilmarkt waar men samen komt om te ruilen, kopen en te verkopen van hun overdaad aan planten e.d. Dit kunnen tuinplanten, zomerbloeiers, bollen/zaden, groente, kruiden en kamerplanten zijn. Maar ook tuingereedschap dat men over of teveel heeft.

Door middel van het opzetten van

een jaarlijkse plant- & ruilmarkt, in de binnenstad, kunnen bewoners van Arnhem hun planten e.d. aanbieden tegen een schappelijke prijs en/of ruilen. Een markt die jaarlijks zo rond eind mei terug zal komen.

Om de kosten laag te houden kan men zijn goederen op een kleedje of meegebrachte tafel aan de man of vrouw brengen. Er zijn dus ook geen kosten aan verbonden en bedrijven zijn uitgesloten.

Wij zijn aanwezig om uitleg te geven over geveltuinen en boomspiegels die reeds al in de buurt zijn gemaakt. Maar ook Arnhem Klimaatbestendig is aanwezig met veel informatie en natuurlijk de waterbak voor de (grote) kinderen.

De eerste plant- & ruilmarkt staat gepland op zaterdag 23 mei a.s. van 10.00 tot 15.00 uur. Op een mooie locatie namelijk het Audrey Hepburnplein.



Heb jij interesse om mee te doen en voorzie je graag anderen van je overtollige of dubbele planten? Of ben je gestopt en heb je tuingereedschap over? Meld je aan!

Aanmelden/informatie via: redactie@arnhemshart.nl of **06-39872028**.

Aanmelden kan tot 10 mei a.s.!!

www.arnhemshart.nl of via [facebook.com/ArnhemsHart](https://www.facebook.com/ArnhemsHart)



We zijn gestart met diplomazwemmen A,B. Snelcursussen eind van de middag.
Meer info zie: www.zwemschooldevin.nl

U kunt bij ons terecht voor:
Fysiotherapie, Manuele therapie, Geriatriefysiotherapie, Hydrotherapie, Looptraining
Claudicationet, COPD, Behandeling van oorsuizen en Oedeemfysiotherapie.
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Mozartstraat 2
6815 CT Arnhem
tel: 026 - 44 33 252
info@fysiotherapieveerkracht.nl

wanneer noodzakelijk behandelen wij aan huis

Hoe kijkt onze wijk aan tegen de energietransitie? Wat kunnen we op dit vlak verwachten van de gemeente? Waarom is isoleren zo belangrijk? En wat betekent het nou eigenlijk dat we een 'Wijk van de Toekomst' zijn? Op 20 februari gingen een kleine 40 wijkgenoten hierover met elkaar en de gemeente Arnhem in gesprek en koppelde Duurzaam Craneveer de resultaten van de ruim 400 ingevulde enquêtes terug.

Gast spreker Marc van der Burght van de gemeente Arnhem schetst de bredere context van de Arnhemse energietransitie. In het Klimaatakkoord van 2019 staan namelijk ook gemeentelijke doelen opgenomen. Arnhem moet zijn CO₂-uitstoot vóór 2030 met 61% verlagen (ten opzichte van 1990). Dat gaat ze op allerlei gebieden doen: bijvoorbeeld via mobiliteit, bedrijven en in de gebouwde omgeving. De wijkaanpak valt onder de gebouwde omgeving.

Twee fasen tot 2050 [plaatje gemeenten met wijken]

Om in 2050 alle wijken en woningen in Arnhem zonder aardgas te kunnen verwarmen, heeft de gemeente een twee fasen plan uitgewerkt. Fase 1 is voor de zogeheten 'kansrijke wijken'. Wijken die gunstig gelegen zijn omdat ze vlakbij een alternatieve warmtebron liggen. De waterzuiveringsinstallatie in Arnhem-Zuid bijvoorbeeld, waaruit warmte gewonnen kan worden. Of wijken waar veel huurwoningen zijn. Ook nog te bouwen wijken vallen onder deze aanpak. Voor deze kansrijke wijken bekijkt de gemeente in hoeverre zij over tien jaar aardgasvrij kunnen worden. In fase 2 volgen dan de overige wijken waaronder de onze. In de tussentijd worden wel plannen gemaakt om een inschatting van de energiebehoefte te kunnen maken.

Onze wijk als Wijk van de Toekomst

Sjoerd Kaarsemaker van Duurzaam Craneveer vertelt wat een Wijk van de Toekomst is; een provinciaal subsidieprogramma om met bewoners en bedrijven in gesprek te gaan over de energietransitie. Het is dus geen versnellingsaanpak waarvoor we eerder aardgasvrij worden. Er zijn nu 19 wijken van

de toekomst, waarvan 4 in Arnhem. Zij leveren een zogeheten transitieplan op. In het plan worden oplossingsrichtingen beschreven om de CO₂-uitstoot van de wijk voor 2050 naar nul te krijgen. In veel wijken voert een adviesbureau dit proces uit. In onze wijk heeft Duurzaam Craneveer deze kans gegrepen om samen met bewoners en bedrijven een plan te maken waarin iedereen gehoord wordt. De enquête die deze winter is verspreid en de informatieavond daarover nu, zijn een eerste stap in dat gesprek. De komende maanden volgen meer activiteiten. Na de zomer volgt een tweede enquête.

Isoleren, isoleren, isoleren

Het gaat nog minstens tien jaar duren voor onze wijk aardgasvrij wordt. Maar ondertussen kunnen we wel aan de slag om onze CO₂-uitstoot omlaag te brengen. Onder andere door... te isoleren! Volgens een inventarisatie van de gemeente gebruikt onze wijk relatief veel energie. Dit komt met name doordat onze woningen matig geïsoleerd zijn. Wat onze nieuwe warmtebron over tien tot twintig jaar ook wordt, het is in alle gevallen essentieel om een goed geïsoleerd huis te hebben. Dat bespaart energie, bespaart kosten en levert comfort op! In veel gevallen verdienen je de investering voor isoleren met een jaar of 5 tot 10 terug met de besparing op je energierekening. Op 7 april organiseert Duurzaam Craneveer daarom voor de tweede maal een informatieavond over isoleren. Ditmaal over hoe je het in de zomer koel en comfortabel houdt.

De enquêteresultaten

Jeoffrey van den Berg van Duurzaam Craneveer presenteert de enquêteresultaten. Die waren opgebouwd rond drie vragen; wat hebben burens ondernomen om CO₂-uitstoot te verminderen, wat vinden we van de energietransitie en wat verwacht men van Duurzaam Craneveer en de gemeente? Na het verwerken van de resultaten bleken alle leeftijden en huistypen goed vertegenwoordigd te zijn, op huurders en appartementen na. Deze groepen denken het maximaal mogelijke aan hun woningen gedaan te hebben of geven aan dat de verhuurder aan zet is. Verder valt op hoeveel verbeteringen aan

woningen al gedaan zijn; dubbel glas, spouwmuurisolatie en andere maatregelen scoren hoog. Ruim 60% van de invullers heeft meer dan twee maatregelen genomen. En meer dan 30 mensen hebben op basis van de enquête aangegeven te willen bijdragen aan de activiteiten van Duurzaam Craneveer. Een aantal is inmiddels al aan de slag. Meer informatie over de enquêteresultaten is binnenkort te vinden op www.duurzaamcraneveer.nl

Bewoners en bedrijven

Het gesprek met bewoners voert Duurzaam Craneveer tijdens informatieavonden als deze, met de enquête, bij warmtescans van huizen en andere activiteiten. Datzelfde gebeurt met de bedrijven in en rond de wijk. Die spelen immers een hele belangrijke rol in de energiekeuzes die in de toekomst gemaakt worden. Rijnstate, Burgers' Zoo, het Nederlands Openluchtmuseum, maar ook de Coop zijn grote energieafnemers. Door ook met hen in gesprek te gaan, ontstaat er een compleet plaatje van wensen, verwachtingen en kansen in onze wijk.

(Meer weten over Arnhem's aanpak om 61% minder CO₂ uit te stoten? Kijk op <https://www.arnhemspeil.nl/docs/2019-01-16-gemeente-arnhem-new-energy-made-in-arnhem-programma-2015-2020.pdf> voor het plan New Energy Made in Arnhem (NEMiA).



Een wat? Een Appeltaartgesprek?

Waar begin je met energie besparen? Waar moet je op letten als je gaat isoleren? Wat is een goede aannemer? Is energie besparen wel nodig? Je leert het van je burens!

Samen met burens en vrienden je energierekening bespreken en tips en ideeën krijgen voor energiebesparing in huis. Om te kijken of dit werkt, organiseerde Duurzaam Craneveer op 4 maart een eerste Appeltaartgesprek in de Buurtfabriek. Met 8 deelnemers keken we hoe dat nou uitpakt, zo'n gesprek.

Met een placemat met tips van het Energieloket en ieders energierekening op tafel, volgde een hele leuke bijeenkomst. Iedereen ging naar huis met tips en inspiratie. Vragen die beantwoord werden; Hoe voorkom je vochtproblemen bij spouwmuurisolatie? Hoe kan ik de temperatuur van mijn convectieputten verlagen? Hoe isoleer ik mijn platte dak? Hoe zorg ik voor voldoende ventilatie bij nieuwe kozijnen? En wist u dat warmtepompen in Duitsland en Italië veel goedkoper zijn, dat de CV en radiatoren goed instellen wel 10% gasverbruik kan schelen en dat een schoorsteen die niet in gebruik is beter kan worden afgesloten met een zinken kap en een prop isolatiemateriaal?

Lijkt het u ook interessant om een Appeltaartgesprek te organiseren of er aan een beetje deel te nemen? Geef u dan op via het contactformulier op www.duurzaamcraneveer.nl. We nemen dan snel contact met u op.

Elektrische auto lenen? Het kan in Arnhem-West

Begin maart zijn drie elektrische deelauto's in Arnhem-West geplaatst. Meer dan dertig inwoners uit Lombok, Heijenoord, Hoogstede-Klingelbeek en omgeving hebben zich aangemeld om de auto's te gebruiken. Natuurlijk kan ook onze wijk de auto's in de Gentiaanstraat en de Veluwestraat lenen. En het is de bedoeling dat aanbieder We Drive Solar ook in onze wijk deelauto's gaat plaatsen.

De initiatiefnemers zijn blij met het succesvolle initiatief in Arnhem-West. Privéauto's staan immers zo'n 90 procent van de tijd stil. Elke deelauto vervangt vijf tot tien privéauto's. Daarnaast zijn de gedeelde Renaults en Tesla's niet alleen schoner dan de eigen auto, maar vaak ook goedkoper. Deelautogebruikers rijden bovendien gemiddeld 20 procent minder autokilometers per jaar.

Wat betekent dit voor onze wijk?

Natuurlijk kun je nu al gebruik maken van de deelauto's in Arnhem-West. Zodra we in onze wijk ook voldoende aanmeldingen hebben, gaat We Drive Solar hier deelauto's plaatsen. Let op: we richten ons op een heel ander niveau van deelautogebruik dan die ene Greenwheels-wagen die al jaren aan de Cattepoelseweg staat. Ons streven is om minimaal vijf auto's in onze wijk te plaatsen. Het is dan mogelijk om je tweede auto weg te doen of zelfs helemaal geen eigen auto meer te rijden. Het is al snel financieel interessant om te delen én onze wijk zou nog mooier worden met minder auto's in het straatbeeld.

Wie nu lid wordt van We Drive Solar, doet twee dingen: hij kan gebruik maken van de elektrische Renaults en Tesla's in Arnhem West én die in Utrecht. Daarnaast brengt elk lidmaatschap het plaatsen van auto's in onze wijk dichterbij. Op www.duurzaamcraneveer.nl vind je meer informatie over prijzen, abonnementen en het inschrijfformulier.

Bewegen voor ouderen

Gratis cursus valpreventie & weerbaarheid voor ouderen

Op vrijdag 24 april 2020 start een cursus Valpreventie & Weerbaarheid voor ouderen in Alteveer en Craneveer. Tien lessen, gratis! Iedereen vanaf 55+ is welkom. Kom naar de eerste les en maak vrijblijvend kennis met deze cursus!

Ouder worden vormt een grotere belasting dan velen vermoeden. Er komen fysieke klachten, je dreigt eerder te vallen, je wordt afhankelijker van anderen, eenzaamheid dreigt. Hoe houd je je staande, letterlijk en figuurlijk?

De cursus Valpreventie en Weerbaarheid geeft hierop antwoord. Als 55-plusser krijgt u training in valpreventie en weerbaarheid, zowel fysiek als mentaal en sociaal. Valpreventie en – training zijn een belangrijk onderdeel. In simpele, veilige oefeningen werkt u aan ontspanning, balans, flexibiliteit, en conditie. Door deze training krijgt u meer zelfvertrouwen, niet alleen fysiek maar ook mentaal: u staat steviger in uw schoenen, voelt zich energiever en daardoor weerbaarder. Ook leert u enkele vormen van valbreken. De meeste schade bij een val komt omdat we gespannen zijn door de schrik. In de cursus leert u op een dikke valmat te vallen met ontspanning. Verder leert u ook weerbaar te zijn als iemand verbaal lastig doet. Door stevig te staan en duidelijk grenzen aan te geven, voorkomt u slachtoffergedrag. Tenslotte biedt de cursus enkele zelfverdedigingstechnieken. Dus afwisseling genoeg! Bovendien is het programma leuk en gezellig. Dit is in eerdere cursussen door velen ervaren!

De cursus wordt gratis aangeboden door de Aikido Stichting Arnhem "Jiki Shin Kan". Dit is mogelijk dankzij een subsidie van de Rijksoverheid (ZonMw). Docent is Piet Lagerwaard, Aikidoleraar en ervaren val- en weerbaarheidstrainer. Alle deelnemers krijgen een gratis reader met thuisoefeningen en

achtergrondinformatie.
Het maximum aantal deelnemers is 16.

Waar en wanneer?

Recreatiezaal Craneveer, Viottastraat/ bocht bij schoolplein De Zyp

NB: Craneveer stelt deze zaal ter beschikking, maar dit is geen activiteit van Craneveer.

Kennismakingsles: vrijdag 24 april 2020, 13.30 - 15.00 uur

Cursus: vrijdagen van 1 mei t/m 26 juni 2020, ook 13.30 - 15.00 uur

Meer weten & aanmelden:

www.aikidostichtingarnhem.nl

E-mail: info@aikidostichtingarnhem.nl

Tel : 0317-617490

Facebook: [facebook.com/jikishinkan](https://www.facebook.com/jikishinkan)

Twitter: @jikishinkan



Uitnodiging bingomiddag zondag 17 mei

In januari hebben we zo'n gezellige bingomiddag gehad, dat we hebben besloten om er in mei weer één te organiseren! En wel op zondagmiddag 17 mei. Vanaf 14.45 uur is de recreatiezaal (Viottastraat 12) open, om 15.00 uur beginnen we.

We spelen een aantal rondes, waar wederom leuke prijzen mee te winnen zijn en verwachten rond 17.00 uur af te sluiten. Iedereen, van jong tot oud is welkom, het gaat vooral om de gezelligheid (kinderen uitsluitend onder begeleiding van een volwassene). Vanuit Craneveer zorgen we voor wat lekkere hapjes op de tafels en aan de bar zijn drankjes te koop.

De entree is kosteloos en per spelronde krijgt u één kaart om mee te spelen. Wilt u met meerdere kaarten per ronde spelen, dan kunt u deze kopen voor € 1,- per stuk.

In verband met de organisatie willen we graag weten op hoeveel mensen we kunnen rekenen. Aanmelden kan vanaf nu tot uiterlijk woensdag 13 mei via administratie@craneveer.nl of telefonisch bij Sylvia via telefoonnummer 026 – 351 37 54.

We hopen op een goede opkomst, bij tenminste 12 personen gaat de bingomiddag door.



22

Craneveer

23

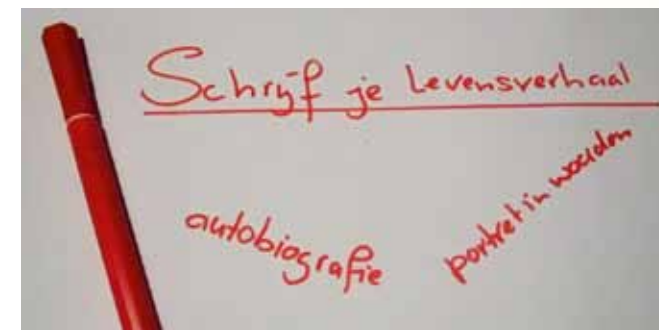
'Schrijf je levensverhaal'

Craneveer

Verhalen hebben de kracht om te helen. Verhalen hebben de kracht om anderen een spiegel voor te houden. Het schrijven van je levensverhaal is een proces waarbij je terugblijkt. Hoogte- en dieptepunten vertrouw je aan het papier toe. Je maakt een document van je leven of van een bepaalde periode uit je leven.

Je wilt je verhaal schrijven, omdat je voor jezelf dingen op een rij wilt zetten, of omdat je graag je verhaal doorgeeft aan je kinderen of kleinkinderen, of aan vrienden, een geliefd persoon, een familielid. Of je schrijft jouw verhaal voor een bepaalde doelgroep.

Levensverhalen vormen 'kleurrijke portretten' van de schrijvers, bieden inzicht in bepaalde processen voor de schrijver zelf en zijn een waardevol cadeau voor degenen die het verhaal mogen lezen.



Punten die o.a. aan de orde komen:

- Hoe deel je je verhaal in?
- Welke belangrijke fases van je leven wil je beschrijven?
- Voor wie schrijf je jouw verhaal?
- Hoe zorg je dat je verhaal goed leesbaar wordt?
- Schrijven met de zintuigen, hoe doe je dat?

Daarnaast krijgen we voorbeelden van andere schrijvers aangereikt die hun verhaal op papier hebben gezet. De lessen worden gegeven door Nellie Markus. Zij heeft o.a. de vierjarige schrijfopleiding bij *Script+* gevolgd en ervaring in het les geven.

Waar: Recreatiezaal Craneveer, Viottastraat 12

Wanneer: 4 maandagochtenden in mei/juni
waarschijnlijk (9.00 - 11.00 uur)

Kosten: € 30,-

De lessen worden gegeven in een kleine groep van minimaal zes en maximaal tien mensen.

Aanmelden kan nu al via administratie@craneveer.nl of nellie.markus@hccnet.nl of telefonisch: 026-351 37 54 (Sylvia)

Jonge koekenbakkers gezocht... voor de high tea op 14 juni

Op zondagmiddag 14 juni a.s. gaan we voor de tweede keer een high tea organiseren. Daarvoor zoeken we ook de hulp van een aantal kinderen en tieners. We willen jullie heel graag uitnodigen om iets lekkers klaar te maken: scones, muffins, kleine sandwiches, stukjes wrap, of wat jou maar lekker lijkt bij een high tea.

Natuurlijk vergoeden we de onkosten en mag je op de high tea zelf komen. Neem dan gelijk je ouders, ooms & tantes en de burens mee en we maken er met z'n allen een leuke middag vol met lekkere hapjes van.

Behoort u niet meer tot de jeugd, maar wilt u wel graag iets maken voor die middag, dan is dat natuurlijk ook heel fijn. En als u wat theeservies of een etagère heeft die we mogen lenen, dan horen we dat graag.

De high tea is op zondagmiddag 14 juni in de recreatiezaal van Craneveer van 15.00 uur tot 17.00 uur. Wij vragen een bijdrage in de kosten van € 3,- per persoon. Aanmelden voor zowel het bakken als de high tea zelf kan vanaf heden via

administratie@craneveer.nl
of telefonisch bij Sylvia (026-351 37 54).

Bij minimaal 12 aanmeldingen gaat de high tea door en er is plaats voor maximaal 50 personen.



(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.

Expositie Dagelijkse Uitdaging

Vanaf begin april exposeert schilderclub Craneveer in de recreatiezaal van Craneveer. Het thema dit jaar is "Dagelijkse Uitdaging". Het huishouden is een dagelijkse uitdaging op allerlei manieren. Zo zijn er stillevens te zien van huiselijke taferelen, worden huishoudelijke klussen verbeeld en zijn oude reclames nageschilderd. Ook is met humor naar huiselijke situaties gekeken. De taken op de boerderij in vroeger tijden zijn op een moderne manier uitgewerkt. Dagelijkse activiteiten in het traditionele China zijn op Chinese manier geschilderd. Tot slot is ook het gevoel dat je kopje onder kan gaan bij de dagelijkse uitdagingen vormgegeven.

Door het Corona virus is de feestelijke opening uitgesteld. De nieuwe datum zal via Nextdoor en de Facebookpagina van Craneveer bekend gemaakt worden. De expositie is tot eind mei te bezichtigen tijdens openingsuren van de Craneveerzaal en na afspraak. Neem hiervoor contact op met Lisette via lisetteterburg@upcmail.nl. We vinden het heel gezellig als u op dinsdagmorgen rond koffietijd (10.30 uur) naar ons werk komt kijken en gezellig een kopje meedrinkt.



In 1 minuut: Coronavirus; dekt de annuleringsverzekering mogelijke kosten?



Vraag het altijd eerst na bij je gekozen verzekeraar. Dekkingen en voorwaarden kunnen veel verschillen!

Reisverzekering (dus niet de annuleringsverzekering!):

-Biedt het Calamiteitenfonds uitkomst? Het Calamiteitenfonds biedt géén dekking voor ziektes.
-Blijft mijn reisverzekering geldig als ik door deze situatie langer op reis ben dan gepland? Meestal wel.
-Ik ben op reis en heb extra reis- en verblijfkosten omdat ik door het Coronavirus langer op mijn reisbestemming moet blijven. Is dit verzekerd? Extra reis- en verblijfkosten zijn alleen verzekerd als u of uw medeverzekerde ernstig ziek wordt tijdens uw reis. Neem eerst contact op met uw reisorganisatie, hotel of vervoersmaatschappij.
-Ik ben op reis en moet medische kosten maken door het Coronavirus. Is dit verzekerd? Heeft u geneeskundige kosten meeverzekerd op uw reisverzekering? Dan bent u verzekerd voor schade door ziekte tijdens de reis als aanvulling op de vergoeding van uw zorgverzekering. Let op: uw zorgverzekering dient ook dekking te bieden in het land waar u op reis bent. Er wordt uitsluitend een aanvullende vergoeding vanuit uw reisverzekering gedaan.

Annuleringsverzekering (dus niet de reisverzekering!):

-Ik wil een vakantie boeken maar dekt mijn annuleringsverzekering eigenlijk wel de kosten om mijn reis te annuleren vanwege een besmetting ontdekt op mijn reisbestemming? Meestal niet! we hebben het hier dus over de annuleringskosten.
-Mijn reisbestemming is getroffen door het Coronavirus. Daarom wil en/of kan ik niet meer op vakantie naar dit gebied. Kan ik nu een beroep doen op mijn annuleringsdekking? De standaard annuleringsdekking biedt hiervoor geen dekking. Neem in alle gevallen eerst contact op met uw tussenpersoon, reisorganisatie, hotel of vervoersmaatschappij.
-Ik ben op reis in het gebied waar het Coronavirus heerst. Daarom wil ik mijn reis afbreken. Kan ik de niet gebruikte reisdagen claimen op mijn annuleringsdekking? De annuleringsverzekering biedt geen dekking voor het afbreken van een reis (ongebruikte reisdagen) vanwege besmettingsgevaar.
-Ik heb een reis geboekt die uit losse onderdelen bestaat (samengestelde reis). Door uitval van één van de vooraf in Nederland geboekte reisonderdelen kan ik geen gebruik meer maken van de overige geboekte reisonderdelen. Biedt mijn annuleringsverzekering hier dekking voor? Hebt u een annuleringsverzekering met module Samengestelde Reis? Dan bent u verzekerd tot maximaal de annuleringskosten van de niet-gebruikte onderdelen. Dit geldt alleen als de vervoerder, verhuurder en/of reisorganisatie de kosten voor annulering niet vergoedt en niet voor vervanging kan zorgen.

Tot je dienst. Lisztstraat 32.
www.vaerewijck.nl

VAEREWIJCK
verzekeringsadvies
vergelijkt beheert ontzorgt

Skeelers

Dag winter, hallo lente!!

Helaas leggen we onze schaatsen bij de Arnhemse IJclub Thialf weer in het vet. Maar er wordt bij ons niet lang getreurd want de skeelertrainingen beginnen weer in april! Zou je ook wel beter willen leren skeelers of uiteindelijk dat remmen eens onder controle willen krijgen? Of je schaats skills onderhouden? En dat lekker zonder verkeer? Dat kan in niveaugroepen op onze super gladde baan naast het clubhuis van A.I.J.C Thialf onder begeleiding van ervaren trainers. Het clubhuis ligt op het op het sportpark 't Cranevelt achter het ziekenhuis Rijnstate.

Volwassenen trainen op maandagavond van 19.30-21.00 uur en kinderen trainen op vrijdagavond van 18.30-19.30 uur. En er worden ook af en toe mooie tochten gereden op autoluwe routes. Je bent van harte welkom om eens mee te trainen. Neem vooral je

buurvrouw, broer, nichtje of klasgenootje mee! Je kan indien nodig van de club skeelers, helm en overige beschermers lenen. De trainingen starten begin april en duren tot begin oktober. Buiten de trainingen om is de skeelerbaan open voor publiek.

Als u een keer wilt komen kijken of meedoen aan een training dan bent u van harte welkom. U kunt hiervoor aanmelden via info@aijcthialf.nl en leden van A.I.J.C Thialf kunnen zich

direct inschrijven via de ledenmodule. Nieuwe leden kunnen zich aanmelden via "Lid worden". Voor actuele informatie en contributie kunt u onze website raadplegen www.aijcthialf.nl/ of like ons op [facebook@aijcthialf](https://www.facebook.com/aijcthialf)



Zusterflat weg herinneringen (nog) niet...

In september 1979 begon Coba Eefting (CE) haar opleiding tot verpleegkundige in het gemeenteziekenhuis te Arnhem. Ze heeft van 1979 tot 1981 in de zusterflat gewoond die eind 2019 is gesloopt. In 2012 kwam ze weer in de wijk Alteveer/'t Cranevelt wonen. Hieronder haar herinneringen.

"Ik ben geboren in het dorpje De Maten en opgegroeid in Ter Apel in het Zuiden van de provincie Groningen en wilde lerares geschiedenis of vrachtwagenchauffeur worden. Mijn zussen werkten in de zorg en het voordeel daarvan was dat je meteen geld verdiende als je begon, dat vonden mijn ouders wel prettig en dus ging ik mijn zussen achterna.

Omdat ik niet te dichtbij huis wilde gaan werken/leren heb ik een paar ziekenhuizen aangeschreven die niet in de buurt lagen. Arnhem was het verste weg. Er kwam een uitnodiging voor een gesprek in het Gemeenteziekenhuis. Ik weet nog hoe mooi ik de heuvels bij Rheden vond, waar ik met de trein langs kwam. Vervolgens met de bus naar het ziekenhuis. De tuintjes aan de Cattepoelseweg, op de heuvel, vond ik prachtig. Zo iets had ik nog nooit gezien, die hoogteverschillen vond ik meteen geweldig.

Voordat ik werd aangenomen werd ik ook lichamelijk gekeurd, ik moest daarvoor naar de Eusebiusbuitensingel. Ik vroeg de buschauffeur naar die

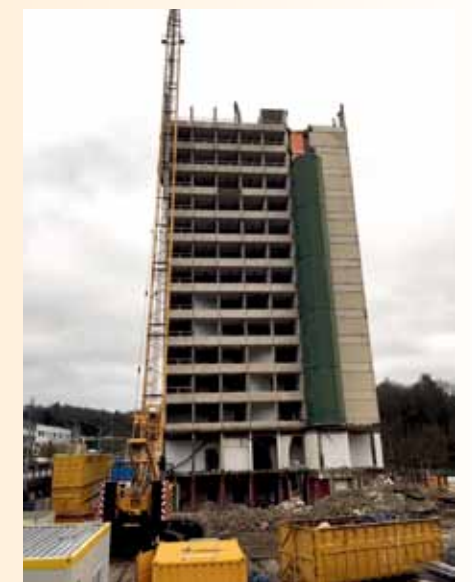
singel maar legde het accent op bus. De chauffeur zei 'O, de bus!'. Mijn kamer in de flat was op de 4e etage, kamer nummer 8, met uitzicht op Sonsbeek. Die ruimte had een wastafel en een bed met matras maar geen keuken, douche of toilet. Het gebouw had een 'mentrix', die hield toezicht en beheerde de flat. Om 00.15 uur ging de buitendeur op slot. De eerste twee maanden had ik enorme heimwee, dat ging over en daarna had ik het naar mijn zin. In de flat woonden vooral mensen in opleiding. Op de verdieping was 1 centrale koelkast, dus dat was krap. We hingen, als het koud genoeg was, ook wel dingen uit de ramen, dan bleef het koeler. Ook zetten we flessen in emmers water op het gezamenlijke balkon (zat niet bij de kamer) om ze koel te houden. Je kon elektrisch koken in de gemeenschappelijke keuken maar ik at, zoals de meesten, meestal in het ziekenhuis. Op de laatste dag van mijn vooropleiding stierf mijn vader. Ineens stonden mijn broer, schoonzus en zwager in alle vroegte in mijn kamer. In de dichte mist gingen we terug naar Ter Apel.

Veel bewoners gingen na 1 à 2 jaar op kamers, ik ging in 1981 op kamers in de Jacob Cremerstraat.

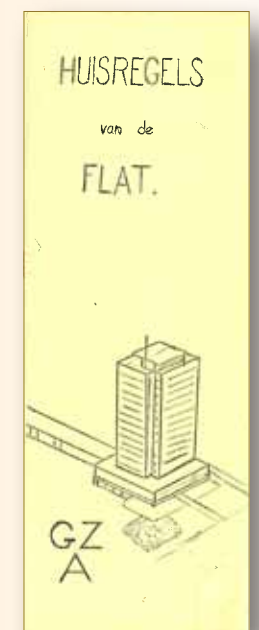
In 2012 ben ik weer in deze wijk komen wonen, op de Schubertlaan. Dat bevalt erg goed en ik vind de omgeving met de bomen en de hoogteverschillen nog steeds prachtig."

Ook was er een hertenwei, de bewoners werden er op gewezen geen plastic te laten slingeren. 'Verscheidene herten zijn in plastic gestikt, laten wij daar geen schuld aan hebben.'

Michiel Spee (deelt zijn leven met Coba)



Op 10 januari van dit jaar stond er nog slechts een karkas. Niet lang daarna was alles weg. (Foto Astrid de Winther)



Folder 'Huisregels van de flat.' Daarin staat onder meer dat bezoek zich moet melden 'in verband met bv. brand' en 'Om 24.00 moet het bezoek de flat hebben verlaten.'



Luchtfoto van het Gemeenteziekenhuis. Opvallend zijn o.a. de auto's langs de Wagnerlaan en het bijna ontbreken van auto's op het terrein van het ziekenhuis.

Fitness kan voorlopig niet meer bij ons. Heb je pijnklachten of beweegproblemen en je wilt behandeld worden door onze fysiotherapeuten? Dat kan ook in deze crisissituatie! Zelfs als je alleen advies nodig hebt kan je bij ons terecht. Wij houden ons aan alle veiligheidsmaatregelen die het RIVM heeft aanbevolen.

Hou je leven in beweging en blijf gezond! En als dat niet goed (meer) lukt, kunnen wij misschien iets voor je betekenen.

Bel: (026) 389 35 00

Team Life in Motion



Leven is Bewegen! Sport en Fysiotherapie onder één dak!
Lekker dichtbij: Oremusplein 58-60 Arnhem - www.lifeinmotion.nl



Buurtfabriek

Op het moment van schrijven van deze tekst is het volledig onzeker wat ons in april en verder te wachten staat. Voor informatie over wat de Buurtfabriek onderneemt zie: www.onzebuurtfabriek.nl en houd onze nieuwsbrief in de gaten!

Oproepje

In de sportzaal aan de Viottastraat wordt elke maandagavond van 19.30 tot 21.00 uur tafeltennis gespeeld. Er is nog plaats voor buurtgenoten die het leuk vinden. Iedereen (jong, oud, dik, dun, beginners, gevorderden etc. etc.) is van harte welkom om mee te doen en het uit te proberen! Voor wie dat wil kan er ook "les" worden gegeven.

Graag tot ziens!
Astrid de Winther / Louis Bosman

Ingezonden versje

Paddenvijver

**Verscholen in het rhododendronbos
ligt de oude vijver
gedempt klinkt er de paddenkwaak-
bazuin**

**en met 'n ongeëvenaarde ijver
Klimt er de kleine paddenman
op 't rugje van zijn wijfje**

**omklemmt haar straken dan
groot alarm in het paddenlijfje**

**Gestaag vult zich het water
met sponzige bollen drill**

**'t zwarte puntjepaddenleven....
na sidderend paddenpaargepaar**

Lydia Wecke-Becker

Nieuwjaarsbiljart-toernooi 2020

Op 28 en 29 januari jl. hebben wij ons jaarlijkse toernooi gespeeld met alle biljarters die actief zijn in de biljartzaal aan de Viottastraat.

Dat zijn er inmiddels 12, allemaal mannen (zie de groepsfoto). Helaas kunnen we nog steeds geen vrouwen tellen in onze gelederen.

Dames, waar blijven jullie? In Brabant en Limburg zijn heel veel dames actief op het biljart, ook in clubverband. Aangezien Arnhem aanleunt tegen de cultuur van beneden de grote rivieren, moet er in Craneveer toch ook belangstelling zijn. En aanleg! Want biljarten is ook een echte vrouwensport: het gaat om verfijnde techniek en een sterke oog/hand-coördinatie; het is geen krachtsport.

Wij, biljarters van Craneveer, spelen door de week op vier verschillende dagdelen, dus de groepen zien elkaar niet. Maar omdat we onze krachten toch wel eens willen meten, spelen we het jaarlijkse nieuwjaarstoernooi.

Winnaar was deze keer Kees Sonneveld met een moyenne van 1,03. Een mooi resultaat, gelet



op het gegeven dat wij geen wedstrijd biljarters zijn en tijdens een toernooi altijd wel een zekere terugval hebben. Kees (op de foto tweede van links) mocht de wisselbeker uit handen van de vorige winnaar, Henk Matser, mee naar huis nemen.

Het aantal biljarters in de zaal neemt toe. Dat is mooi, maar het brengt ook een luxe probleem met zich mee. Hoe laat je in een beperkte tijd alle biljarters tegen elkaar uitkomen? Eén tegen één kan niet, want dan zijn er 11 partijen per persoon en zou je weken bezig zijn. De oplossing is, dat er meer biljarters in een partij tegen elkaar spelen, bijvoorbeeld met z'n drieën, of z'n vieren. Dit gebeurt ook wel op de normale speelmiddagen.

Na enig gepuzzel is het ook deze keer gelukt het toernooi te verspelen op twee dagdelen. Alle spelers hebben het tegen elkaar opgenomen, in 5 partijen.

Zijn er in 2021 weer meer biljarters, waaronder dus dames, dan zien we verder.

Het waren twee geanimeerde, boeiende, maar ook leerzame middagen.

Wie zich nader wil laten informeren over de mogelijkheden van het biljarten, mag Marjan van Roon (026 351 0051), of ondergetekende (026 443 8463) bellen.

Wiebe Ottink

Verzamelwoede en naoberschap

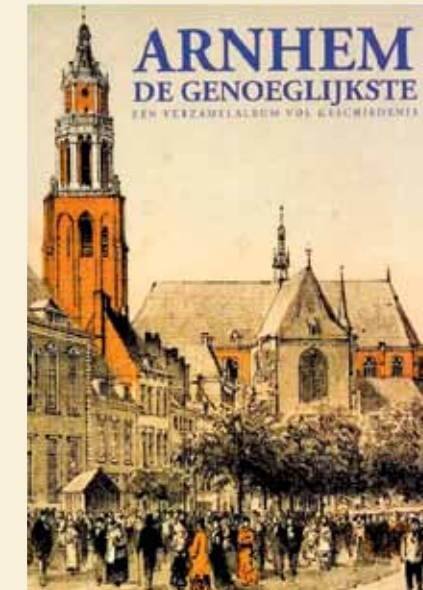
Net als zoveel mensen doe ik af en toe mee met supermarktacties zoals het sparen voor pannen, handdoeken, tuingereedschap, knuffels, voorleesboeken, korting voor pretparken etc. etc. Maar nu werd ik geattendeerd op een actieboek vol plaatjes van historisch Arnhem. Van een wijkbewoonster ontving ik het boek en het leek mij wel leuk om de plaatjes te gaan sparen. Maar toen moest ik op zoek naar de 346 (!) plaatjes, terwijl ik bijna nooit boodschappen doe in de desbetreffende winkel...

Allereerst vroeg ik vrienden, burens en bekenden maar al snel werd ik doorverwezen naar allemaal onbekenden in Arnhem die ook aan het sparen waren. Wat heb ik mij verbaasd over de leuke contacten die ik daardoor opdeed, via bekenden maar ook via nextdoor en marktplaats! Er werd op verschillende plekken geruild, met hele groepen. Heel grappig om te zien hoe zoiets mensen verbindt.

Om de 350 plaatjes te verzamelen (voor mezelf en voor mijn vader, dus zo'n 700 plaatjes) ben ik best een tijd bezig geweest. Ik ging bij mensen thuis langs om te ruilen en ook ben ik bij bijeenkomsten met meerdere 'ruilers' geweest, zoals bijvoorbeeld bij Boemerang en bij woonzorgcentrum De Drie Gasthuizen. Dat laatste was een mooi verhaal. Via nextdoor was er een afspraak gemaakt om met een man of 8 af te spreken in Brasserie De Burcht maar die bleek om 20.00 uur dicht te zijn. Uiteindelijk bleven we (met zo'n 20 mensen) in het halletje van het woonzorgcentrum staan en zitten om te ruilen en het was heel gezellig. De bewoners en bezoekers van het woonzorgcentrum keken gek op maar lachten ons heerlijk toe.

Op een gegeven moment werd ik uitgenodigd bij Ria en Karel

om plaatjes te ruilen. Zij verzamelden de plaatjes en gaven die weer door aan mensen die specifieke nummers zochten. Ze konden mij goed helpen. Ze vertelden over mensen die ze geholpen hadden zoals een oudere dame die bij hen langs was geweest. Zij was de plaatjes aan het sparen voor een boek voor haar man die binnenkort 90 jaar zou worden, maar het schoot niet op qua plaatjes. Daarop



zorgden Ria en Karel voor alle benodigde plaatjes zodat mevrouw haar man kon verrassen. De mevrouw was superblij en haar man heel verrast. Ria vertelde dat ze er maar druk mee was maar het heel gezellig vond. "Het geeft meer sociale contacten en meer verbinding". Ze vond het alleen jammer dat nextdoor haar eruit had gegooid omdat ze te vaak de naam van de winkel noemde, wat gezien werd als reclame.

Op nextdoor kwam ook een duidelijk tegengeluid. Zoals een heel mooi bericht van een buurbewoner die graag in contact kwam met burens die géén Arnhem-plaatjes verzamelden. Hij was bang om in een isolement terecht te komen nu hij niet kon aansluiten bij de Arnhem-plaatjes-groep. Hij was op zoek naar lotgenoten om erover te praten. Héérlijk zo'n reactie! Er kwamen veel reacties met herkenning en meevoelen op zijn bericht.

In de tijd van het coronavirus zou je kunnen denken: al die plaatjes die van hand tot hand gaan, geeft dat geen besmettingsgevaar? Maar ik zag vooral de verbinding van mensen. En die mensen vonden elkaar ook weer makkelijker op straat, in de buurten en op nextdoor als het ging om hulp aan elkaar in de tijd dat de RIVM-maatregelen m.b.t. het coronavirus kwamen. En dan kom je op het punt van naoberschap/burenhulp.

Nooberschap is het elkaar helpen om aangenaam te wonen, te werken en te leven. 'Wie goed doet, goed ontmoet'. Ik ben ervan overtuigd dat het zo werkt. Door regelmatig iets voor een ander te doen, zonder daarbij je eigen grenzen en prioriteiten uit het oog te verliezen, bereik je ook veel voor jezelf. Zoals het verbreden van je (algemene) kennis, veel mensen ontmoeten en leren kennen en mogelijk iets teweeg brengen wat alleen niet lukt. En ik word er blij van, het is leuk om anderen te helpen.

Ondanks dat we in een periode van het corona-virus zitten, is het fijn om te zien dat mensen naar elkaar omkijken en moeite voor elkaar willen doen en hulp bieden. Laten we dat vooral blijven doen!

Astrid de Winther



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

Regelmatig speciale aanbiedingen
Bewustwinkelen.nl nu ook afhalen en betalen
bij Drogisterij Alteveer

Apotheek Biermasz
Onder de Linden 21-1
6822 KG Arnhem
026 44 23 618

maandag en dinsdag 13.30 - 18.00 uur
woensdag t/m vrijdag 09.00 - 13.00 en 13.30 - 18.00 uur
zaterdag 09.00 - 17.00 uur

Drogisterij Alteveer
Beethovenlaan 51
6815 BL Arnhem
026 37 07 535



TACOYO =
Conditie en Ontspanning op muziek



Kom 2x GRATIS PROBEREN

TACOYO =

- * 5 kwartier allround conditietraining
- * Verbeterd houding, figuur en souplesse
- * Ontspannt, 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

**Kom zwemmen bij
Zwemschool De Vin
Alteveer!**

- ✓ Diploma A, B en C
- ✓ Kleine groepen max. 7 leerlingen
- ✓ Prikkelarme omgeving
- ✓ Warm water
- ✓ Ervaren lesgever
- ✓ Direct starten mogelijk!

Kijk voor meer info op:
www.zwemschooldevin.nl



Mozartstraat 2, Arnhem

De Vin Alteveer



Houwer
Onderhoud- & Renovatiebedrijf

Specialismen

- > Electrotechniek
- > Installatietechniek
- > Timmer & Bouw
- > Dak, Dakramen & Zinkwerk
- > Slotenservice
- > Riolering
- > Isolatie
- > Woning Ergonomisch Aanpassen

www.houweronderhoud.nl
Lisztstraat 13-2, Arnhem, Tel. 06-51 285 283
info@houweronderhoud.nl



**BROODJES • SNACKS • MENU'S
SHOARMA • DÖNER • SCHOTELS • IJS**



Beethovenlaan 72 - 6815 BM Arnhem
tel/fax: 026 - 35 16 226
barthoekje@gmail.com

dinsdag t/m vrijdag 12.00 - 21.00 u
zaterdag & zondag 14.00 - 21.00 u

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 • Logistiek
Cattepoelseweg 230 • 026-351 84 47
Nico Heimans • Vormgeving
Anje Haveman • Redactielid
Marcella Kerner • Redactielid

redactie@craneveer.nl

Informatie over adverteren?
advertenties@craneveer.nl

Bezorging Craneveer
Herma Zuidema • Coördinatie
026-3518447 bezorging@craneveer.nl

Bestuur Recreatieve Vereniging Craneveer

Sylvia Kortenaar • 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
06-14 40 80 66
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
Hannie Riksen • algemeen
06-44 87 04 48
Marjan van Roon • algemeen
026-351 00 51
Jorgo Trautig • algemeen
026-361 03 29
Jenine Hingstman • Buurtfabriek

wijkraad@craneveer.nl

Redactie Website www.craneveer.nl
Ineke Langelaar
Gracia Bosman
Huibert Kortenaar

website@craneveer.nl

Vertrouwenscontactpersonen:
Desiree van Rookhuijsen
Maurice Lankheet 06-14 40 80 66

Oplage: 1750 exemplaren
Vormgeving: Nico Heimans
Druk: DrukkerwerkMax, Duiven

Activiteitschema Craneveer

Maandag	14.00 - 16.30 uur	Biljarten	Recreatiezaal
	19.00 - 20.00 uur	Damesgym	Gymzaal beneden/ Recreatiezaal
	19.30 - 21.00 uur	Tafeltennis	Gymzaal beneden
	20.30 - 22.00 uur	Badminton	Gymzaal boven
Dinsdag	09.30 - 12.00 uur	Schilderen	Recreatiezaal
	12.30 - 14.00 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
	13.30 - 16.30 uur	Biljarten	Recreatiezaal
	15.45 - 16.30 uur	Kleutergym 1	Gymzaal boven
	16.30 - 17.15 uur	Kindergym	Gymzaal boven
	17.15 - 18.00 uur	Kindergym	Gymzaal boven
op de oneven weken →	19.00 - 20.00 uur	Zumba	Gymzaal beneden
	19.30 - 22.30 uur	Koor Volver	Recreatiezaal
	20.00 - 21.00 uur	BBB	Gymzaal beneden
	08.45 - 10.00 uur	Tai Chi beginners	Recreatiezaal
	10.15 - 11.30 uur	Tai Chi	Recreatiezaal
Donderdag	14.00 - 15.00 uur	Gymfit 60+	Recreatiezaal
	16.00 - 17.00 uur	Rustige Yoga	Recreatiezaal
	19.30 - 20.45 uur	Spaans beginners	Recreatiezaal
	20.30 - 22.00 uur	Volleybal	Gymzaal beneden
Vrijdag	10.00 - 12.30 uur	Biljarten	Recreatiezaal
Zaterdag	10.30 - 11.30 uur	Zaalvoetbal	Gymzaal beneden

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.

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 groeps-vertegenwoordiger 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.