

CRANEVEER

Wijkblad van Cranevelt/Alteveer



Sint-Maarten

GEZOCHT:

- **REDACTIEVOORZITTER**
- **NIEUWE BESTUURSLEDEN**
- **TEKSTVERBETERAARS**
- **DUURZAAMHEIDS-
VERHALEN**
en, oh ja...
- **SPOKEN**



**Marco van Kampen doet
een lezersonderzoek**



• **Een ruim assortiment
vegetarische produkten**

• **Elke dag vers brood en
gebak van bakker Derks**

• **Verkoop van de Nederlandse Loterij spellen**

• **Dagelijks verse bloemen en planten**

• **Plasticvrije en natuurlijke cosmetica van
'Happy Soaps'**

• **Verkoop van giftcards en cadeaubonnen**

• **Scan&Go zelfscankassa's**



Beethovenlaan 61 - 63 6815 BL Arnhem
Tel 026 44 26 720

Openingstijden:

Maandag t/m zaterdag 08:00-20:00 uur
Zondag 12:00-18:00 uur



Wilt u ook op de hoogte blijven van Coop Alteveer?
Volg ons dan ook via [facebook](#), [instagram](#) of www.coop.nl

3

Van de redactie

Herfst, het is mijn op één na meest favoriete seizoen. Een seizoen dat veel mensen doet denken aan grijs, grijs, gure wind, met regenvlagen. Natte, grijze dagen die steeds korter worden. De duisternis wint het steeds vaker van het licht. De winter klopt steeds nadrukkelijker op de deur.

Maar het is ook het seizoen dat de natuur zich van haar schoonste kant laat zien. Groen wordt geel, oranje, rood en bruin door elkaar. Onze wijk op haar mooist met alle parken en bossen om ons heen. Op zonnige dagen is het een genot om een boswandeling te maken. Kijk naar buiten en zie iedere dag een ander schilderij.

Oktober en november zijn de echte herfstmaanden met Dierendag, de dag van de Ouderen, Halloween en Sint Maarten, maar ook van Hallo-dag. Ik kan er eindeloos van genieten, van de herfstsymfonie, vol geuren en kleuren. Daarom zeg ik 'Hallo Herfst'.

Een prachtige herfst toegewenst!

Sandra Pluim
Redactie Craneveer

Wie wordt de nieuwe enthousiaste voorzitter voor het wijkblad Craneveer?

Welke enthousiaste buurtgenoot wil samen met de redactieleden ons mooie wijkblad coördineren? Het gaat dan om: onderhouden van contacten, netwerken, je oor te luisteren leggen in de wijk, verbinden, de redactievergadering leiden etc. etc. Ervaring is niet noodzakelijk, enthousiasme en inzet wel!

Het wijkblad komt 6 keer per jaar uit en dat betekent 6 vergaderingen per jaar en een uitje. Het kost je ongeveer zo'n 12 uur per wijkblad, dus ongeveer 72 uur per jaar. Het staat goed op je CV en het zijn gezellige avondjes!

Lijkt het je leuk om een bijdrage te leveren aan het wijkblad?
Dan nodigen we je van harte uit ons te mailen. Stuur je reactie naar
redactie@craneveer.nl

Rectificatie: In ons enthousiasme over het naderende jubileum van de recreatieve vereniging Craneveer zijn wij op het titelblad van het vorige nummer een beetje op hol geslagen: l.p.v. "Bijna 50 - 1972 - 2022" had er natuurlijk moeten staan: "Bijna 50 - 1973 - 2023"

**Wijkblad Craneveer verschijnt
6x per jaar.**

**Mocht u dit blad ongewild bezorgd
hebben gekregen laat dan svp even
weten aan de redactie. Dan zorgen
we ervoor dat dit niet meer gebeurt.**

Inleveren kopij:

Mail uw kopij voor het volgende
nummer aan: redactie@craneveer.nl
De volgende Craneveer verschijnt
19 december.
Uiterste aanleverdatum voor kopij is
29 november.

Agenda

Donderdag 7 oktober
14.00 uur
Klauverjas instuif (recr. zaal Craneveer)

Zaterdag 9 oktober
Nationale Boomspiegeldag

Zondag 10 oktober
15.00 - 17.00 uur
Opening Klim- en Klauter Aardvarken

Dinsdag 12 oktober
20.15 uur
**Openbare vergadering Wijkraad
(recr. zaal Craneveer)**

Zaterdag 16 oktober
14.00 - 16.00 uur
**Opening schilderijtentoonstelling
'Het Huishouden' (recr. zaal)**

Zaterdag 16 oktober
**Workshop Liefdevol Levenseinde
(Buurtfabriek)**

Woensdag 20 oktober
20.00 uur
**Algemene Ledenvergadering
Recreatieve Vereniging Craneveer
(recr. zaal Craneveer)**

Donderdag 21 oktober
**Lezing 'Spoken over Sterfelijkheid
en Stervensprocessen' (Buurtfabriek)**

21 - 31 oktober
De Schone Schijn in Park Zippendaal

Dinsdag 2 november
Buurtfabriek Repareert

Woensdag 3 november
**Wijkgesprek over het Wijkprogramma
2022 (Recr. zaal)**

Zondag 7 november
Rondje Nederland Openlucht Museum

Zondag 7 november
**Workshop Liefdevol Levenseinde
(Buurtfabriek)**

Dinsdag 9 november
20.15 uur
**Openbare vergadering Wijkraad
(recr. zaal Craneveer)**

Donderdag 11 november
Sint Maarten

ONTDEK EEN WERELD VOL AVONTUUR!

Ruitergidsen Anne de Guigné zoekt stoere Bevers!

Alle jongens en meisjes van 5 tot 7 jaar worden bij Scouting bevers genoemd. De bevers doen samen leuke activiteiten in de natuur en maken spelenderwijs kennis met Scouting.

Ontdek Ruiterscouting
Scouting staat voor uitdaging! Bij Scouting besteden kinderen en jongeren hun vrije tijd op een actieve en uitdagende manier. Scouts hebben veel plezier met elkaar en leren samen te werken en respect te hebben voor de ander. Naast de normale Scouting activiteiten houdt onze groep zich tevens bezig met het fenomeen PAARD en alles wat er bij komt kijken. Een paar keer per jaar hebben de Bevers daarom een opkomst op manege Stal Mansour.

Komen kijken
Laat je uitdagen en ontdek Scouting! Kom twee keer vrijblijvend kijken en meedoen. Daarna beslis je of je lid wilt worden of niet. Vanaf 4½ ben je welkom! Meer informatie? Kijk op www.annedequigne.nl of mail ons: bevers.annedequigne@gmail.com

Waar en wanneer?
De bevers komen om de week op zaterdag samen in ons clubgebouw "Het Knollehûs". Adres: De Wolfiaan 25, Arnhem.

We beginnen om 10:00 en eindigen om 12:00 uur.

L AAT JE UITDAGEN!

www.scouting.nl/hevers

flow Bloemisten®
ambachtelijk bloemwerk



10 jaar Flow Bloemisten! Feest in november!
Viert U het met ons mee?

Speciale momenten verdienen speciale bloemen
Oremusplein 4, 6815 DN Arnhem, T 026 3517148
bestel@flowbloemisten.nl

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

4

5

Van het Bestuur

We zijn weer begonnen met alle activiteiten! Dit keer hopelijk langer dan vorig seizoen. Craneveer biedt een diversiteit aan sporten aan: van kindergym tot damesgym en van volleybal tot tafeltennis. En van alles daartussen. Als u wilt, kunt u een proefles bijwonen. Het gehele aanbod van activiteiten staat achterin deze Craneveer vermeld. Het is niet alleen fijn om dicht bij huis aan uw gezondheid en vitaliteit te werken, het contact met andere buurtbewoners is ook wel weer heel erg prettig na zo'n tijd. Gelukkig hebben we een mooie recreatieruimte waar sporters vooraf of na afloop ook nog even wat met elkaar kunnen drinken.

Heeft u zelf behoefte of ideeën om een activiteit aan ons arsenaal toe te voegen, te denken valt aan een wekelijkse klaverjasmiddag of -avond, een bridgegroepje, koersbal, basketbal, meditatie, een leesgroep, een knutselgroep, een borduurclubje of....., nou ja, laat uw fantasie de vrije loop en Craneveer

biedt u de mogelijkheid. Laat het ons weten, alles wat u bedenkt is bespreekbaar en wij faciliteren.

Wij zijn zoals altijd al aan het nadenken over het organiseren van activiteiten. In de zomermaanden is er al een keer een bingo georganiseerd en binnenkort staat St. Maarten weer voor de deur. En de paaseieren moeten nu ook alweer worden besteld voor volgend jaar. Als bestuur willen we van alles organiseren voor de wijk en faciliteren wat er in de wijk aan activiteiten gebeurt. Maar we hebben momenteel wel een hele grote uitdaging. Vanaf einde van het jaar blijven er nog (maar) drie bestuursleden over. Daarom treft u elders in deze Craneveer een dringende oproep aan voor nieuwe bestuursleden. Want drie is echt te weinig om de vereniging te laten voortbestaan. Het leuke is dat bestuursleden niet in functie gekozen worden. Daardoor kunnen we onderling de taakverdeling regelen, zodat iedereen datgene

Craneveer

kan doen wat hem/ haar het beste past.

In de zaal hangen nieuwe schilderijen. Dit keer van alle leden van de schilderclub. De titel van de expositie is prikkelend, namelijk **'Dagelijkse uitdaging: het Huishouden'**. Volgens mij heeft iedereen hier wel gelijk een beeld bij. Of dat beeld overeenkomt met wat er geschilderd is, dat zult u toch echt zelf moeten komen bekijken in Craneveer. Elders treft u hierover meer informatie aan.

Ook treft u een uitnodiging aan voor onze **Algemene Leden Vergadering** op 20 oktober a.s. Naast de noodzakelijke agendapunten die nu eenmaal bij een ALV horen, hopen we ook deze avond wat ruimte te hebben voor wat meer informeler contact met elkaar onder het genot van een drankje. Dus graag tot dan!

Sylvia Kortenraij
voorzitter

Oproep nieuwe bestuursleden

Wie wil ons bestuur komen versterken? Recreatieve vereniging Craneveer zoekt meerdere bestuursleden. Per einde van het jaar blijven er namelijk nog maar drie bestuursleden over. En dat is te weinig om een vereniging zoals de onze op een goede manier draaiende te houden. We hebben een seizoen stilgelegen, maar gelukkig mogen we weer activiteiten gaan opstarten. Financieel zijn we voldoende solide en we willen ons al rustig gaan richten op het vijftigjarig bestaan. Maar dat kan echt niet met zo'n gering aantal bestuursleden. Dit is dus niet zomaar een oproep voor nieuwe bestuursleden, maar een hele dringende oproep hiertoe.

Bestuursleden worden niet in functie gekozen. Functies en taken verdelen we onderling. Wat het huidige bestuur betreft zijn alle bestuursfuncties bespreekbaar.

We zijn vooral op zoek naar mensen die het leuk vinden om in een bestuur plaats te nemen, die affiniteit met Craneveer en de wijk hebben en die wat tijd willen en kunnen spenderen aan het goed laten reilen en zeilen van de vereniging. Heb je secretarieel, financieel of organisatorisch talent, dan is dat natuurlijk wel mooi meegenomen.

Als het je leuk lijkt om het bestuur te versterken, neem dan contact met ons op voor een nadere kennismaking. Je kunt hiervoor contact opnemen met de huidige voorzitter. Sylvia is bereikbaar via bestuur@craneveer.nl of telefonisch op **026 - 351 37 54**. Enige tijd meedraaien met het bestuur en de vereniging voordat je je verkiesbaar stelt behoort natuurlijk ook tot de mogelijkheden.

Wij kijken uit naar reacties!



Wij blijven tijdens de verbouwing van onze praktijk gewoon geopend om iedereen, jong en oud van dienst te kunnen zijn. Kijk voor meer info op onze website.

U kunt bij ons terecht voor:
Manuele therapie, Geriatriefysiotherapie, Hydrotherapie, Looptraining, Claudicationet, Behandeling van oorsuizen, Longfysiotherapie 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

Bij Beeldbrengers brengen jongeren Arnhem in beeld

Vanaf oktober 2021 krijgen jongeren uit Arnhem de kans om media te maken over alles wat hen bezighoudt.

Een talkshow, een kookprogramma met jongeren uit verschillende culturen, reportages over muziek of een nieuwsuitzending, bij Beeldbrengers is niks te gek. Beeldbrengers Arnhem is het nieuwe mediaplatform voor en door jongeren in samenwerking met **Omroep Gelderland, JonginArnhem.nl** en **Jongerencentrum Willemeen**. Wekelijks maken jongeren tussen de 14 en 26 jaar tv-programma's over alles wat ze tegenkomen in de Arnhemse samenleving en wat zij interessant vinden.



Vanaf oktober gaat Beeldbrengers van start in Tiel, Culemborg, Doetinchem, Zutphen, Nijmegen en Arnhem. In een periode van zes maanden worden de jongeren opgeleid tot echte mediamakers. Ze gaan aan de slag als presentator of vlogger. Of ze werken juist achter de schermen als redacteur, cameraman of -vrouw of als editor. Van een mediacoach leren ze interviewen en presenteren, maar ook om de regie te voeren, hoe de camera werkt en hoe je de audio goed opneemt.

Beeldbrengers is onderdeel van de **MDT** (Maatschappelijke Diensttijd). Jongeren kunnen met MDT de beste versie van zichzelf ontdekken. Ze ontwikkelen talenten, ontmoeten nieuwe mensen en dragen tegelijkertijd een steentje bij aan de lokale samenleving.

In Nijmegen bestaat Beeldbrengers al twee jaar. Abdi (21) vertelt hierover: "Ik werk als cameraman in een team en leer nieuwe mensen kennen. Ook ontdek ik nieuwe plekken in de stad." En over zijn grote droom: "Ik wil later documentaires over dieren maken."



Bij Beeldbrengers doe ik dus goede ervaring op."

Vanaf november kunnen de Beeldbrengers gevolgd worden via de kanalen van Omroep Gelderland en de lokale omroep RTV Arnhem. Wil jij ook meedoen aan Beeldbrengers, kom je uit Arnhem en ben jij tussen de 14 en 26 jaar, geef je dan nu op via www.beeldbrengers.tv. Meedoen kost niets!

Opening van het klim- en klauteraardvarken

Na het winnen van de Buurtprijs 2020 is er door Stout Hout in december hard gewerkt aan de realisatie van het klim- en klauteraardvarken op het veldje aan de Julius Röntgenweg. Eind december zat het meeste werk erop en mede door de sluiting van de scholen is het aardvarken al snel door heel veel kinderen ontdekt. Nu is het tijd om het officieel te openen! Dat gaat gebeuren op **zondagmiddag 10 oktober tussen 15.00 en 17.00 uur**, met activiteiten voor de kinderen, livemuziek door wijkgenoten en diverse hapjes en drankjes (sommige tegen kleine vergoeding).

De opening zal worden gedaan door Florentijn Hofman, de kunstenaar die het feestaardvarken heeft bedacht en gemaakt.

Voor de opening zijn we nog op zoek naar mensen die kinderen willen schenken. Ken of ben je iemand die ons kan helpen? Geef je dan op bij Sanne op sannesociaalpionier@gmail.com.

De werkgroep voor het klim- en klauteraardvarken

save the date!
10 oktober

opening klim&klauter aardvarken

Officieel openingsmoment door Florentijn Hofman
Kunstenaar van het Arnhemse aardvarken

Veldje aan de Julius Röntgenweg

Van 15.00 tot 17.00

Live muziek
springkussen
Let's coffee verkoopt lekkere koffie!
hapjes gesponsord door
bowlingcentrum schelmseweg & Renao
De suikerspinners en meer...

gezocht! Schminkers
andere leuke suggesties welkom

mail naar
sannesociaalpionier@gmail.com

Tom&Lisette, Sylvie&Kris,
Sanne&Daniel en Suus

6

7



Marieke van Eeden

M75 Huiswerkbegeleiding, studiebegeleiding en bijlessen Arnhem

VMBO HAVO VWO
Voor elke leerling maatwerk

- Huiswerkbegeleiding in een kleine groep. (2 - 5 leerlingen)
- Planmatig huiswerk maken, extra uitleg en begeleiding, effectief je toetsen voorbereiden.
- Doelen: stress weg, schoolwerk af, effectief leren.
- Bijlessen in diverse vakken o.a. Rekenen, Nederlands, Frans, Engels, Duits.

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

Gediplomeerd leerkracht - remedial teacher - autisme specialist



WASTO SERVICE
TEXTIELVERZORGING

SINDS 2001 DÉ SPECIALIST IN
STOMEN & WASSEN

• **AANBIEDING** •

**TRAPBEKLEDING
en MEUBELSTOFFEN
REINIGING**

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



SERVICE AAN HUIS

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

SANS SOUCIS

**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



Boeken over? Verkoop ze!

Tel. 06 - 5244 1822

Marco van Kampen, Bachlaan 22

www.verlorenwoorden.nl

Wijkprogramma 2022

Wilt u invloed op de leefbaarheid van onze prachtige wijk? Dan is dit uw kans! De gemeente en de wijkraad nodigt 40 wijkbewoners uit voor een wijkgesprek om te komen tot een wijkprogramma. Dit is een gemeentelijk document en bepaalt wat we gezamenlijk in 2022 willen bereiken. De volgende vijf thema's komen ter sprake; veiligheid, duurzaamheid, ontmoeten, openbare ruimte en wonen. Dat gaan we doen in

kleine groepjes aan thematafels. We zoeken 40 wijkbewoners vanaf 18 jaar uit alle delen van de wijk zodat we een representatieve doorsnede hebben van bewoners die in onze wijk wonen. Het wijkgesprek is gepland op **woensdag 3 november van 19.30 tot 21.30 uur** in de **recreatieve zaal van Craneveer** aan de **Viottastraat**. We nodigen bewust wijkbewoners uit vanaf 18 jaar. We gaan namelijk ook een wijkgesprek plannen met

jongeren tot 18 jaar om te praten over thema's als spelen. Meedoen? We hebben maar 40 plekken beschikbaar dus 'wie het eerst komt, het eerst maalt'. Geef uw naam en adres door op wijkraad@craneveer.nl



Wijkidee 2021

Voor het wijkidee 2021 ontvingen we maar liefst 8 inzendingen! Uit deze 8 hebben we het idee van Astrid de Winther gekozen; het markeren van een entree van de wijk met cortenstaal of mozaïek. De exacte locatie is afhankelijk van wat mag; bijvoorbeeld de rotonde bij Renao. Ze zoekt daarbij de samenwerking met Renao en NOM voor de verdere uitwerking. Als gekozen wordt voor mozaïeken, hebben zich al veel wijkbewoners aangemeld om te komen helpen. Wordt vervolgd dus.

Eén van de ingebrachte ideeën kwam van Jasper Werkman, 13 jaar. Hij heeft het idee om een Pumptrack te maken voor de jongeren. Omdat het idee met veel enthousiasme werd gebracht én het voor jongeren in de wijk is, hebben we het idee omarmt om dit verder te brengen binnen de gemeente. Het idee is echter een kwestie van lange adem en er is een redelijke investering benodigd.

Inmiddels hebben we samen met Jasper een eerste gesprek met gemeente gehad en heeft de gemeente toegezegd om een Pumptrack nader te onderzoeken. Een

dergelijke voorziening is ook nog niet aanwezig in Arnhem-Noord. Wordt dus ook vervolgd!

Tot slot een korte update van de onderwerpen uit het wijkprogramma:

GroenPLAN Het Groenplan is in concept gereed. Met de gemeente zoeken we een moment om dit te presenteren aan de wijkbewoners.

Rijnstate Met Rijnstate worden constructieve gesprekken gevoerd en komt er een nieuw convenant. Ook wordt gestart met kwartaalgesprekken tussen Rijnstate en werkgroep om ontwikkelingen te bespreken. Daarvoor wordt een zgn accountmanager aangetrokken door Rijnstate die vast contactpersoon wordt voor onze wijk.

Nieuwbouw school De Zyp Ons laatste contact dateert van eind juni en komt van de huisvestingsadviseur van Flores. Men is in overleg met gemeente over de uitgangspunten voor de herhuisvesting van de school. We worden bij het proces betrokken zodra er meer duidelijkheid is.

Parkeren zie elders in dit blad een bijdrage van de parkeercommissie.

Ben ik iets vergeten of zijn er zaken die meer aandacht behoeven? Spreek het uit op wijkraad@craneveer.nl en wij pakken het op!

Maurice Lankheet - voorzitter



9 Mutsen voor Mexico



In dit wijkblad is al eerder aandacht gevraagd voor het goede doel Creative Projecten Mexico. Wijkbewoonster Nellie Markus zet zich met hart en ziel in om creatieve projecten mogelijk te maken in twee familiehuizen in Mexico. Door de lessen beeldende kunst, muziek, dans, toneel en sport kunnen de kinderen uit het familiehuis hun trauma's verwerken en weer even kind zijn. Deze kinderen hebben fysiek geweld, dood, misbruik, armoede en drugsproblemen meegemaakt en kunnen daardoor niet meer thuis wonen. In het familiehuis krijgen zij onderdak, eten en een opleiding zodat ze uit deze geweldspiraal kunnen ontsnappen. De traumaverwerking via de creatieve projecten helpt hen daarbij.

Meer informatie op www.creatieveprojectenmexico.nl.

Al 15 jaar zamelt Nellie geld in voor dit goede doel via lezingen, een film gemaakt door de jongeren uit het familiehuis en via een zelfgespeelde monoloog, gebaseerd op de ervaringen van de kinderen. Door Corona was het in de afgelopen anderhalf jaar niet mogelijk op deze manier geld in te zamelen. Daarom ben ik vorig jaar gestart met **Mutsen voor Mexico**.

Via de website www.mutsenvoormexico.nl verkoop ik wintermutsen voor volwassenen en kinderen, in alle kleuren van de regenboog. De mutsen zijn handgebreid door mij en ook mijn tante van 85 breidt enthousiast mee! Alle mutsen kosten €12,50 per stuk. Het gehele bedrag komt ten goede aan **Creative Projecten Mexico**. Nieuw dit jaar zijn baby mutsjes met een knoopje bovenop. Ook in vele kleuren en in 2 maten. Een leuk idee voor een kraamcadeautje. Neem een kijkje op de website voor het beschikbare assortiment. Er komen regelmatig nieuwe mutsen bij.



Frans leren of bijhouden?
Klassikale/online lessen in kleine groepjes

Interesse in de Franse cultuur?
Leuke en interessante culturele avonden voor cursisten, leden en niet-leden!

Meer info:
026-333795 arnhem@afpb.nl
www.afpb.nl/arnhem

af Alliance Française Arnhem



PIANOSTUDIO FERMATE
VAN LAWICK VAN PABSTSTRAAT 5 - ARNHEM

WWW.WILLEMIJNVANRIJN.NL

PIANOLESSEN VOOR KINDEREN EN VOLWASSENEN

026 - 3826221 06 - 23762033



POUTSMA
fietsen

poutsmafietsen.nl
Sperwerstraat 67 Arnhem
0267370190



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



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

10

11

Sint-Maarten

Op 11 november wordt het feest van Sint-Maarten gevierd.

's Avonds mogen kinderen met een lampion in de hand langs de deuren lopen. Na het aanbellen zingen ze liedjes ter ere van Sint-Maarten en krijgen daarvoor een traktatie, meestal snoep of fruit.

Wat informatie over Sint-Maarten van Google:

Vaak worden lampionoptochten georganiseerd door scholen en wijk- of buurtverenigingen. De kinderen hebben dan meestal van tevoren zelf hun lampion gemaakt. In sommige plaatsen rijdt de figuur van Sint-Maarten, als romeins officier, aan het hoofd van de stoet.

Een tweede ritueel op Sint-Maartensdag is het ontsteken van een vuur. Dit gebeurt vooral in Limburg (en het aangrenzende Duitse Rijnland), maar ook in midden-Friesland.

Volgens de verhalen gaf de gulle Sint-Maarten bijna al zijn spullen aan de armen. Zelfs zijn mantel sneed hij doormidden, om de helft aan een bedelaar te schenken. Vroeger gingen arme kinderen op zijn feestdag langs de deuren met lampionnen, in de hoop op iets lekkers om de winter door te komen. Tegenwoordig doen kinderen dat voor de lol.



Op 11 november verwachten we dat de kinderen weer langs de deuren kunnen gaan met lampionnen. Bij huizen waar een brandende kaars voor het raam staat mogen de kinderen dan een liedje zingen en krijgen ze in ruil daarvoor wat snoep of fruit.

De kinderen mogen om 19.00 uur starten met lopen en ze krijgen een uur de tijd om overal te zingen en wat lekkers op te halen. Is uw snoepvoorraad op, blaas dan de kaars uit. Ook graag alle kaarsen om 20.00 uur doven, zodat de

kinderen weten dat ze weer naar huis moeten gaan.

We werken dit jaar met twee punten waar kinderen en volwassenen zich kunnen opwarmen met chocolademelk of Glühwein. Zowel bij de COOP als bij de buurtfabriek zullen mensen staan om kinderen en volwassenen te ontvangen.

Door zowel op Alteveer als in Cranevelt een ontmoetingsplek in te richten hopen we dat de kinderen zich wat spreiden. Ook hopen we dat er meer mensen in Cranevelt een kaars voor hun raam zetten. Door de ontmoetingsplek bij de buurtfabriek verwachten we dat er in Cranevelt ook meer groepjes kinderen rondlopen. Stelt u hen niet teleur.

Kinderen hoeven niet te starten bij COOP of buurtfabriek.

Ze mogen er ook in dat uur een keer naar toe lopen.

Als er veel groepjes kinderen met ouders rondlopen is er in de hele wijk een gezellige sfeer en voorkomen we met elkaar grote groepen mensen.

Voor wie het niet meer weet, hier een paar liedjes die de kinderen kunnen zingen. Ze vinden er vast nog wel meer.

◀ Sint-Maarten geeft de helft van zijn mantel aan een bedelaar

Elf november is de dag

Elf november is de dag
Dat mijn lichtje, dat mijn lichtje
Elf november is de dag
Dat mijn lichtje branden mag
Liedje voor 11 november, het feest van Sint Maarten

Een ander bekend liedje is:

Sint Maarten, Sint Maarten
de koeien hebben staarten
de meisjes hebben rokjes aan
daar komt Sinte Maarten aan.

Hiervan bestaan ook veel langere versies.
Laten we hopen dat het weer een gezellige Sint Maartensavond wordt voor iedereen.

Marjan van Roon



UITVAARTVERZORGING
KRAMER
SEDERT 1885



*'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 hoef 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

LEZING: Spreken over Sterfelijkheid en Stervensprocessen

12

Een lezing van Stichting Amaruq, door Yari van Buel

Datum en tijd: Donderdag 21 oktober 2021, 19.00-21.30 uur
Locatie: De Buurtfabriek, Peter van Anrooylaan 1, Arnhem
Aantal deelnemers: 10
Bijdragen: € 5,00 incl. kopje koffie of thee
Aanmelden: yari@amaruq.nl of 06-14 441 075
Ivm de corona maatregelen is aanmelden noodzakelijk.



Wij zijn sterfelijke wezens en het sterven en het stervensproces gaan vooraf aan

ieders dood. Maar erover spreken is voor velen nog een lastig onderwerp. De dood en de stappen die daaraan voorafgaan verdienen een waardige en van taboe ontdane plek in het leven. Deze interactieve lezing wil hier een bijdrage aan leveren.

Door informatie met u te delen, maar ook door u uit te nodigen om stil te staan bij uw eigen opvattingen en gevoelens, vragen te stellen en met elkaar in gesprek te gaan, krijgt u handvatten om hierover

ook met anderen in uw omgeving te spreken.

Spreken over het levenseinde maakt dat we ons echt kunnen verbinden met het afscheid nemen, hoe pijnlijk en verdrietig dit meestal ook is.

Het stervensproces is, net als een geboorte, te beschouwen als een overgang. Een overgang met verschillende stappen die allemaal liefdevolle bewuste aandacht verdienen. Deze lezing biedt hiermee een eerste kennismaking.

Er wordt ivm corona rekening gehouden met de RIVM maatregelen van dat moment.

Voor meer informatie over Yari en Stichting Amaruq
Website: www.amaruq.nl

innerlijke ruimte? Hoe blijf je voor jezelf zorgen? Zullen we een paar simpele oefeningen doen rondom woordeloos communiceren.

Na de workshop zul je handvatten hebben om een naaste mee te begeleiden in de stervensfase; hoe je om kunt gaan met emotionele reacties; heb je kennis gemaakt met (non-)verbaal communiceren tijdens dit proces; kun je een (afscheids) ritueel verzorgen; weet je hoe lichte zorgtaken uit te voeren; het belang van balans te houden in zorg voor de ander en jezelf; hoe je met volle aandacht een handinwrijving geeft; hoe je praktische voorbereidingen kunt treffen voor na het sterven.

Deze workshop is om voorbereid te zijn in wat je te wachten staat als sterven zich in jouw omgeving aandient of als je vanuit nieuwsgierigheid belangstelling hebt. Een dag vooral aanbevolen voor naasten en mantelzorgers die met stervenden te maken krijgen, maar ook ter ondersteuning van professionals om je op een andere meer persoonlijke laag met sterven te verhouden.

Als naslagwerk ontvang je een praktische gids met alle zaken (en meer) die tijdens de workshop aan de orde komen.

Wij houden rekening met de RIVM richtlijnen op dat moment.

13

Succesvolle statiegeldactie voor de ISVA

In het eerste kwartaal van dit jaar is bij de COOP op het Beethovenplein de statiegeldactie gehouden voor de ISVA. Bij deze actie kunnen mensen ervoor kiezen om het statiegeld van de flessen die ze inleveren te doneren. De COOP verdubbelt het bedrag aan het eind van het kwartaal. Dat heeft het enorme bedrag van **€986,20** opgeleverd voor de Invaliden Sportvereniging Arnhem e.o., kortweg ISVA. Een enorm resultaat! We zijn dan ook alle donateurs en de COOP zeer dankbaar. We kunnen de donatie gebruiken voor aanschaf van materialen. Wilt u meer weten over de ISVA? Kijk dan op de website: www.isva.nl

Ed van den Engel



Kom zwemmen bij Zwemschool De Vin Alteveer!

- ✓ Diploma A, B en C
- ✓ Kleine groepen, max. 6 leerlingen
- ✓ Prikkelarme omgeving
- ✓ Warm water
- ✓ Ervaren lesgever
- ✓ Direct starten mogelijk!

Kijk voor meer info op:
www.zwemschooldevin.nl



WORKSHOP: Liefdevol Levenseinde

Een workshop door Stichting Amaruq en Yari van Buel

Datum en tijd: Zaterdag 16 oktober of Zondag 7 november 2021, 10.00-16.30 uur
Locatie: De Buurtfabriek, Peter van Anrooylaan 1, Arnhem
Aantal deelnemers: maximaal 8
Bijdragen: € 75,00 incl. koffie, thee, lekkers, lunch, certificaat en praktische gids
Meer informatie over Yari en Stichting Amaruq: www.amaruq.nl



Vroeg of laat krijgen we allemaal met het sterven van een naaste te maken. Wil jij met vertrouwen, in liefde en verbinding een stervende kunnen verzorgen en begeleiden en tegelijkertijd adequaat handelen als het zover is?

Dan is deze workshop is een dag die hiervoor handvatten biedt.

Onderwerpen die aan de orde komen zijn: Spreken over het levenseinde met de stervende. Hoe ziet het sterfproces eruit?

Verschil tussen genezen en helen. Hoe communiceer je zonder woorden? Zijn er onafgemaakte zaken en hoe breng je die ter sprake? Wat kun je met rituelen? Tips voor ondersteunende handelingen zoals het geven van een handinwrijving, maar ook andere tips aangaande de fysieke zorg. Maar ook: wat betekent sterven voor jou?

Liefdevol Levenseinde is ook een dag met ruimte voor eigen inzichten en aandacht voor emoties die het besef van de eindigheid van het leven kunnen oproepen.

Daarom zullen we ook spreken over hoe we omgaan met het levenseinde en onze eigen sterfelijkheid. Wat roept dat op? Hoe gaan we om met onze eigen emoties en blijven we in balans, bewaken we onze

VAN DAM STAAL DESIGN

VOOR MAATWERK IN STIJLVOLLE STALEN PUIEN

- DEUREN
- RAMEN
- SCHUIFPUIEN
- BUITENDEUREN
- GEÏSOLEERDE PUIEN
- INTERIEURWERK



WWW.VANDAMSTAALDESIGN.NL

0313-785488

INFO@VANDAMSTAALDESIGN.NL

06-50714833





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

Apotheek Biermasz

& Drogerij Alteveer

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

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

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

Drogerij Alteveer
 Beethovenlaan 51
 6815 BL Arnhem
 026 37 07 535





GARAGE JONGEPIER voor al uw:

- Onderhoud
- APK
- Airco
- Diagnose
- In- Verkoop auto's

Eduard van Beinumlaan 2 - Arnhem (026) 44 25 103
 www.garagejongepier.nl - info@garagejongepier.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



SPOKEN GEZOCHT!

voor voorjaar 2022*

Ritselende bladeren, heksen, kettingzagen, onverklaarbare
 lichten,
 ontsnapte gevangenen, moordlustige wezens...

Op een avond in het voorjaar van 2022 zou je zomaar
 wat vreemde types tegen kunnen komen in Zypendaal.
 Die avond organiseert Craneveer namelijk een heuse
SPOKENTOCHT...

Maar dat kan niet zonder de hulp van echte spoken!

Daarom zijn wij op zoek naar:

- acteurs
- schminckers
- licht- en geluidstechnici
- hand- en spandiensten

Als je zelf al een idee hebt voor een spannende act...
 laat het ons weten.

Maar ook als je nog geen act weet,
 maar wel graag mee wilt doen: wij denken graag mee!

Vorige keren hadden we onder meer
 een live operatie en 'witte wieven',
 een modern Hans en Grietje, heksen, de weerwolf,
 een ontsnapte psychiatrische patiënt, wat maffiosi,
 een horrorclown en – natuurlijk – spoken!

Aanmelden kan via:
spokentocht@craneveer.nl of telefonisch: 026 - 351 37 54 (Huibert)

*Datum nog vast te stellen, kijk voor actuele informatie op www.craneveer.nl

Ester Bertholet

Ze is geboren in Zuid-Limburg en verhuisde na het doorlopen van de middelbare school naar Utrecht en later naar Amsterdam. Ze twijfelde enige tijd: ga ik in Wageningen studeren of wordt het geneeskunde in Utrecht, voordat ze koos voor het laatste. Aanvankelijk wilde Ester tropenarts worden, maar tijdens een periode in Benin merkte ze dat het contact met de mensen veel inspanning kostte en niet tot het gewenste resultaat, in dit geval het verzamelen van antwoorden op enkele onderzoeksvragen, leidde. 'Ik stelde bijvoorbeeld een vraag in het Frans, die werd door een tolk vertaald in een van de nationale talen, waarna weer iemand anders vertaalde naar het lokale of regionale dialect. Vervolgens vertelde de patiënt een heel verhaal en hoorde ik uiteindelijk dat ze 'nee' had gezegd. Door de gebrekkige communicatie en de cultuurverschillen kon ik me geen goed beeld vormen van wat er werkelijk gezegd was. En ik dacht: moet ik in deze situatie deze mensen zeggen wat ze moeten doen? Dat vond ik niet kunnen!'

Toen Ester een tijdlang in Engeland werkte kwam ze erachter dat haar interesse uitging naar de ouderengeneeskunde: 'Ik heb het

'Ik gun mezelf dat ik veel buiten ben, dat ik veel op mijn benen loop (in plaats van zitten) en dat ik op een plek ben waar de mensen graag naar toe komen'

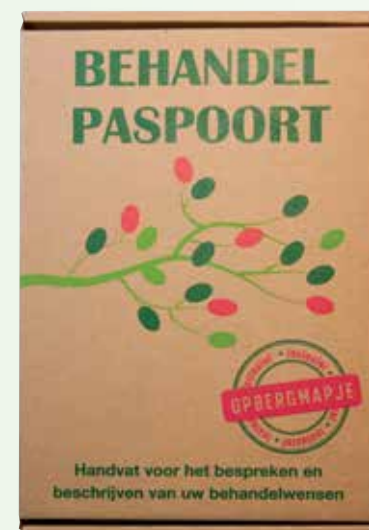
altijd boeiend gevonden naar de verhalen van mensen te luisteren en juist ouderen kunnen over hun lange leven veel vertellen.'

Na een poos in Nijmegen, Elst en Arnhem Zuid te hebben gewoond verhuisde Ester in 2009 met haar kinderen naar het Arnhemse Alteveer. 'Mijn kinderen hebben hier een geweldige jeugd gehad,' zegt ze. 'Je zou ieder kind zo'n omgeving gunnen.'

Na eerst vijf jaar als huisarts te hebben gewerkt, besloot ze zich te specialiseren in de ouderengeneeskunde. In 2011 richtte Ester de Praktijk Ouderengeneeskunde in Velp op en in 2016 kwam er een locatie bij, namelijk in Malburgen. De laatste jaren kunnen ook huisartsen uit Arnhem-Noord patiënten verwijzen naar de praktijk die verschillende locaties heeft. Inmiddels is men ook in Zoetermeer, Tiel en Rotterdam met de door Ester ontwikkelde aanpak bezig. 'Destijds was de praktijk in Velp een heel nieuw initiatief: voor het eerst begon een specialist ouderengeneeskunde een zelfstandige praktijk in de eerstelijnszorg. 'Het streven van de overheid is erop gericht dat de ouderen zo lang mogelijk thuis blijven wonen, maar ook de ouderen zelf geven hier meestal de voorkeur aan. Met het toenemen van de leeftijd worden gezondheids- en andere problemen echter groter en/of ingewikkelder. Stel, dat er bij een ouder iemand meer medisch specialisten betrokken zijn, die verschillende adviezen geven en medicijnen voorschrijven die op elkaar inwerken. Stel, dat er nog andere problemen bijkomen, bijvoorbeeld somberheid, of dat bepaalde activiteiten niet meer lukken. Voorde oudere in kwestie is dat moeilijk te overzien en ook mantelzorgers weten dan niet meer wat te doen. In die complexe situaties kan de huisarts verwijzen naar onze praktijk.'

De praktijk bestaat uit specialisten ouderengeneeskunde (artsen

interview: Petra Alsters



met expertise in de geriatrie), geriatrieverpleegkundigen en secretaresses. De artsen hebben zich gespecialiseerd in de medische zorg aan ouderen. Ook de verpleegkundigen hebben ruime ervaring met zorgverlening aan ouderen en met complexe gezondheidsproblemen.

'Als een huisarts een patiënt heeft verwezen, brengen een arts en een verpleegkundige deze persoon samen helemaal in kaart. Toen ik vroeger in een ziekenhuis werkte vond ik het vreemd dat patiënten mijn adviezen niet opvolgden, maar nu weet ik dat mijn raad niet bij hen paste en/of niet aansloot bij hun wensen en situatie. Daarom wordt nu niet alleen gekeken naar lichamelijke problemen, maar ook naar medicatiegebruik, geestelijke problemen, problemen met huishoudelijke zaken of op het gebied van dagbesteding of in de communicatie, eigenlijk naar alle specifieke omstandigheden van die ene persoon. Het is daarbij cruciaal de mens in zijn totaal te zien: wat is belangrijk voor hem of haar, wat wil hij of zij per se wel en per se niet? Als voorbeeld vertelt Ester over een patiënte die slecht kon lopen. Dat ze niet meer kon meedoen aan een vierdaagse was voor haar geen probleem, maar ze vond het heel erg dat ze met haar kleindochtertje niet meer naar de vijver kon wandelen om de eendjes te voeren. 'In zo'n situatie gaan we proberen haar wens om naar de vijver te kunnen lopen te realiseren, dat

is voor haar voldoende. Vaak wordt de kwaliteit van leven steeds belangrijker, misschien wel belangrijker dan de beste behandeling van een ziekte. Daarom is ons uitgangspunt dat wij de mensen ondersteunen in het zo lang mogelijk thuis blijven wonen, met zoveel mogelijk kwaliteit van leven!'

Ester is van mening dat echt interesse in de patiënt tonen, echt luisteren naar wat hij te zeggen heeft, bijdraagt aan een goede communicatie en daarmee aan de totstandkoming van een op de betrokkene toegesneden zorgplan. 'Ik leid mensen op in dit vak en zeg altijd: Ga niet op de computer de gegevens invullen, maar kijk de mensen aan, stel vragen en als het antwoord niet helemaal duidelijk is vraag dan door. Zorg ervoor dat ze zich gezien en gehoord voelen, pas dan krijg je antwoorden waar je iets aan hebt. Dat kost natuurlijk meer tijd, maar kan ziekenhuis- en verpleeghuisopname voorkomen.'

In de loop van de jaren realiseerde Ester zich dat het moeilijk is voor oudere mensen, die last hebben gekregen van beperkingen zoals slechter zien, slechter horen, minder goed lopen of 'moeite met onthouden, om in contact met andere mensen te blijven. Eenzaamheid dreigt als het moeilijk wordt de deur uit te gaan en je onder de mensen te begeven. Daarom richtte ze samen met een aantal collega's in 2016 ontmoetingscentrum Ons Raadhuis op, een plek waar iedereen welkom is, op elk moment van de dag. Waar gedurende de hele dag activiteiten georganiseerd worden die voorgesteld zijn door de ouderen zelf. En waar altijd een professionele begeleider aanwezig is om mensen eventueel te helpen. In het centrum van Velp is een mooie plek hiervoor gevonden in een oude pastorie. 'Ons streven in 2016 was om 25 mensen per week te ontvangen. Vlak voor Corona kwamen er gemiddeld 387 mensen per week naar Ons Raadhuis toe. Het centrum

voorziet dus in een enorme behoefte!'

Na een positieve ervaring met het schrijven en zelf uitgeven van het Behandelpaspoort (te gebruiken als handvat voor het praten over behandelwensen) is Ester sinds het begin van dit jaar begonnen met het schrijven van een boek over 'Ouder worden'. Er worden onderwerpen als medische klachten en problemen, preventie, medicatie en zingeving in behandeld. 'Het idee hierachter is dat ik er steeds meer van overtuigd raak dat preventie begint bij het opdoen en aanbieden van kennis. De meest basale kennis over hoe je lichaam en geest werkt, hoe ziektes kunnen ontstaan en behandelopties hierop aansluiten en vooral wat je zelf kunt doen. Voor deze kennis is het nooit te laat. Zelfs als je op hoge leeftijd bent, kan het heel relevant zijn om te begrijpen hoe je kunt voorkomen dat je last krijgt van spierzwakte of geheugenproblemen. Ik schrijf dit boek, dat zich inmiddels in een afrondend stadium bevindt, samen met ongeveer 150 ouderen en een aantal collega's. De jongste is 19 (een

verpleegkundige in opleiding), de oudste is 93. Ik communiceer met deze mensen via de mail; ze ontvangen van mij teksten die ze op taal en inhoud lezen en ik stel zingevingsvragen. Ook organiseer ik Zoom-bijeenkomsten waar de ouderen uit het hele land aan mee kunnen doen. Het is allemaal erg leuk en inspirerend! Bij dit alles wil ik graag uitgaan van de evolutionaire geneeskunde. De kennis die ik in de afgelopen tijd hierover heb opgedaan wil ik gaan toepassen. Ik vind het de meest interessante stof die ik in de geneeskunde ben tegengekomen. We kunnen veel leren van onze verre voorouders waar we bovendien genetisch nog sterk op lijken en we zouden er goed aan doen hun leefstijl meer te benaderen.

Op mijn vraag hoe ze zelf oud wil worden antwoordt Ester: 'Ik gun mezelf dat ik veel buiten ben, dat ik veel op mijn benen loop (in plaats van zitten) en dat ik op een plek ben waar de mensen graag naar toe komen.'

FOTO: NICO HEIMANS



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 (11)

Belangrijk is dat ik niet aan lezers denk. Deze titel van de eerste bundel zkv's (zeer korte verhalen) van A.L. Snijders spookte vanaf het begin door mijn hoofd wanneer ik mijn stukjes schreef (en schrijf) voor de Craneveer. Hoeveel lezers dit rubriekje heeft, weet ik niet. Ik zou er achter kunnen komen wanneer u de redactie nu allemaal één mailtje zou sturen. Daarover leest u straks meer.

Voor één lezeres schreef ik in ieder geval en haar had ik in gedachten bij het schrijven, omdat ze mij meestal liet weten wat ze van het geschrevene vond. Dat was Lidy Blokzijl van de Beethovenlaan (het huis recht voor de vlintertuin die nu zo mooi in bloei staat dankzij Lidy's zorg). Ik leerde Lidy kennen na het overlijden van haar partner, een groot boekenliefhebber die mij nog bij leven zijn overvloedige boeken verkocht. Toen hij ging hemelen mocht ik

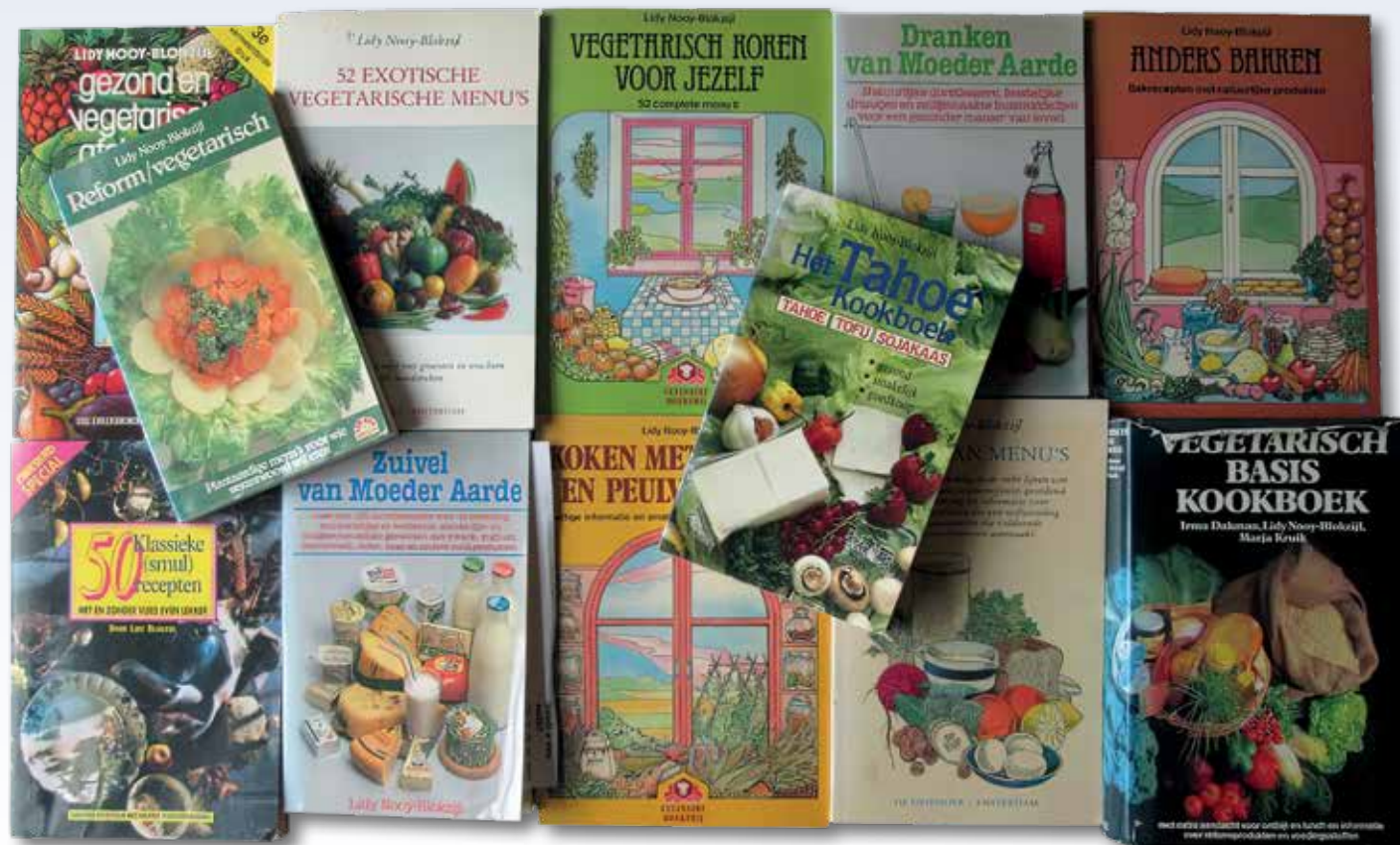
ook de niet overvloedige boekerij overnemen. Maar de inkoop duurde langer dan gepland want Lidy bleek een erg levendige en interessante dame te zijn. Het interview dat Patrick Boomstra met haar hield, werd twee jaar geleden afgedrukt in Craneveer maar ik zal het hier kort samenvatten.

Geboren in 1925, verzetswerk tegen de Duitse bezetters in 1940-1945, vegetariër vanaf circa 1950, toen 'Vegan' beslist niet hip was in Nederland, oprichter van de Slanklijn (een 06-lijn toen 06 nog niet bestond!), schrijfster van 13 vegetarische receptenboekjes. Over die Slanklijn vertelde Lidy: "Dat was een list. We lokten al die huisvrouwen die graag wat pondjes kwijt raakten en smokkelden zo slinks het vleesloos koken de Nederlandse huiskamers in." Het zou mooi zijn wanneer een uitgever Lidy's Verzameld werk uit zou willen geven; de recepten zijn actueler dan ooit.



Lidy Nooy-Blokzijl (1925-2021)

Het was ook mooi geweest wanneer Lidy de honderd jaar had volgemaakt. Ze was een wandelend voorbeeld van het gezonde effect dat vegetarisch leven op een mens heeft. Maar een aangeboren zwak hart gooide op 19 mei 2021 na ruim 95 jaar roet in het vegetarische menu. Het laatste wat ik van Lidy hoorde en zag, was toen ik op straat voor mijn huis bezig was om een doos boeken uit de auto te halen. Lidy kwam met sneltreinvaart langs op de stoep en zonder vaart te minderen, meldde zij: "Ja Marco, de Coronakilo's moeten eraf!". En daar ging ze...



Lidy schreef 13 kookboekjes, vol met lekkere plantaardige gerechten

18

19 Nog geen drie weken na Lidy werd ook A.L. Snijders (pseudoniem van Peter Müller, 1937-2021) onsterfelijk. Op maandagmorgen 7 juni stopte zijn hart terwijl hij achter zijn laptop bezig was aan een nieuw zkv dat hij wekelijks verstuurde via de zogenoemde 'graslijst', een digitale nieuwsbrief aan fans zoals ik. Die ochtend liep ik door Park Zypendaal en raadde ik de graslijst nog aan bij mijn wandelvriend. Overigens gaat de graslijst door, heb ik begrepen. U kunt zich opgeven via de website www.AFDH.nl



Het A.L. Snijders T-shirt op de vloer van het huis van de schrijver op Landgoed Klein-Dochteren

Najaar 2012 gaf ik een Literair T-shirt uit met een tekst van A.L. Snijders: "Niets is zo mooi als nutteloze kennis." Dat T-shirt is inmiddels uitverkocht en een collectors item geworden. Maar onder degenen die NU* de moeite nemen om een e-mail te sturen naar redactie@craneveer.nl met als onderwerp **IK BEN EEN LEZER**, verloot Verloren Woorden een GRATIS ander Literair T-shirt naar keuze. (Zie ook www.verlorenwoorden.nl)

* Insturen kan tot 1 november 2021.

De winnende lezer wordt bekend gemaakt in de volgende Craneveer.

"Ja Marco, de Coronakilo's moeten eraf!".
En daar ging ze...

VAEREWIJCK VERZEKERINGSADVIES
met relaties in o.a. de wijk Hoogkamp, Alteveer, Oosterbeek, Velp

**VOORDEELIGER
EN BETER
VERZEKEREN
MOGELIJK?**

Verzekeren kan je overal. Maar zoek je persoonlijke & krachtige onafhankelijke dienstverlening in combinatie met de beste tarieven?

App of bel vandaag **06 177 249 77** www.vaerewijck.nl

Parkeren en geduld

We zijn als parkeercommissie alweer een paar jaar bezig en nog niet waar we willen zijn. Ook nu weer is er vertraging. Eerder hebben we in de Craneveer al bericht dat de gemeente bezig is met een nieuwe parkeervisie en dat zolang die er niet is, alles 'on hold' staat op het gebied van parkeren. Dat betekent dat onze voorstellen, wat die ook zullen zijn, niet behandeld worden.

'Het ambtelijke concept dat we hebben gemaakt heeft niet voldoende draagvlak in de politiek. We gaan nu een tussenstap inbouwen. Waarschijnlijk gaat dat inhouden dat we de punten uit de parkeervisie gaan bespreken met partijen zoals jullie, om het draagvlak voor de verschillende zaken/oplossingen te toetsen. Hopelijk kan dat dan voor een nieuw bestuur voldoende richting geven', aldus beleidsambtenaar Maarten Bussink van de gemeente.

We hebben als parkeercommissie aangegeven graag hierover in gesprek te gaan. (Niet voldoende draagvlak betekent dat de verschillen tussen de diverse partijen die Arnhem besturen op dit gebied te groot zijn.) We zullen dus geduld moeten hebben.

Namens de parkeercommissie,
Michiel Spee



20

Expositie

Vanaf september '21 exposeert schilderclub Craneveer in de recreatiezaal van Craneveer. Het thema dit jaar is "Dagelijkse Uitdaging: het Huishouden". Het huishouden is een tijdrovende klus die dagelijks of wekelijks terugkeert en waar niet iedereen blij van wordt. Het is een uitdaging om deze klus toch telkens weer uit te voeren. Voor de leden van schilderclub Craneveer was het ook een uitdaging om dit onderwerp te schilderen. Nadat de aanvankelijke weerstand was overwonnen, is het huishouden op heel verschillende manieren in beeld gebracht. Zo zijn er stilleven te zien van huiselijke taferelen, worden huishoudelijke klussen uitgebeeld en zijn oude reclames nageschilderd. Ook is met humor naar huishoudklussen gekeken. De taken op de boerderij in vroeger tijden zijn op een moderne manier uitgewerkt in monoprint en pen. Dagelijkse huishoudelijke activiteiten in het traditionele China zijn op Chinese wijze uitgewerkt. Deze expositie zou eigenlijk te zien zijn in april 2020, maar is vanwege Corona uitgesteld.

Dagelijkse Uitdaging: Het Huishouden

Feestelijke opening op zaterdag 16 oktober van 14 - 16 uur

U bent allen van harte welkom op de opening. We zullen voldoen aan de dan geldende Corona-maatregelen. Wilt u meer weten over de genomen Coronamaatregelen, neem dan contact met mij op. Komt u liever niet samen in een groter gezelschap, maak dan een afspraak voor een

privérondleiding. De schilderijen zijn tot en met december 2021 te bezichtigen tijdens openingsuren van de Craneveerzaal en op afspraak. Neem hiervoor contact op met Lisette via lisetteterburg@upcmail.nl. We vinden het ook heel gezellig als u op dinsdagochtend rond koffietijd (10.30 uur) naar ons werk komt kijken en gezellig een kopje meedrinkt.



21

Buurtfabriek

Aankomend bij de Buurtfabriek:

De Blauwe Tomaat	5, 12, 19, 26 okt & nov	13.30 – 15.30 uur
Moestuiniëren	7, 14, 21, 28 okt & nov	10.00 – 11.30 uur
Buurt aan Tafel	12 okt	18.00 – 20.00 uur
Meditatie Stadsverlichting	10 okt, 14 nov, 12 dec	20.00 – 21.00 uur
Workshop 'Liefdevol levenseinde'	16 okt, 7 nov	10.00 – 17.00 uur
Lezing 'Liefdevol levenseinde'	21 okt	20.00 – 22.00 uur
Buurtfabriek repareert	2 nov	19.30 – 21.30 uur

De Blauwe Tomaat - Café

Elke dinsdag Koop uw groente en fruit bij de Buurtfabriek. Sommige exemplaren bevatten een klein schoonheidsfoutje, maar alles tegen betaalbare prijzen. U kunt tevens genieten van een kopje koffie of thee met uw buurtgenoten. Of kom lekker luieren in een van de hangmatten.

Moestuiniëren

Elke donderdag We verzorgen de moestuin van de Buurtfabriek met een breed assortiment bloemen, planten, kruiden en enkele fruitbomen. We tuinieren zolang het weer dit toelaat en de plantjes groeien. We kunnen nog tuinhulp gebruiken! Heb je interesse? Laat het ons weten (ervaring is geen vereiste).

Buurt aan Tafel

Maandelijks Het succesvolle Buurt aan Tafel vindt doorgang met een driegangen menu voor 6 euro (exclusief drankjes). Gekookt door vrijwilligers, het liefst met groenten en kruiden uit de moestuin. Meld je aan voor een plekje aan tafel.

Meditatie Stadverlichting

Maandelijks Mediteren vanuit een huiskamer of ruimte. Wereldwijd gebeurt dat op hetzelfde moment; namelijk de tweede zondag van de maand. Met stilte en energie vanuit jezelf. Verander jij de wereld vanuit de Buurtfabriek? Meld je graag even aan.

Workshops en lezingen 'Liefdevol Levenseinde'

Zie data Yari van Buel van stichting Amaruq verzorgt deze workshops en lezingen. Stervensprocessen en levenseinde, iedereen krijgt daar ooit mee te maken. Hoe waardevol is het om daar bewust mee bezig te mogen zijn.

Buurtfabriek repareert - Café

Maandelijks Een stofzuiger die het niet doet? Je boor kapot? Of een wiebelende tafelpoot? Kom dan naar het gezellige café Buurtfabriek repareert. Onder het genot van een drankje en een praatje wordt uw huisraad gerepareerd.



contact | info | vragen

info@onzebuurtfabriek.nl - www.onzebuurtfabriek.nl

Marion 06 - 57 11 00 48

Nu we de zomer achter de rug hebben en de dagen weer wat korter worden begint de natuur zich ook weer terug te trekken. Waar het voorjaar en de zomer als Yange jaargetijden gezien kunnen worden waarin alles tot bloei komt, behoren de herfst en de winter tot het Yinne. Alles komt tot rust en koelt letterlijk maar ook figuurlijk af. De blaadjes vallen van de bomen, het wordt donkerder.

Dat kan er bij een aantal mensen toe leiden dat ze zich minder energiek gaan voelen, wat somberder worden en ook de behoefte krijgen zich terug te trekken. Bij sommigen ontwikkelt dit zich zo sterk dat er sprake is van een depressie.

In de blogs op mijn website heb ik het wel eens over de emoties en de koppeling daarvan aan de organen. Soms heeft je systeem moeite met de omschakeling tussen Yinne en Yange periodes en activiteiten. Dat kan met de seizoenen zo zijn, maar ook bijvoorbeeld met dag en nacht, dat leidt dan tot slaapproblemen.

Om de disbalans die hieruit voortkomt te herstellen is het goed om mee te

bewegen met de seizoenen en geen activiteiten te ontplooiën die niet passend zijn op dat moment. Bijvoorbeeld proberen af te vallen in het najaar is niet zo'n goed idee. Van nature is dat juist een periode om reserves aan te maken. Weer een disbalans erbij!

De disbalans kan ook in je lichaam zitten, door interne blokkades kan het zo zijn dat je energie niet goed stroomt waardoor je niet goed mee kan gaan in veranderingen.

Acupunctuur kan je helpen dit proces in goede banen te leiden. In de loop van duizenden jaren is een goed begrip opgebouwd van wat het lichaam op welk moment nodig heeft.

Wat ook niet meehelpt bij een najaarsblues is het idee dat afvallende blaadjes en een zich terugtrekkende natuur een associatie met dood en verval oproept. In mijn ogen wordt in de herfst juist de fundering gelegd voor het nieuwe leven van de volgende lente. De blaadjes worden compost, planten en bomen brengen hun energie veilig in wortels en knollen onder de grond om in de lente weer te kunnen knallen!



Bas van der Togt
Acupunctuurpraktijk van der Togt

Sweelincklaan 42
telefoon: 06 54 604 004
email: info@acupunctuurvandertogt.nl
www.acupunctuurvandertogt.nl
www.cosmetische-acupunctuur.nl

Helpt u mee onze teksten te verbeteren?

We willen graag dat alle Arnhemmers begrijpen wat we schrijven. Daarom horen we graag wat u van onze teksten vindt.

Doet u mee?

Wij zoeken Arnhemmers die onze teksten willen lezen en beoordelen. Wat is goed en wat kan volgens u beter?

Hoe kunt u meedoen?

Vindt u het leuk om regelmatig een tekst van de gemeente na te lezen en tips te geven hoe het beter kan? Bijvoorbeeld een brief of een flyer? Geef u dan op voor het lezerspanel voor de gemeente Arnhem via lezerspanel@arnhem.nl. Kennis van taal is niet nodig. Iedereen kan meedoen want we kunnen juist van u leren.

Wat vragen wij van u?

- U doet mee voor één jaar.
- 1 keer per 2 maanden sturen wij u een tekst van maximaal 1 bladzijde. Dat kan bijvoorbeeld een brief zijn, een mailbericht, een tekst voor onze website of voor social media.

- U leest de tekst en bekijkt of u die begrijpt. Maar ook of het boeiend is wat er staat en of het aansluit bij uw situatie en/of die van andere Arnhemmers.

- U geeft ons tips hoe het beter kan.
- Wij verwerken de tips en sturen u de nieuwe tekst toe. Zo kunt u zien wat het resultaat is.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op www.arnhem.nl/lezerspanel.



Wij vroegen enkele mensen op straat om een reactie op een tekst. Dit was één van de reacties. Wij kunnen uw hulp dus goed gebruiken.

Personal Yoga (1 op 1), sport- en ontspannings-massages beschikbaar op afspraak

Aanmelden of voor meer informatie: cindy@yogalibra.nl

Gun jezelf persoonlijke groei in een veilige sfeer. Yoga Libra biedt een gevarieerd aanbod aan kwalitatief hoogwaardige yogalessen, waarbij persoonlijke aandacht voorop staat.

Lesrooster vanaf september 2021:

DAG	TIJD	BEZIGHEID
zondag	20.00 - 21.15	Yin Yang yoga
maandag	8.30 - 09.45 10.30 - 11.45 19.00 - 20.15 20.30 - 21.45	Kundalini yoga zachte yoga Yin Yang yoga Yin yoga
dinsdag	7.00 - 8.00 9.00 - 10.00	Early Birdles ZOOM rustige flow yoga
woensdag	7.00 - 8.00 8.30 - 9.30 10.00 - 11.15 19.00 - 20.15 20.30 - 21.45	Early Birdles rustige flow yoga hatha flow yoga mannenyoga Yin Yang yoga
donderdag	8.30 - 09.45 10.30 - 11.45 19.00 - 20.15 20.30 - 21.45	Kundalini yoga zachte yoga yoga Pilates Yin yoga
vrijdag	7.00 - 8.00 09.00 - 10.15	Early Birdles beginnersyoga/ Yin Yang yoga

Kun jij goed ontspannen?
Leer loslaten met Yin yoga op maandag of donderdag. Je kunt nog instromen. Proefles € 10,-. Voel je welkom!

Samen zingen tijdens de zingcafés! Zing je mee?

Na een lange tijd met veel thuis zitten is het tijd voor wat blijheid en nieuwe mensen ontmoeten. Daarom organiseert SWOA in samenwerking met Stadscompagnie nieuwe, gezellige wijkcores onder de naam Zingcafés. Wekelijks zingplezier voor iedereen!

Iedereen knapt op van samen zingen.

De effecten van zingen zijn algemeen bekend: het verhoogt je geluksgevoel, is gezond én vermindert stress en pijn. Maar het is vooral heel leuk om te doen! Op verschillende locaties in Arnhem bieden wij jou de mogelijkheid om mee te zingen.

Wat kun je verwachten?

Iedereen is van harte welkom om mee te doen met de zingcafés. Onder leiding van Adriana Jens van de Stadscompagnie leer je spelenderwijs

allerlei liedjes in een gezellige en ontspannen sfeer. En er is aandacht voor hoe je kunt zingen. Want iedereen kan zingen, ook al denk je zelf van niet. We zingen van alles wat, voor elk wat wils met ruimte voor persoonlijke favorieten. In de zingcafés draait het om gezellige ontmoetingen en zingplezier voor iedereen. Je kunt wekelijks meedoen of gewoon als het eens uitkomt.

Waar en wanneer kun je meedoen?

Arnhem Noord: Zingcafé Presikhaaf
De Weldam, Middachtensingel 39
Elke donderdagochtend van 10.00 - 12.00 uur
Inloop: 09.30 - 10.00 uur

Aanmelden & Kosten

Deelnemen kan op twee manieren:
• Je kunt gewoon eens meedoen bij één van de zingcafés en per keer betalen.

Kosten: € 2,50 per keer of € 1,60 met Gelrepass

• Je wordt lid, zodat ook kunt meedoen met andere Stadscompagnie activiteiten.
Kosten: € 10,- per maand of € 6,50 met Gelrepass

Aanmelden bij de Stadscompagnie kan via <https://stadscompagnie.nl/aanmelden>

Meer informatie?

Neem contact op met Stadscompagnie via 06 - 44 216 196 of info@stadscompagnie.nl



24

25

BRANDT
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

TACOYO:
Conditie en Ontspanning op muziek

Kom 2x GRATIS PROBEREN

TACOYO =

- * 5 kwartier allround conditietraining
- * Verbeterd houding, figuur en souplesse
- * Ontspan, reduceert stress
- * Voor jong en oud, man en vrouw
- * Iedere week nieuwe muziek
- * Samen trainen maar op eigen niveau

We mogen weer in de gymzaal!

- dinsdag 18,45 uur
* gymzaal Viottastraat
- donderdag 19.15 uur
* gymzaal Piramide

Informatie / aanmelden:
info@tacoyoarnhem.nl 06-20093737
www.tacoyoarnhem.nl

- Amsterdamseweg 124
- 6814 GH Arnhem
- telefoon 026 - 351 92 00
- www.petradekleermaeker.nl
- info@petradekleermaeker.nl

VERKOOP
AANKOOP
VERHUUR
TAXATIES
HYPOTHEKEN
VERZEKERINGEN

Je huis is je thuis!

**PETRA DE KLEERMAEKER
MAKELAARDIJ**

(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.

Een warmer huis dankzij muur- en vloerisolatie



Nicolette Moolenaar weet het nog goed: op 11 juni 2009 kregen zij en haar man Marcel een brief van de woningbouwvereniging. Hierin werden ze uitgenodigd om samen met negen andere potentiële huurders een tussenwoning aan het Baxpad in Arnhem te bezichtigen. Tot hun verbazing werden zij nummer 1! Vol trots en enthousiasme verhuisden ze in augustus 2009 naar hun eengezinswoning met tuin in Cranevelt.

In die tijd namen ze nog geen duurzaamheidsmaatregelen aan het huis. Dit zou de huur namelijk hoger maken. In 2014 kregen ze echter de mogelijkheid om de woning tegen een gunstige prijs te kopen van de woningcorporatie. Die beslissing was snel genomen en zo werd het huis hun eigendom.



Van oudsher waren er veel huurwoningen in 't Cranevelt. Onder andere voor militaire gezinnen wier kostwinner op de militaire basis van Deelen was gestationeerd. Inmiddels is een behoorlijk deel van de huizen verkocht en is er dus een mix van koop- en huurwoningen ontstaan.

Onder de spinnenwebben

Direct na de koop besloten ze hun eerste duurzame investeringen in hun huis te verrichten. Nicolette: "Na de koop hebben we direct dubbelglas (HR+) laten plaatsen en de zitkamervloer laten isoleren met Tonzon lamellen. De lamellen worden onder de vloer gehangen waardoor de kou niet meer omhoog gaat. De installateur wrong zich via een luikje in het kelderkastje naar onze smalle kruipruimte onder de vloer. Toen hij eruit kwam zat hij helemaal onder

de spinnenwebben."

Nicolette betaalde voor de isolatie ongeveer € 900 en kreeg er ook nog subsidie voor terug.

[Redactie: Tonzon is driedubbel folie wat in stroken tussen de balken wordt gehangen. Als het is bevestigd, hangen de lagen onder elkaar in luchtkamers; dat geeft het isolerend effect.]

Koud huis

"Het huis is van zichzelf vrij koud", vertelt Nicolette. "Ik merkte door de nieuwe vloerisolatie al verschil, maar de muren lieten nog wel kou door. Toen er vanuit Duurzaam Craneveer een aanbieding kwam om mee te doen aan plaatsing van muurisolatie, besloten we dan ook om daarvan gebruik te maken."

Bij de isolatie van de spouwmuren werden op diverse plekken gaten in de muren geboord. Ook is aan de onderkant van de buitenmuur een ventilatierooster geplaatst. Blijkbaar had er ooit wel isolatie in de spouwmuur gezeten, maar die was in de loop van de tijd naar beneden gezakt en verpulverd. Achter het hout is niet geïsoleerd, want dan



zou het hout gaan rotten.

De gaten in de muur zijn nauwelijks meer zichtbaar.

Zowel aan de voor- als aan de achterkant van het huis is de gehele buitenmuur geïsoleerd. "Qua isolatiemateriaal konden we kiezen uit vloeibaar glaswol* of bolletjes. Ik hoorde van mensen die voor die bolletjes hadden gekozen, dat ze die vervolgens overal rond het huis terugvonden. Dat is natuurlijk heel onhandig en slecht voor het milieu. Wij hebben dus voor vloeibaar glaswol gekozen.**"

*[redactie: *Wat hierboven wordt omschreven als 'vloeibaar glaswol' is in werkelijkheid glaswol dat als een soort suikerspinvlokken in de spouw wordt gespoten.*

***Vroeger werden isolatieparels nog weleens los in de spouw gespoten. Tegenwoordig worden de parels vermengd met lijm. Als de lijm is uitgehard vormt zich een massieve piepschuim plaat in de spouw. Zo kunnen de parels dus niet meer los de omgeving bevullen.]*



Naast de muur is ook de zoldervloer geïsoleerd. Verspreid over de zoldervloer is een tiental gaten geboord. Via die gaten is vervolgens glaswol onder de vloer aangebracht. Hierdoor blijft in de zomer de warmte boven en de koelte beneden en in de winter precies andersom. In het trapgat heeft Nicolette

bovendien een dik gordijn opgehangen.

"Voor de isolatiemaatregelen ontvingen we een kleine € 500 aan subsidie. Een van de voorwaarden voor het ontvangen van subsidie is dat je twee duurzame maatregelen treft. Wij hebben dus gekozen voor een combinatie van spouwmuurisolatie en de isolatie van de zoldervloer. De maatregelen zelf kostten ca. € 3.000." Of de maatregelen werken, kan Nicolette nog niet zeggen. Daarvoor zijn ze te kort geleden getroffen. Maar ze kan zich nu al verheugen op een behaaglijk warm huis in de winter.

Foto's en tekst: Annemarie van Rijsinge | zomer 2021

afz	Maatregel	Eénmalige kosten	Eénmalige subsidie	Besparing energiekosten/jr	Jaarlijkse besparing gas per m2 raam
N/MC	dubbelglas (HR+)	?	?	>	21 m3
N	isoleren vloer woonkamer	€ 900	?		
N	isoleren onderkant vloer zolder + isoleren spouwmuren	€ 3.000	€ 500		
MC	Tussenwoning spouwmuurisolatie	€ 900	€ 200	€ 260	
MC	Tussenwoning vloerisolatie	€ 1.500	€ 310	€ 200	

Tussenwoning; 116 m² woonoppervlak; bouwjaar 1961; 2 personen:
NL Gemiddelde energie verbruik 2.680 kWh.
NL Gemiddelde gas verbruik 1.310 m³.

Website Duurzaam Craneveer vernieuwd!

Rond 11 oktober gaat de nieuwe site online. In de afgelopen maanden hebben we hard gewerkt om de site opnieuw in te richten. De zoekvraag staat nu centraal. Je vindt informatie over jouw huistype, energiemaatregelen, mobiliteit, plannen voor de wijk en voorbeelden van medewijkbewoners.

Je kunt de site gebruiken voor oriëntatie en verdieping. We leggen de basis uit voor verduurzaming van je huis en wijzen je op goede sites voor meer informatie over het onderwerp. Over materialen en technieken, wet- en regelgeving maar ook vergelijking van bijvoorbeeld fietsen en autodelen.

Er is veel aandacht voor wijkverhalen en voorbeelden van andere bewoners. Zo kun je op huistype of maatregel voorbeelden vinden van wat anderen al hebben gedaan. Mochten jou stukjes opvallen die nog niet helemaal goed werken, dan horen we dat graag.

Dus ga kijken op www.duurzaamcraneveer.nl (en meld je dan meteen aan voor onze nieuwsbrief!)

Verhalen gezocht

Heb jij al iets gedaan aan je huis, je vervoer of ben je op een andere manier met duurzaamheid bezig? Dan horen we graag van je! We willen de site vullen met voorbeelden van mensen uit de wijk. Of je nu alleen tochtstrips hebt geplaatst, een douchetimer gebruikt of je hele huis (bijna) van het gas af hebt gehaald, jouw verhaal kan andere inspireren om zelf aan de slag te gaan.

Stuur ons een bericht op info@duurzaamcraneveer.nl en we nemen contact met je op.

Inlooploket klimaatadaptatie opent in Molenplaats Sonsbeek

Voor vragen over het klimaatbestendig maken van je huis, tuin en buurt kun je voortaan op woensdagmiddagen van 13.00 – 16.00 terecht bij Arnhem Klimaatbestendig in Molenplaats Sonsbeek. Wil je weten welke maatregelen je kunt nemen tegen wateroverlast, hitte en/of droogte? Of meer informatie over subsidiemogelijkheden of tips voor een klimaatbestendig tuinontwerp? Dan ben je hier aan het juiste adres.

Noodzaak & oplossingen

We krijgen ook in Arnhem steeds meer te maken met weersextremen door klimaatverandering. De afgelopen zomers waren extreem warm en we hebben de afgelopen jaren te kampen gehad met tijden van droogte. Door het heuvelachtige landschap dat onze gemeente zo mooi maakt, hebben lagergelegen wijken helaas ook last van veel afstromend regenwater bij hevige buien. Gelukkig zijn er allerlei maatregelen die zowel de gemeente als burgers kunnen nemen om met deze gevolgen van klimaatverandering om te gaan. Van kleinere maatregelen zoals het aansluiten van een regenton en het weghalen van tegels tot grotere maatregelen zoals het aanleggen van een groen dak of het planten van bomen; er zijn tal van mogelijkheden.



Het vergroenen van onze leefomgeving is zowel goed tegen hitte als droogte als wateroverlast. Meer groen heeft daarnaast nog andere voordelen: het is goed voor de biodiversiteit, zuivert de lucht en heeft een positieve invloed op onze fysieke en psychische gezondheid. Het vergroenen van de buurt wordt daarnaast vaak als een leuke en verbindende activiteit gezien. Er zijn zeer actieve bewonersgroepen in onder andere het Spijkerviertel, het Arnhemse Broek, Malburgen en Rijkerswoerd, die samen zorgen voor een groenere en leefbaardere stad.

Arnhem Klimaatbestendig helpt

Platform Arnhem Klimaatbestendig is verbinder tussen inwoners, organisaties en de overheid. Ze maken het klimaatbestendig maken van de leefomgeving makkelijk en behapbaar door stappenplannen, tips en verwijzingen naar lokale ondernemers. Op verschillende locaties in de stad kom je hun folders tegen. Ze organiseren daarnaast Klimaatcafés, online programma's en ondersteunen initiatieven met materialen zoals de Watertafel en de Klimaatregelenborden. Verder staat op www.arnhemklimaatbestendig.nl



Platform Arnhem Klimaatbestendig informeert en inspireert Arnhemmers over hoe we de stad samen meer klimaatbestendig kunnen maken. Het platform bestaat uit de volgende organisaties: Centrum voor Architectuur en Stedenbouw Arnhem, Gemeente Arnhem, Provincie Gelderland, Le Far West landschapsarchitectuur, Natuurcentrum Arnhem, Netwerk Groen Arnhem, ROETEplannen, Make a Change, Waterschap Rijn en IJssel, Waterschap Rivierenland en Provincie Gelderland.

28

een projectkaart met groene Arnhemse projecten ter inspiratie. Vanaf woensdag 1 september breidt Arnhem Klimaatbestendig haar aanbod uit met een wekelijks te bezoeken inlooploket.

Bezoek het inlooploket

Heb je na het bezoeken van de website nog vragen of wil je persoonlijk advies? Kom dan op woensdagmiddag tussen 13.00 en 16.00 langs bij Molenplaats Sonsbeek. Aanmelden is niet nodig. In de toekomst zullen ook speciale gasten bij het inlooploket aanwezig zijn. Denk daarbij aan een subsidie-editie met gemeente Arnhem of sessies met lokale tuinontwerpers voor een persoonlijk klimaatbestendig tuinadvies. Deze speciale edities zullen worden aangekondigd via www.arnhemklimaatbestendig.nl

29

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.
Bianca de Blécourt

Viottastraat 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

ProVoet

MELSE TUINEN

06-21991797 | www.melsetuinen.nl | Mozartstraat 4 | Arnhem

KLIMAATROBUUST	
Uw tuin klimaatbestendig	
ONTWERP	
Uw wensen in een passend plan	
BEPLANTING	
Advies, inkoop en aanplant	

FYSIOTHERAPIE IS NODIG ALS...



JE (PIJN) KLACHTEN HEBT BIJ BEWEGEN.

Er kunnen heel veel oorzaken een rol spelen. Gezondheid is immers veelkleurig! Wij hebben 44 jaar ervaring in de fysiotherapie om je beweegproblemen zo goed mogelijk op te lossen of te verlichten.

Gespecialiseerd in fysiotherapie bij:

- artrose van knie-heup-rug-nek
- Covid-19 nazorg (ook bij long Covid)
- revalidatie na een operatie van knie-heup-schouder-rug
 - hartproblemen
- revalidatie bij kanker
- Parkinson-MS-CVA
- rug- en nekklachten
- knieklachten
- arm- en schouderklachten
- sportblessures
- en nog heel veel andere aandachtsgebieden

Vraag je je af of fysiotherapie ook voor jou kan helpen?

Bel even voor een afspraak!

We staan altijd voor je klaar.*

* Een verwijzing van je arts is meestal niet nodig.

Leven is bewegen!
Sport en fysiotherapie onder één dak!

life
in motion
sport en fysiotherapie

Oremusplein 58-60 Arnhem
www.lifeinmotion.nl (026) 389 35 00

Uitnodiging voor de ALV van Craneveer: woensdag 20 oktober 2021, vanaf 20.00 uur.

Recreatieve Vereniging Craneveer nodigt haar leden en begunstigers uit voor de Algemene LedenVergadering (ALV) die wordt gehouden op woensdag 20 oktober 2021 in de recreatiezaal van Craneveer, Viottastraat 12.

De inloop is vanaf 20.00 uur en de vergadering start om 20.15 uur.

We hopen dat we dan weer gewoon mogen vergaderen, maar voor de zekerheid moet iedereen zich aanmelden die de vergadering wil bijwonen. Als er dan toch beperkende maatregelen gelden weten we wie we moeten benaderen.

Tijdens die vergadering zal het bestuur verantwoording afleggen over het afgelopen verenigingsjaar, september 2020 tot eind augustus 2021. Ook zullen plannen voor het lopende jaar worden besproken. Op de agenda staan de volgende punten:

- Welkom, opening en vaststellen van de agenda
- Notulen van de ALV van 3 februari 2021, ter vaststelling
- Inhoudelijk jaarverslag seizoen 2020 - 2021
- Financieel verslag seizoen 2020 – 2021
- Vaststellen contributies seizoen 2021-2022
- Vaststellen begroting seizoen 2021-2022
- Verslag kascommissie
- Dechargeverlening bestuur voor het gevoerde beleid
- Benoemen nieuwe kascommissie
- Verslag vertrouwenscontactpersonen
- Bestuursverkiezing
- Wijziging huishoudelijk reglement, ter besluitvorming
- Nieuwe activiteiten seizoen 2021-2022
- Plannen 50-jarig jubileum 2023
- Wensen en mededelingen uit de groepen
- Rondvraag
- Sluiting

Nieuwe bestuursleden zijn dringend gewenst, om de vereniging te kunnen laten voortbestaan. Geïnteresseerden hiervoor kunnen zich melden bij bestuur@craneveer.nl.

De vergaderstukken worden een week voor aanvang van de vergadering gestuurd aan alle groepsvertegenwoordigers en liggen dan ook ter inzage in de recreatiezaal van Craneveer. De stukken worden ook op verzoek aan individuele leden/begunstigers gemaïld.

Wij kijken uit naar uw aanmelding, bestuur@craneveer.nl of telefonisch naar secretariaat, **026-3510051** en zien u graag op woensdag 20 oktober.

Namens het bestuur,
Marjan van Roon
Secretaris Craneveer

Colofon

Redactie Wijkblad Craneveer

Anne Melse • Advertenties
Mozartstraat 4 • 06-21 89 24 10
Marcella Kerner • Redactielid
Kluizeweg 126
RyklofWander • Redactielid
Loospad 9 • 026-445 26 07
Sandra Pluim • Redactielid en logistiek
Viottastraat 3 • 06-49 39 01 98
Nico Heimans • Vormgeving
info@nicoheimans.nl

redactie@craneveer.nl

Informatie over adverteren?
advertenties@craneveer.nl

Bezorging Craneveer

Sandra Pluim • Coördinatie
bezorging@craneveer.nl

Bestuur Recreatieve Vereniging Craneveer

Sylvia Kortenraij • Voorzitter • ledenadministratie
Halévystraat 8 • 026-351 37 54
Marjan van Roon • Secretaris
Chopinstraat 15 • 026-351 00 51
Fea von der Heide • Penningmeester
Mozartstraat 1 • 06-53 15 53 33
Jorgo Trautig
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/Cranevelt

Maurice Lankheet • voorzitter
06-14 40 80 66
Monique Steenkamer • secretaris
wijkraad@craneveer.nl
Michiel Spee
wijkraad@craneveer.nl
Hannie Riksen
06-44 87 04 48
Jenine Hingstman
06-23 14 33 18
Marjan van Roon
026-351 00 51
RyklofWander
026-445 26 07
Werkgroepen
Verkeer & Parkeren
verkeer@craneveer.nl
Stichting Buurtfabriek
info@onzebuurtfabriek.nl
Rijnstate
rijnstate@craneveer.nl
Coöperatie Duurzaam Craneveer
info@duurzaamcraneveer.nl

Redactie Website www.craneveer.nl

Ineke Langelaar
Gracia Bosman
Huibert Kortenraij
website@craneveer.nl

Vertrouwenscontactpersonen:

Desiree van Rookhuijsen
Whatsapp 06-15 15 44 57
desireevanr@hotmail.com

Maurice Lankheet 06-14 40 80 66

Activiteitschema



Maandag	14.00 - 16.30 uur	Biljarten	Recreatiezaal
	19.00 - 20.00 uur	Damesgym	Gymzaal beneden en/of Recreatiezaal
Dinsdag	19.30 - 21.00 uur	Tafeltennis	Gymzaal beneden
	20.30 - 22.00 uur	Badminton	Gymzaal boven
	09.30 - 12.00 uur	Schilderen	Recreatiezaal
	12.30 - 14.00 uur	Biljarten	Recreatiezaal
Woensdag	15.30 - 16.30 uur	Ismakogie	Recreatiezaal
	20.30 - 22.00 uur	Badminton	Gymzaal beneden
	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
Donderdag	19.00 - 20.00 uur	Zumba	Gymzaal beneden
	20.00 - 21.00 uur	BBB	Gymzaal beneden
	14.00 - 15.00 uur	Gymfit 60+	Recreatiezaal
	16.30 - 17.30 uur	Rustige Yoga*	Recreatiezaal
Vrijdag	20.30 - 22.00 uur	Volleybal	Gymzaal beneden
	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 van Maanen** 026-35 11 413.

***Rustige Yoga** door Irene Antoniesen 06-40 445 995 of e-mail: I.antoniesen@upcmail.nl en informatie op www.yoga-en-spel-arnhem.nl

De meeste Craneveer activiteiten vinden plaats van september tot juni. Er zijn echter ook groepen die in juni of nog langer doorgaan, meer informatie hierover is bij de groepsvertegenwoordiger bekend. De recreatiezaalactiviteiten gaan meestal door in de korte vakanties, uitgezonderd de kerstvakantie. Voor informatie kunt u bellen met **Marjan van Roon**, 026-35 100 51 of via activiteiten@craneveer.nl. De recreatiezaal en ingang gymzalen zijn te vinden in de bocht van de **Viottastraat**, op het terrein van de scholen.

Richtlijnen lidmaatschap Craneveer

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

Betalen van contributie

In het najaar (of na aanmelden gedurende het seizoen) ontvangt ieder lid via de groepsvertegenwoordiger of per mail een rekening voor de contributie.

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

Opzegging van het lidmaatschap

Opzeggen met ingang van het nieuwe seizoen dient schriftelijk of per mail te geschieden bij de ledenadministratie **Halévystraat 8, 6815 HC 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.

De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van ingezonden stukken. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden stukken in te korten of te weigeren zonder opgaaf van reden(en).

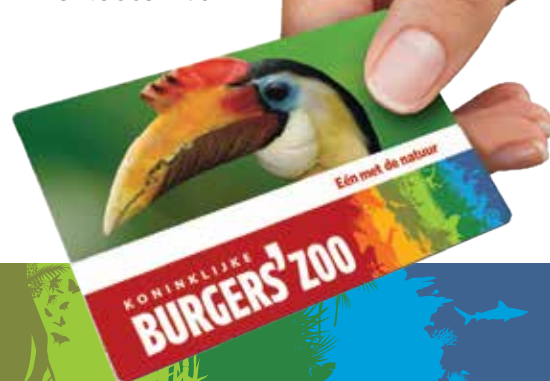
Oplage: 1700 exemplaren
Vormgeving: Nico Heimans
Druk: DrukwerkMax, Duiven



Ontdek Koninklijke Burgers' Zoo met een abonnement

Met een abonnement op Burgers' Zoo kunt u extra genieten. Zo ontvangt u vier keer per jaar ons magazine ZieZoo en het kindermagazine Kids & Zoo. Daarnaast kunt u gratis naar evenementen en lezingen in Burgers' Zoo. In oktober is er zelfs een interessante fototentoonstelling over een aantal onderzoeken die zijn gedaan in Burgers' Zoo. Met een abonnement krijgt u ook nog eens korting op de entree van andere dierenparken en het Openluchtmuseum. De kosten van een abonnement heeft u al na drie bezoeken terugverdiend.

Kijk voor meer informatie op
www.burgerszoo.nl/abonnement



KONINKLIJKE
BURGERS' ZOO

