

EXTRA DIK
EINDEJAARSNUMMER!

CRANEVEER



Wijkblad van Cranevelt/Alteveer

'Levenskracht in Al wat Leeft' - Eitempera van Danka Hüsken



Hoe heurt het eigenlijk?

**Niet met volle mond praten, nooit teveel
opscheppen en geen eten op je bord prakken...**
pag. 15

Poort in het Groen

pag. 34

Het verhaal achter de oliebol

pag. 36



- 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'

Wij wensen iedereen fijne feestdagen en een gezond 2022

Openingstijden*:

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

Openingstijden Feestdagen*:

Kerstavond 24 dec.	08:00-19:00 uur
Eerste Kerstdag	gesloten
Tweede Kerstdag 26 dec.	12:00-17:00 uur

Oudejaarsdag 31 dec.	08:00-18:00 uur
Nieuwjaarsdag 01 jan.	gesloten
Zondag 02 jan.	12:00-18:00 uur

*onder voorbehoud Corona maatregelen.

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

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



Van de redactie

Beste buurtgenoten,

Voor u ligt de nieuwe Craneveer voor december en januari.

Chaos vs Rust. December is chaos maar voor velen wel in positieve zin met de feestdagen, gezelligheid, kerstboom opzetten, gerechten bedenken en dan snel de laatste inkopen doen. Oliebollen bakken en aftellen maar!

December is de feestmaand met nu nog kerst en Oud en Nieuw voor ons. Hoe horen we ons eigenlijk te gedragen met deze feestdagen? En waar komt de traditie van de oliebol van vandaan. Lees het in deze editie van de Craneveer. Er zijn ook bedrijven die feestvieren, zoals Flow die inmiddels al 10 jaar in onze wijk gevestigd is.

Maar december is ook de maand van terugblikken, de lijstjes en de Top 'weet ik hoeveel'. Bent u bij de Burendag bij de buurtfabriek geweest of bij De Grote Schijn? De opening van het Klim en Klauter Aardvarken gemist? We kijken graag met u terug.

Januari is meer rust. Bijkomen van de drukte en aan de slag met de goede voornemens.

Januari is de maand waarin velen fanatiek van start gaan met gezonder eten, minder drinken en/of roken, meer bewegen. Maar veel mensen zien ook tegen de maand januari op. De dagen zijn donker, koud en triest.

Er is uitgekeken naar de feestdagen en genoten van vrije tijd. Het was gezellig met vrienden en familie en nu staat die saaie periode te wachten. Om depressief van te worden.

Er wordt niet voor niets beweerd dat de derde maandag van januari de meest depressieve dag van het jaar is. Dus heeft u nog geen goede voornemens? Als tip geef ik u graag mee: wees er (nog meer) voor anderen! Een kleine moeite met grote impact. Word **Automaatje** of sluit u aan bij de **Coronahulp**. Onze wijk barst van de goede initiatieven om er voor andere buurtgenoten te zijn. Laten we met z'n allen het jaar 2022 goed beginnen.

Namens de redactie,
Sandra Pluim



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

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 6 februari.
Uiterste aanleverdatum voor kopij is 17 januari.

Ook adverteren?
Neem contact op via advertenties@craneveer.nl

Voorpagina: 'Levenskracht in Al wat Leeft' - Eitempera van Danka Hüsken (zie pagina 16)



Redactieleden gezocht voor wijkblad Craneveer o.a. een voorzitter

Wil je wat voor je buurt doen? Wil je contacten leggen en informatie delen? Lijkt het je interessant om vrijwilligerswerk te doen in je eigen buurt en voor max. 60 uur per jaar? Wil je onderdeel zijn van een leuk team van een aantal buurtgenoten? Denk dan eens aan vrijwilligerswerk bij de redactie van het mooie wijkblad Craneveer!

We wonen in een mooie buurt in Arnhem, het lijkt wel een gezellig dorp in het groen. En we kunnen er samen nog wat mooiers van maken. In de wijken Alteveer en Cranevelt worden leuke activiteiten georganiseerd door en voor wijkbewoners. Met een actieve recreatieve vereniging en wijkraad met allerlei werkgroepen van de Wijkraad en de Buurtfabriek die van alles regelen en organiseren. En daarover wordt geschreven in het mooie wijkblad Craneveer.

Wij zijn een enthousiast groepje vrijwilligers die zorgen voor het wijkblad. De redactie overlegt welke artikelen geplaatst worden en waar aanvullingen nodig zijn. We zijn op zoek naar enthousiaste buurtgenoten die het wijkblad willen vullen, coördineren en vormgeven. Dat houdt in: mail bijhouden, contacten onderhouden in de wijk, artikelen vragen en redigeren, artikelen klaarmaken zodat ze vormgegeven kunnen worden, de redactievergadering leiden etc. etc. Deze werkzaamheden worden verdeeld onder de redactieleden.

Het wijkblad komt 6 keer per jaar uit. Tijdsinvestering: maximaal zo'n 10 uur per wijkblad, dus ongeveer 60 uur per jaar.

Lijkt het je leuk om een bijdrage te leveren aan de totstandkoming van het wijkblad dan nodigen we je van harte uit ons te mailen. Ervaring is geen pré, enthousiasme en inzet wel. Je kunt vrijblijvend contact opnemen met de redactieleden en in een kennismakingsgesprek alle vragen stellen die je hebt. Je kunt ons bereiken via redactie@craneveer.nl

Voordelen:

altijd als eerste op de hoogte, goed voor de uitbreiding van je netwerk, je leert buurtbewoners kennen, verbinding met de wijk, integratie, staat goed op je CV, gezellige avondjes!



Na een heftige tijd van verbouwen openen we half december weer alle deuren.
We hebben er naar uitgekeken, na al het breken, zagen en puin ruimen.
Maar o zo blij met het resultaat! Kom snel eens langs om een kijkje te nemen.

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

4

5

Van het Bestuur

Wat was het fijn om 11 november weer eens iets te organiseren! De kinderen mochten dit jaar wel langs de deuren met Sint Maarten en traditioneel deelt Craneveer chocolademelk en glühwein uit bij de Coöp. Dit keer hebben we de dranken ook weer bezorgd bij De Buurtfabriek, zodat er ook aan de kant van Cranevelt een plek ontstond waar mensen zich even konden opwarmen en elkaar treffen. Er was geen groot samenzijn, mensen konden het hele uur even langs komen voor een versnapering. En dat was eigenlijk wel zo gezellig. Vanaf deze plaats: Coöp, bedankt!

Eind november hebben we nog een kleine bingo georganiseerd. We merken dat er behoefte is aan dingen doen met elkaar. Al is het kleinschalig en op afstand van elkaar. Gelukkig hebben we daarvoor in onze recreatiezaal voldoende ruimte. En ten tijde van dit schrijven mogen alle wekelijkse sportactiviteiten gelukkig ook plaatsvinden.

Wist u trouwens dat er tegenwoordig op donderdagavond geklaverjast wordt in Craneveer? Er zijn nog wat dagdelen in Craneveer waarop geen activiteiten zijn. Dus al u wat wilt organiseren wat past bij de verenigingsdoelstelling 'sociale contact bevorderen tussen de bewoners', laat het ons weten en we kijken graag samen naar de mogelijkheden.

In oktober hebben we onze Algemene Leden Vergadering gehad. Nadrukkelijk is hier het voortbestaan van de vereniging ter sprake gekomen. Zoals u hierboven kunt lezen vinden wij het leuk om dingen te organiseren en kijken we graag naar de toekomst. **Maar: als er niet meer bestuursleden bijkomen, dan is die toekomst er simpelweg niet.** Vanaf januari zijn we met z'n drieën en dat is wat mij betreft te weinig om de vereniging op een goede manier voort te zetten. Gelukkig zijn er wel mensen die hand- en spandiensten willen verrichten en ons op die

manier helpen. Daar zijn we natuurlijk heel blij mee, maar dat alleen is niet voldoende. Er moeten bestuursleden bij, zo simpel is het. En als ik dan toch een wensenlijstje mag neerleggen, dan zou ik bij voorkeur een bestuur zien met een diverse leeftijdsopbouw en mensen erbij die enige bestuurlijke affiniteit hebben. Alle bestuursfuncties zijn bespreekbaar. **Wie staan er op om zich te verbinden aan Craneveer, om samen vorm te geven aan een vereniging die richting haar vijftigjarig bestaan gaat?**

Tegen de tijd dat deze Craneveer bezorgd wordt gaan we richting jaareinde. Namens het bestuur wens ik u een goed en gezond 2022. Gezien alle coronaperikelen durven wij het niet aan om een nieuwjaarsreceptie te organiseren op dit moment, maar ergens in het jaar hopen wij u (weer) te treffen bij één van onze activiteiten.

Sylvia Kortenraij

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 stilgelegd, 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 secretariael, 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!

Buurtfabriek

Programma

Oliebollen bakken	30 december	12:00 - 16:00
Buurtfabriek repareert	11 januari	19.30 - 21:30
Midwinter borrel	15 januari	16:00 - 18:00
Buurt aan Tafel	12 januari	18.00 - 20.00
Meditatie Stadsverlichting	7 januari	20.00 - 21.00

Oliebollen bakken en uitdelen!

Op 30 december van 12:00-16:00 bakken we oliebollen bij de Buurtfabriek. Weet je iemand in de buurt die je met een zakje oliebollen wilt verrassen? Kom langs! Even voorproeven mag ook... Wil je helpen bakken en direct ook je eigen oliebollen bakken? Graag even aanmelden via onderstaande contactgegevens. We hebben plek voor ongeveer drie extra bakkers.

Midwinterborrel

Zaterdag 15 januari 16:00-18:00

Van harte welkom op de midwinterborrel van de Buurtfabriek! Wij zorgen voor een hapje en een drankje en een vuurtje om je aan te warmen. Groot en klein zijn welkom.

Elke dinsdag open voor koffie/thee en eitjes van de kippen!

We zijn op dinsdag open van 13:30-15:30 voor een kopje koffie of thee en voor de verkoop van eitjes van de Buurtfabriek kippen. Elke week zorgt een andere buurtbewoner voor de kippen. We hopen dat de er binnenkort ook weer groente en fruit te koop is op dinsdagmiddag.

Nieuw: vetrecycling container

Vanaf heden staat er een gele container bij de Buurtfabriek voor het recyclen van vet afval. Je kunt gebruikt frituurvet en bakolie in gesloten verpakking inleveren. Hiervan wordt o.a. biobrandstof gemaakt.

Buurt aan Tafel - maandelijks

Schuif gezellig aan bij Buurt aan Tafel op woensdag 12 januari of 9 februari. Een driegangen menu voor 6 euro (exclusief drankjes), gemaakt door vrijwilligers uit de wijk. Meld je aan voor een plekje aan tafel via onderstaande contactgegevens.

Meditatie Stadverlichting - maandelijks

Mediteren vanuit een huiskamer of een andere ruimte. Over de hele wereld gebeurt dat op de tweede zondag van de maand. Met stilte en energie vanuit jezelf. Verander jij de wereld vanuit de Buurtfabriek? Meld je graag even aan.

Buurtfabriek repareert - 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 je huisraad gerepareerd.

Moestuinieren start in het voorjaar

Samen de moestuin van de Buurtfabriek verzorgen? We maken een plan voor het komende seizoen met een breed assortiment groenten, kruiden en bloemen. We kunnen nog tuinhulp gebruiken! Heb je voor komend seizoen interesse om bijv. één keer per week te helpen? Laat het ons weten (ervaring is geen vereiste).

contact | info | vragen

info@onzebuurtfabriek.nl - www.onzebuurtfabriek.nl Marion 06 - 57 11 00 48



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** •

10-jarig Jubileum Actie:
10% Korting
Op Alles!

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




PIANOSTUDIO FERMATE
VAN LAWICK VAN PABSTSTRAAT 5 - ARNHEM

WWW.WILLEMIJNVANRIJN.NL

PIANOLESSEN VOOR KINDEREN EN VOLWASSENEN

026 - 3826221

06 - 23762033



**VERLOREN WOORDEN
BOEKEN
& KUNST**

Boeken over? Verkoop ze!
Tel. 06 - 5244 1822
Marco van Kampen, Bachlaan 22
www.verlorenwoorden.nl

Wijkprogramma 2022

Woensdag 3 november jl. hebben we met circa 20 wijkbewoners uit diverse delen van de wijk en van verschillende leeftijden gesproken over wat er in het wijkprogramma 2022 van de gemeente Arnhem moet komen te staan. Wat gaat goed, wat kan beter, wat missen we en waar moet de aandacht komend jaren op komen te liggen.

Aan 5 thematafels werden in 3 gespreksrondes verschillende thema's besproken. Op grote vellen is de opbrengst genoteerd en na afloop konden de aanwezigen drie rode stickers plakken op dat aspect wat men het belangrijkste vond.

Wat zoal genoemd en gekozen werd (en wat in verleden ook al vaker is genoemd):

•Ontmoeten:

wens horeca / eetcafé, wens jeugdsoos

•Wonen:

multifunctioneel centrum, woningen voor ouderen tbv doorstroming

•Duurzaamheid:

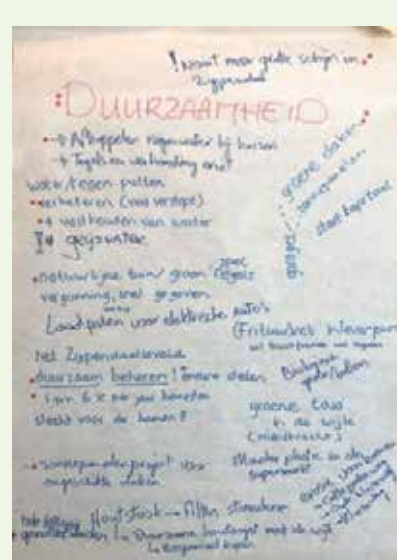
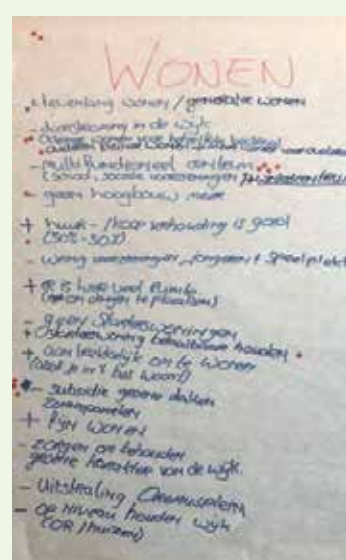
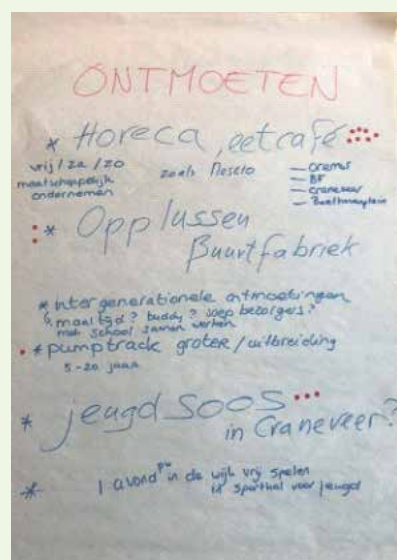
groene daken, verbeteren waterbeheer

•Openbare ruimte:

Beethovenplein verbeteren (inrichting/veiligheid), Oremusplein levendiger

•Veiligheid:

diverse verbeterpunten verkeersveiligheid



Aan de hand van de keuze van bewoners gaat de gemeente een wijkprogramma opstellen. Ze kijkt daarbij ook naar haalbaarheid. Het kan dus zijn dat niet alle verbeterpunten / wensen vervuld kunnen worden. Uiteraard zal dit in overleg gaan met de wijkraad.

Heeft u naar aanleiding van bovenstaande opmerkingen / suggesties? We horen ze graag! Let wel; we kunnen geen nieuwe punten meer inbrengen, alleen verfijnen.

wijkraad@craneveer.nl.

Nieuwbouw school De Zyp

Omdat we verwachten dat we binnenkort een uitnodiging ontvangen van het schoolbestuur of gemeente over het nieuwbouwinitiatief, hebben we een werkgroep ingesteld met enkele bewoners die aangegeven hebben hierbij betrokken te willen worden (n.a.v. oproep wijkraad in eerdere Craneveer). In december komen we voor de eerste keer bijeen en bespreken we op welke wijze wij een gesprekspartner willen zijn. Interesse om zitting te nemen in deze werkgroep? Laat het ons weten via de mail wijkraad@craneveer.nl.

Maurice Lankheet - voorzitter

Alstublieft! De beste verzekeringen voor fysiotherapie.

Aantal behandelingen fysiotherapie	Verzekeraar	Basisverzekering	Aanvullende verzekering	Premie Basisverzekering 2022	Premie Aanvullende verzekering 2022	Max. aantal	Premie totaal 2022
30 of meer behandelingen vergoed	Stad Holland	Zorgpolis	Extra uitgebreide AV	€ 133,00	€ 58,75	36 incl. max 9 x manuele therapie	€ 191,75
20 tot 30 behandelingen vergoed	DSW	Basisverzekering	AV Top	€ 127,75	€ 40,75	27 incl. max 9 x manuele therapie	€ 168,50
	Stad Holland	Zorgpolis	Uitgebreide AV	€ 133,00	€ 42,50	27 incl. max 9 x manuele therapie	€ 175,50
	A.S.R.	Eigen keuze	Uitgebreid	€ 152,90	€ 45,50	21	€ 198,40
10 tot 20 behandelingen vergoed	ONVZ	Basisverzekering	Benefit	€ 134,50	€ 20,60	16 incl. max 9 x manuele therapie	€ 155,10
	PNOZorg	Basisverzekering	Plus	€ 134,50	€ 20,60	16 incl. max 9 x manuele therapie	€ 155,10
	VVAA	Basisverzekering	Plus	€ 127,77	€ 19,49	16 incl. max 9 x manuele therapie	€ 147,26
	A.S.R.	Eigen keuze	Extra	€ 152,90	€ 29,50	15	€ 182,40
	DSW	Basisverzekering	AV Standaard	€ 127,75	€ 23,25	12	€ 151,00

Als u een van deze polissen afsluit bent u er van verzekerd dat:

- er geen gezondheidsvragen worden gesteld of medische selectie wordt toegepast
- u zelf mag bepalen naar welke fysiotherapeut u gaat

Let op: kiest u ervoor om naar een fysiotherapeut te gaan die met uw zorgverzekeraar geen contract heeft, dan krijgt u in veel gevallen slechts een deel van de rekening vergoed



Specialismen

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

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

In memoriam Jan Wammes (1925 – 2021)

Op 8 september jl. is het erelid van onze Vereniging Craneveer Jan Wammes overleden. Maar liefst 29 jaar heeft hij deel uitgemaakt van de redactie van ons Wijkblad. Al een paar jaren na de oprichting van het blad Craneveer werd hij lid van de redactie. In augustus 1976 verscheen zijn naam voor het eerst in het colofon, te midden van namen als Pim Bosma, Jop Burlage en Diny Tenback. En tot september 2005 is hij bij de redactie actief gebleven, waarvan een groot aantal jaren als hoofdredacteur. Jarenlang publiceerde hij columns onder zijn pseudoniem *De Buschauffeur* (komt overal, praat met iedereen). Die columns verhaalden over zijn eigen ervaringen en ervaringen van anderen, over alles wat het leven te bieden had.



FOTO: DE GELDERLANDER

Jan was een aimabele, sociaal betrokken man en een markante verschijning, niet alleen in onze wijk, maar ook in de stad Arnhem, waar hij als hoofd van de PR-afdeling van dagblad *de Gelderlander* een enorm netwerk aan relaties had opgebouwd. Jan Wammes kende iedereen en iedereen kende Jan Wammes. En ook als je hem niet kende, dan veranderde dat snel genoeg doordat zijn dynamische verschijning bij niemand onopgemerkt kon blijven. Dat bleek wel uit het aantal mensen dat afscheid van hem kwam nemen toen hij met pensioen ging. Op zijn afscheidsreceptie leek wel of er een beroemdheid vertrok.

Zijn sociale betrokkenheid bleek niet alleen uit zijn jarenlange verbondenheid aan de wijkvereniging, waar hij naast redactielid ook tot op hoge leeftijd (ver in de 60) zaalvoetbal speelde en bridgete. Maar ook uit de zaken die hij altijd vol enthousiasme oppakte en tot een goed einde bracht.

Zo organiseerde hij (samen met Sonja Boesvelt), ten behoeve van de aanplant van nieuwe bomen op de Markt in Arnhem, een rommelmarkt in de gymzalen en de recreatiezaal aan de Viottastraat, die maar liefst 4500 gulden opbracht.

Ook had zijn krant eens het zang-, dans- en muziekgezelschap *Up With People* naar Arnhem gehaald. Dit gezelschap bestond uit ongeveer 35 studenten uit 12 verschillende landen en stond symbool voor de internationale saamhorigheid van de jeugd. Jan kreeg toen de opdracht om hun komst voor te bereiden, het gezelschap zeer low budget te huisvesten en een deel van hun programma te verzorgen. Die huisvesting regelde hij door bij alle activiteiten van Craneveer te verschijnen en alle actieve leden met een gloedvol betoog op te roepen om tijdelijk een internationale student in huis te nemen, waarin hij binnen de kortste keren slaagde.

Het was bijna onmogelijk om met Jan rustig te vergaderen. Altijd zat hij vol ideeën en verlevendigde hij de vergadering met anekdotes. Bij ieder afgesproken actiepoint waarbij hij betrokken was, sprong hij onmiddellijk overeind, greep de telefoon en liet de vergadering verbijsterd wachten om dit punt onmiddellijk en onverwijld met andere betrokkenen te regelen. En al leed de efficiëntie er wel eens onder, hij was altijd goed voor de sfeer.

Jan heeft een gezegende leeftijd bereikt. Dat mag zijn familie en naasten tot troost zijn. Hij blijft in onze vereniging voor iedereen die hem gekend heeft een goede herinnering aan een inmiddels vervlogen tijd.

Henk Wagenaar

Bas en Manny Groeneweg



*'Zo'n traditionele begrafenis, is niks voor mij.
Met zo'n koor waar je hoofdpijn van krijgt.
Doe mij maar iets sfeervols,
met een mooie tuin eromheen.
Blóf op de achtergrond, een biertje uit de tap.
De zon die schijnt.
Dat laatste zal wel niet te regelen zijn.'*

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

Het komt een enkele keer voor dat ik weer eens in Arnhem ben of er doorheen rijd. En steevast begint dan de herinneringsmolen te draaien. Een voorbeeld: een paar maanden geleden waren Noor en ik in Sonsbeek om de tentoonstelling in het park te bezichtigen. Daarvoor was ik op zoek naar een invalidenparkeerplaats aan de **Apeldoornseweg**. Om er te komen ben ik verdwaald in Klarendal en St. Marten. Toen we door Klarendal reden kwamen de volgende herinneringen naar boven: de reparatie van mijn Kreidler die ik samen met een vriend deed. Er moest een palletje worden vervangen en het hele motorblok moest daarom uit elkaar. Wij deden dit in een garage van één van mijn ooms aan de **Rosendaalseweg**. Vanaf deze plek reden wij via via naar de **Hommelseweg**. We reden langs de ingang van mijn ULO met links de automatiek en rechts het **Staringplein** met een sigarettenwinkel en een cafe. Vervolgens reden wij richting **Graaf Lodewijkstraat** en passeerden een inmiddels gesloten bakkerij waar school- en voetbalkamers woonden, maar we passeerden ook een slagerij waar weer een andere schoolgenoot woonde. We draaiden de Graaf Lodewijkstraat in en de duizend busritjes van huis naar school

kwamen in herinnering. Regelmatig kwam je in de bus een vrachtwagen of bus tegen, zodat er zeer voorzichtig gemanoeuvreerd moest worden door beide chauffeurs bij het elkaar passeren. Ook moet ik in die straat denken aan de schrijver Thomas Verbogt, die daar enige tijd gewoond heeft. Vervolgens na het **Graaf Ottoplein**, en de **Jacob Cremerstraat**, na enkele meters rechts een supermarkt. Daarboven woonde juffrouw Kitty, mijn schooljuf van de eerste klas. Weer iets verder in de **Verheulstraat** zat een bakker waar mijn vader zaterdag versgebakken brood ging halen. In de volgende zijstraat, de **Wiltstraat**, woonde mijn beste vriend. En nog iets verder links, net voor de kruising met de Apeldoornseweg is mijn tante Anneke gaan wonen nadat ze met haar man ome Frits getrouwd was. Hier kwamen wij regelmatig op familiebezoek en daarvan herinner ik mij de koolzuur-drink *Bubble-Up* die we daar te drinken kregen. Dat kregen we thuis niet. Op de kruising met de Apeldoornseweg links af en direkt links parkeren op de speciale parkeerplaats. Vervolgens lopend naar de ingang van Sonsbeek aan de Sonsbeekseweg. Aan deze weg woonden mijn huisarts en tandarts. Ik ben er dus vaak geweest. In het laatste huis op de splitsing woonde de toenmalige schoonfamilie van mijn zus.

Eenmaal in Sonsbeek lopen wij langs de vijver en gaan een paadje op richting Witte Huis. Hier op het gras heb ik samen met vrienden en vriendinnen regelmatig gelegen om op 30 april het vuurwerk te bekijken dat op die dag beneden in de wei werd afgestoken. Verderop ligt het Hertenpark. Met mijn opa of oom was dat vanuit de **Pels Rijkenstraat** voor mij een hele wandeling. Zakje brood mee en dan maar hopen dat de herten nog trek hadden. Stonden de herten ergens anders dan was de hele wandeling voor niets geweest en een hevige teleurstelling. Na het bezoek aan Sonsbeek gingen we lunchen aan de **Rijnkade** en daarna naar familie in Elst. Alles verandert en in Elst wordt op dit moment de rijksweg onder het spoor door geleid via een tunnel. Nooit meer wachten op de trein en raden van welke kant hij komt...

Zo gaat het dus. Overall in Arnhem en omstreken heb ik herinneringen liggen. En als ik 's avonds weer thuis in Schagen ben ik bekaf van al die herinneringen die nog dagen door mijn gedachten flitsen...

AutoMaatje is dringend op zoek naar meer chauffeurs!

Help jij ons ouderen te vervoeren? Met eigen auto!

AutoMaatje is in Arnhem al drie jaar actief in het vervoeren van ouderen die niet of moeilijk op een andere manier van A naar B kunnen. Het vervoeren van deze ouderen gebeurt door een groep vrijwilligers die het leuk vindt om te rijden. Dit doen ze met hun eigen auto en zij krijgen hiervoor een reiskostenvergoeding van 0,30 cent per kilometer. Het AutoMaatje is een groot succes, maar wij hebben meer hulp nodig.



Het aantal aanvragen voor ritten groeit enorm

Inmiddels hebben wij dit jaar al meer dan 2600 ritten achter de rug en de teller blijft maar doorgaan. Wij merken dat het aantal chauffeurs niet zo hard groeit als het aantal hulpvragers. Wel willen wij iedereen blijven helpen die in aanmerking komt voor AutoMaatje. Daarom zijn wij dringend op zoek naar nieuwe chauffeurs.

Ook met maar weinig tijd kan je een steentje bijdragen!

Een rit kost je ongeveer 1,5 uur van je tijd. Tijdens de rit heb je een leuk gesprek met je passagier en leer je elkaar iets beter kennen. De meesten ritten vinden in Arnhem plaats. We proberen altijd ritten voor te stellen die bij jou in de buurt zijn. Kun je maar 1 keer in de week of 1 keer in de maand rijden? Ook dan ben je van harte welkom als chauffeur bij AutoMaatje!

Help mensen naar hun bestemming

De ritten die wij verrichten zijn meestal met een medisch achtergrond. Ook kan het zijn dat iemand graag voor boodschappen of voor een familie- of vriendenbezoek vervoerd wil worden.

Aanmelden of meer weten? Neem contact op!

Help jij ons om deze ouderen op hun bestemmingsplek te krijgen? Neem contact op met Silvio de Brito Caio op 06 11 781 070 of stuur een mail naar automaatje@swoa.nl. Wij geven graag meer informatie over het project en wat het voor jou betekent.

Inspanning en Ontspanning

Bij de Recreatieve vereniging Craneveer in de sportzaal aan de Viottastraat wordt op maandagavond Keep-Fit-les gegeven.

De lessen starten onder deskundige leiding van Anita met 'Bewegen op muziek'. Na een half uurtje wordt er vol enthousiasme gevolleybald. Om 19.30 uur gaan we naar de recreatiezaal voor ontspanning in de vorm van yoga.

De activiteiten starten om 18.45 uur en eindigen om 20.00 uur. Daarna is er een gezellig samenzijn met koffie of thee, vaak met een traktatie van een jarige sportieveling.

In januari 2022 kun je deelnemen aan een proefles en je aanmelden om lid te worden.

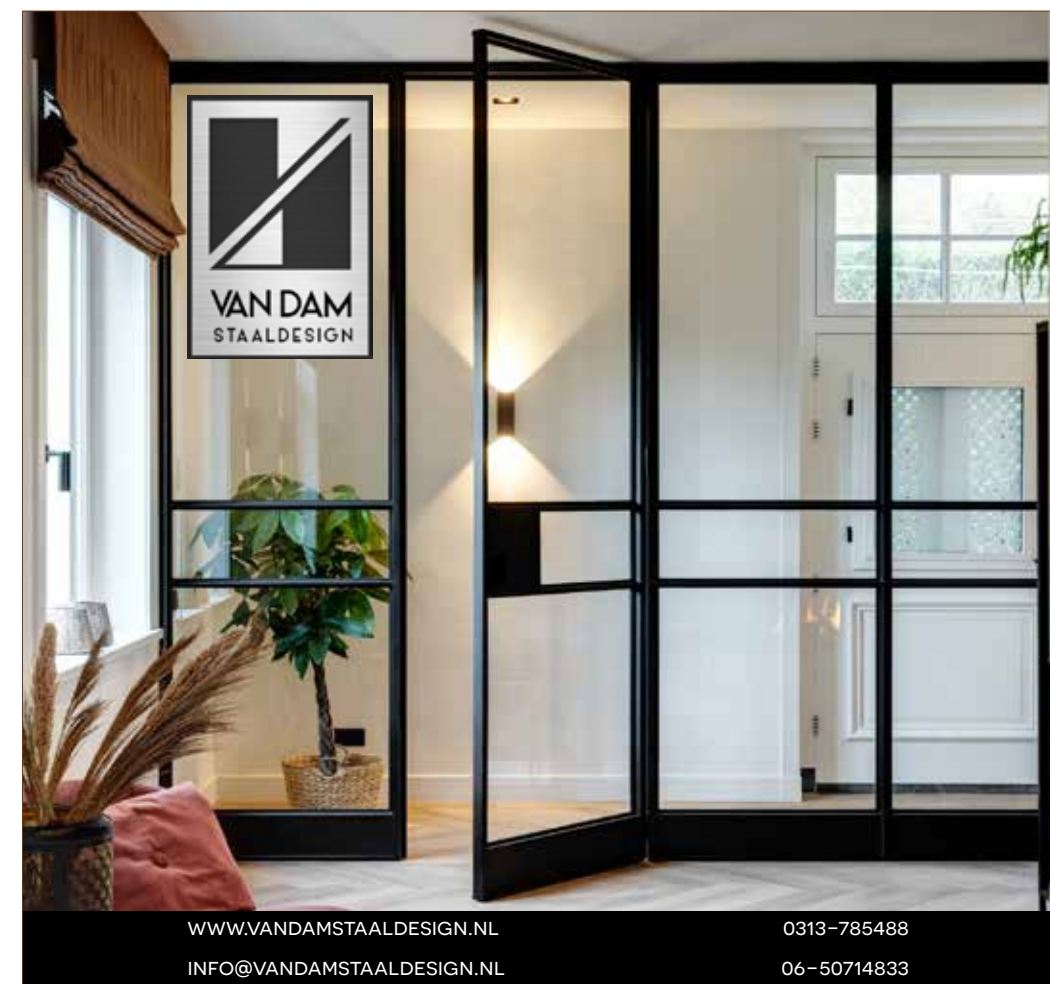
Buurt aan tafel

Iedere 2e woensdag van de maand in de Buurtfabriek, Peter van Anrooylaan 1 18.00 uur samen eten, kosten € 6,- (excl. drankjes)

Nu ook vervoer mogelijk: u wordt opgehaald en thuisgebracht, de kosten hiervoor zijn € 2,-

U kunt zich opgeven via info@onzebuurtfabriek.nl / 06 57 110 048

Tot ziens in de Buurtfabriek!



VAN DAM STAAL DESIGN

VOOR MAATWERK
IN STIJLVOLLE
STALEN PUIEN

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

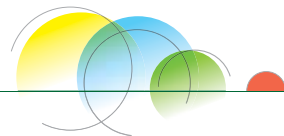
WWW.VANDAMSTAALDESIGN.NL

INFO@VANDAMSTAALDESIGN.NL

0313-785488

06-50714833

lid
metaalunie



MELSE TUINEN

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



Treed samen met Danka Hüsken in de voetsporen van Dr. Carl Gustav Jung:



Het Mandala Handboek

Nu te bestellen bij:

Uitgeverij Van Warven en **Bol.com**

of zelf afhalen bij:

Studio Danka Hüsken

Meijrooslaan 37 - Arnhem (Alteveer)

Prijs 15,95

www.dankahusken2020.nl - tel. (026) 44 600 02



Uw adres voor
professionele huidverzorging

Schoonheidssalon Ineke Kral
Diepenbrocklaan 20 Arnhem
tel. 0624459684
www.inekekral.nl inekerkral@gmail.com



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



Hoe heurt het eigenlijk?

tekst: Sandra Pluim

Niet met volle mond praten, nooit teveel opscheppen en geen eten op je bord prakken. De meeste algemene regels om je fatsoenlijk te kunnen gedragen tijdens een lunch of diner zijn bij iedereen wel bekend. Maar ben je wel eens in een chique restaurant geweest? Met welk bestek begin je als eerste en hoe besmeer je een aangeboden broodjes zoals het hoort?

Een mooi gedekte tafel met een heleboel bestek of glaswerk kan er imponerend uitzien en wellicht je animo om aan tafel te gaan verminderen. Toch zijn goede tafelmanieren minder ingewikkeld dan je denkt. Zorg in ieder geval voor een actieve houding aan tafel en ga rechtop zitten. Als je niet eet, houd dan je handen op je schoot of met je polsen op de rand van de tafel. Ellebogen mogen nooit tijdens het eten op tafel verschijnen. Met je ellebogen op tafel kom je gedesinteresseerd over en lijkt het of je je bord probeert te beschermen. Vroeger werd het gezien als een teken dat je je tafelgenoten niet vertrouwde. Dus van oudsher wordt het gezien als onbeschoft. Tegenwoordig is het vooral een ingesleten etiquette vorm, die nog wel vaak gewaardeerd wordt. Je kunt je ellebogen hooguit op tafel plaatsen tussen de gangen door, als de borden zijn opgehaald.

Bestek en glazen

De volgorde van het bestek is logisch. Je begint altijd met het bestek dat aan de buitenkant ligt en je werkt per gang of gerecht naar binnen toe. Wat wijnglazen betreft begin je met het glas dat het dichtst bij je staat. Rode wijn wordt geserveerd in een glas met een ronde bol en een korte steel. Je houdt het glas vast aan de steel zodat je hand de wijn niet verwarmt. Rode wijn wordt geserveerd op kamertemperatuur. Witte wijn wordt in een groter glas geserveerd met een langere steel. Houd dit glas, zoals met alle gekoelde wijnen, aan de onderkant van de steel vast.

Brood

Breek het brood dat aan tafel wordt geserveerd met je handen en niet met je mes. Breek een stukje van het brood af en doe hier wat boter op. Besmeer niet een hele snee brood tegelijk met boter. Je kunt een stukje brood ook aan je vork prikken om er wat saus of jus mee op te nemen. Houd het brood daarvoor echter niet in je handen. Als je ergens niet bij kunt, vraag dan of het kan worden doorgegeven. Als er een botermes bij het boterschaaltje ligt, gebruik je dat om boter mee naar je (brood)bordje te transporteren. Het broodbordje staat links van je bord, naast de vorken. Gebruik het botermesje nooit om je brood mee te besmeren. Licht er geen mes bij het boterschaaltje, dan gebruik je je eigen botermesje. Dit ligt ofwel diagonaal op je (brood)bordje of het is het uiterste mes links.

Wars van etiquette

Soms word je na het hoofdgerecht een vingerkommetje aangeboden. Doop de vingers van één hand in de schaal en droog ze af aan het servet dat op je schoot blijft. Doe hetzelfde met de andere hand. Er kan een bloem of schijfje citroen in het kommetje liggen: die laat je gewoon liggen. Beroemd is de anekdote over koningin Wilhelmina, die in 1900 de bejaarde president Paul Kruger uit Zuid-Afrika op haar paleis ontving. Tijdens het staatsdiner zag de eenvoudige,

onontwikkelde boerenpresident een zilveren vingerkommetje aan voor een drinkbeker en zette het aan zijn mond. Wilhelmina bemerkte het gegniffel aan tafel en schafte met een vorstelijk gebaar de overtreden etiquetteregel tijdelijk af. Ze redde haar gast uit zijn verlegenheid door eveneens haar vingerkommetje te heffen en daarmee Paul Kruger toe te drinken. Het werd ineens doodstil aan tafel – en alle andere gasten volgden het voorbeeld van de koningin.

Worden de volgende gangen uitgeserveerd?

Voeg hieraan geen zout, peper of een saus toe voordat je het hebt geproefd. Ben je uitgegeten? Duw het bord niet van je af en ga geen servies opstapelen. Leg het bestek aan de rand van je bord en laat dit niet in een kom of kopje staan. Leg mes en vork in de 'tien over vier'-positie, met het mes aan de buitenkant en de vork aan de binnenkant. Je kunt het bestek ook naast elkaar in het midden van je bord leggen: de vork met de tanden naar beneden en het mes rechts, met de snijkant naar de vork toe.

Zo heurt het eigenlijk! Ben je aan tafel echt even de draad kwijt voor wat betreft de juiste manieren? Observeer dan je tafelgenoten en volg hun voorbeeld. Eet smakelijk en geniet van de maaltijd!



Danka Hüsken - Smit

Mandala, de magische cirkel...

interview: Petra Alsters

Natuurlijk heb ik geprobeerd mij in te lezen in het onderwerp 'mandala', maar ik ben niet voorbereid op de vrouw die ik ontmoet. Danka, klein, vriendelijk, warme uitstraling, is een bevlogen vertelster, enthousiast over de dingen waar ze mee bezig is. Ze heeft een praktijk voor psychosociale tekentherapie en daarnaast leidt ze mensen op tot docent *Mandala en Numerologie*, ze is coach en trainer en ze schrijft boeken. Als ik vraag hoe dat allemaal zo gekomen is begint ze te vertellen.



FOTO GERDA MEIJER

"Mijn ouders waren Arnhemmers, maar toen ik geboren werd woonden en werkten ze in 's-Heerenberg. Later verhuisden ze met hun vier kinderen naar Oosterbeek. Daar ging ik naar de lagere school, naar het vervolgonderwijs en aansluitend volgde ik de opleiding tot kleuterleidster. Ik ontmoette mijn man die in het Westen van het land woonde. Toen we trouwden raakte ik mijn baan kwijt (dat was de gebruikelijke gang van zaken in de jaren zestig). Mijn man werkte op Schiphol en was verplicht in de omgeving daarvan te wonen, maar we hadden altijd in ons achterhoofd de wens ons ergens anders te vestigen. In afwachting daarvan deed ik werkervaring op, niet alleen als kleuterjuf, maar ook in andere sectoren. Uiteindelijk

had ik een winkel met voedingsmiddelen, voedingssupplementen, alternatieve geneesmiddelen (daarvoor moest ik het drogistendiploma halen) en boeken over alternatieve therapieën. Die boeken heb ik echt verslonden, ik zoog de inhoud op als een spons. Ze sloten helemaal aan bij wat ik voelde en ik ging me in die wereld meer en meer verdiepen. En ja, dan wil je met je kennis ook iets doen. Mijn man had last van ernstige allergieën, ik zocht uit wat voor hem helend zou kunnen zijn en het werkte! En zo ging ik ook anderen helpen, die in mijn winkel kwamen voor boodschappen en goede raad voor hun klachten. Als blijkt dat je er echt iets van weet, als duidelijk is dat wat je aanraadt ook een goed effect heeft, dan zingt dat zich rond, dus over gebrek aan belangstelling had ik niet te klagen. Ik ontdekte dat kinderen tot ongeveer tien jaar heel ontvankelijk waren voor de manier waarop ik hen behandelde. Dan had ik bijvoorbeeld uitgezocht welk mineraal voor hun klachten positief zou werken, maar ik liet hen dan zelf een steen kiezen. Gevoelsmatig kozen ze dan de steen die voor hen heilzaam was. Wonderlijk en heel mooi! Inmiddels had ik ook interesse voor numerologie ontwikkeld en ik las een boekje over mandala's dat me zeer aansprak. In de weekends ging ik mandala's borduren, wat heel rustgevend en meditatief bleek te zijn. Die mandala's kregen voor mij een steeds grotere betekenis en ook daar ben ik me intensief in gaan verdiepen. Op een gegeven moment merkte ik dat, als ik mensen niet kon helpen met alternatieve medicatie, bijvoorbeeld met een Bach-remedie, andere methoden hen wél hielpen. Ieder mens is natuurlijk anders, en bij de een werkt dit en bij de ander dat. Ik ging steeds gericht opleidingen volgen en uiteindelijk werd ik psychosociaal tekentherapeut." Danka tekent hierbij aan dat ze geen arts is, maar wel mensen op een andere manier kan helpen. Ze verwijst altijd naar de reguliere geneeskunde als ze



eraan twijfelt of haar hulp iets voor hen kan betekenen.

We praten over mandala's en de manier waarop je ze kunt inkleuren. Ik las ergens dat je van de buitenrand naar het midden moet werken, maar daar is Danka het niet mee eens: "Je kunt van buiten naar binnen kleuren en tekenen, maar ook andersom. Dat heeft te maken met het feit dat mensen in het begin van hun leven naar buiten gericht zijn, maar in een later stadium naar binnen keren. In de loop van de tijd herhaalt zich dat proces. Carl Jung (beroemd psychiater, 1875-1961) was gefascineerd door de mandala, en zei daar o.a. over dat iedereen, die zich machteloos voelt, op zoek gaat naar de cirkel. Naar zijn mening is dat een poging tot zelf-heling, waarvan men zich niet bewust is, maar die berust op een instinctieve impuls. De cirkel is een oervorm, zonder begin en zonder einde. De naam mandala is afkomstig uit het Sanskriet en betekent 'magische cirkel'. In het Hindoeïsme en het Boeddhisme is de magische cirkel een belangrijk element bij het uitvoeren van rituelen en meditaties."

Ik vraag in welke situatie het tekenen van een mandala soelaas kan bieden. Danka licht toe: "Stel dat je

er niet in slaagt verbaal uit te drukken welke problemen je ervaart. Door het tekenen van mandala's kun je uitdrukking geven aan je emoties, zonder dat daar woorden aan te pas komen. Je gaat aan de slag met je innerlijke beelden, waardoor inzicht ontstaat in het achterliggend probleem. Bij een aantal klachten kan dat uitkomst bieden, zoals bij stress, burn-out, traumaverwerking, angsten, zingeving, bij het vastlopen in je werk of in het leven. Als iemand een mandala getekend en gekleurd heeft - dat is een heel proces - ga ik daar met de betrokkene over praten. Het is niet zo dat ik duid, maar het samen praten over wat ontstaan is leidt bij de cliënt tot nieuwe inzichten, die verandering in gang zetten." Danka heeft haar intuïtie door de vele helende therapieën kunnen aanscherpen en ze is van mening dat iedereen dat zou moeten doen. "In beginsel heeft elk mens die intuïtie, sommigen noemen dat het (onder)buikgevoel, en de jonge mensen die ik in mijn praktijk meemaak willen ook daarin groeien."

Het valt me op dat Danka positief in het leven staat en ik vraag of ze die attitude altijd heeft gehad. Dat blijkt niet zo te zijn. "Ik heb dat verworven. Weet je, als je blijft hangen in teleurstellingen, in zaken die naar jouw mening anders zouden moeten zijn, in gedachten en gevoelens als 'ik kan het toch niet', dan kun je niet kijken naar wat wel kan en naar manieren waarop het op een andere manier mogelijk is. Je werpt als het ware voor jezelf blokkades op. Dat is jammer en dat wil ik niet. Je hebt de mogelijkheid om te kiezen voor de manier waarop je leeft en ik kies ervoor om alles op een positieve manier te benaderen en het positieve in de mensen naar voren te halen."

De ouders van Danka waren christelijk en voedden hun kinderen op met de bijbel en de kerk.



FOTO NICO HEIMANS

Is Danka nog gelovig? "Ik ben mijn geloof niet kwijtgeraakt maar het is veranderd. Het instituut kerk heb ik losgelaten en ik vind het vreselijk als mensen bang worden gemaakt met de hel en duivels, zoals dat in sommige religies gebeurt. Wij zijn allemaal afkomstig van de bron van licht en liefde en daar keren wij naar terug. Dat is voor mij een gegeven waar ik me aan kan vasthouden als ik het moeilijk heb. Iedere mens die op aarde komt heeft een missie, en mijn opdracht is in het leven ook een voorbeeld voor mensen te zijn."

Voordat haar man Hans gepensioneerd werd hadden Danka en hij elkaar beloofd een mooi leven te gaan leiden, waarin het niet zou gaan om het vergaren van geld en goederen, maar om het verzamelen van spirituele belevingen. Ze zochten een andere plaats om te wonen en vonden die op Alteveer. "Nooit spijt van gehad, we waren meteen op onze plek."

Enkele jaren geleden werd Danka's man ziek. "Toen duidelijk was dat hij niet meer beter zou worden kwam hij thuis, zijn bed stond in de kamer en we hebben twee fantastische weken gehad voordat hij overleed. In die periode hebben we bijvoorbeeld veel muziek gedraaid die hij mooi vond. Het is heel bijzonder en intiem als je

naast iemand staat wiens leven op korte termijn zal eindigen en die jou betreft in het stervenproces, voor mij was dat een geschenk. Ja, ik was ontzettend verdrietig, maar dat ik hem zo nabij mocht zijn in zijn laatste weken gaf mij ook troost."

Danka schildert prachtige mandala's, waarvan er een in de woonkamer hangt, die allemaal gefotografeerd werden door haar man. Veel van zijn foto's zijn opgenomen in de negen boeken die Danka schreef, waarvan het laatste gepresenteerd werd op 11 november van dit jaar. "Daar ben ik blij mee en ik ben er trots op. Ik heb altijd met mensen willen werken en met kunst bezig willen zijn, dat is gelukt en dat geeft me veel voldoening. En dat ik - nu ik zesenzeventig ben - nog steeds actief kan zijn met spirituele zaken en dat ik die mag delen met en overdragen aan jongeren, dat vormt voor mij een bron van inspiratie."

"Dat ik - nu ik zesenzeventig ben - nog steeds actief kan zijn met spirituele zaken en dat ik die mag delen met en overdragen aan jongeren, dat vormt voor mij een bron van inspiratie."

10 jaar Bloemist Flow op het Oremusplein

Een interview met Cecilia Scharringa
door Astrid de Winther

Cecilia vertelt dat ze op haar 40e pas bloemist is geworden. "Ik begon met specialisatie in afscheidsbloemen vanuit thuis. Maar het werd te groot aan huis. Een collega bloemist wilde stoppen met de winkel op het Oremusplein en vroeg of ik haar ruimte wilde overnemen. Daar het ik ja op gezegd. Zo ben ik hier terecht gekomen in deze fijne en veilige buurt. Dat is belangrijk want bij afscheidsbloemen gaat het om een kort tijdsbestek tussen bestellen en uitleveren en ik werkte toen ik nog alleen was ook veel 's avonds. 10 jaar geleden vroegen mensen mij of ik het hier wel zou redden. Als ze nu binnenkomen verzuchten ze 'jullie hebben het ook altijd druk'. Er is inderdaad veel gebeurd in de afgelopen tien jaar. Van een eenmanszaak met specialisatie in afscheidsbloemen naar een allround bedrijf voor winkelklanten, bedrijven en uitvaartondernemingen. Dat kan alleen met hulp van een fantastisch en professioneel team dat staat voor uitstekende kwaliteit en service. Daar komen de mensen voor."

Hoe ben je er zo toe gekomen om bloemist te worden?

"Toen ik veertig werd heb ik een half jaar ouderschapsverlof opgenomen en ben ik gaan nadenken over mijn toenmalige baan: wil ik dit nog 20 jaar of meer doen? Maar wat zou ik dan graag willen? Mijn man zei: heel simpel, je moet doen waar je goed in bent en

combineren met wat je leuk vindt. Ik had de vakopleiding voor bloemist al gedaan, puur omdat ik dat leuk vond en besloot daarmee verder te gaan. 20 jaar geleden bestond het nog niet dat je als bloemist bij mensen thuis kwam als extra service om met elkaar afscheidsbloemen te kiezen. Uitvaart-ondernemers waren dat ook niet gewend. Ik ben begonnen met een website als virtuele etalage. En met presentaties op de uitvaartbeurs. Toentertijd was het bestellen op een website erg vooruitstrevend. Daarin is de tijd wel veranderd: tegenwoordig weten nabestaanden al meer wat ze willen doordat ze zich op internet kunnen laten informeren. Bij ons is het eigenlijk steeds meer via de fysieke winkel gegaan.

Bij toeval is het zo gelopen dat ik hier terecht kwam. Er was genoeg ruimte om ons werk te doen en klanten te ontvangen. Het is nooit mijn ambitie geweest om een winkel te beginnen. Het had ook alleen werkruimte kunnen worden. Nadat ik begonnen was, bleek het een wereld van verschil te zijn om een winkel te hebben of op afspraak rouwwerk te verzorgen. Ik bedacht mij: nu het mijn winkel is, moet ik er achter staan. Het rouwwerk is tijdelijk naar de achtergrond geplaatst om de winkel naar onze zin te maken. We zijn er erg tevreden over.

Mijn man is een drijvende kracht en grote steun. We hebben ieder ons ei-

gen expertise en dat hebben we mooi kunnen bundelen. Het is maar de vraag of dit mij alleen was gelukt. Ik ga met hart en ziel voor alles maar ik hou mijzelf wel voor dat het niet mijn hobby is maar mijn werk".

Hoe kwamen jullie op de naam Flow?

"Het bleek dat alle namen die we bedachten al bestonden. We hebben er wel een paar maanden over nagedacht. We vonden Flow heel toepasselijk, afgeleid van flower maar het gaat ook om "In een flow zitten": met passie en gedrevenheid in je werk staan. Toen we over de naam uit waren, hebben we een grafisch ontwerpster gevraagd onze huisstijl te ontwikkelen. Bij de presentatie bleek iets bijzonders: Flow is omgekeerd Wolf en dat is de achternaam van mijn man Fred de Wolff".

Waar staan jullie voor?

"Onze inkoop is gericht op kwaliteit en wij zijn erg servicegericht. We hebben duurzaamheid hoog in het vaandel. We zijn gecertificeerd als duurzame bloemist en daar is onze inkoop ook naar. Bijna al onze bloemen zijn duurzaam. Daarmee bedoel ik met zo min mogelijk chemische troep gekweekt. En ik koop geen bloemen uit verre landen waar bloemen heel goedkoop worden gekweekt, maar het water verbruiken dat de vaak arme bevolking zelf nodig heeft, heel andere voorschriften gelden voor gebruik van zwaar gif en dan ook nog eens hier naar toe gevlogen moeten worden".

10 jarig bestaan.

"Waar we nu staan is mede te danken aan een fijn team met een passie voor bloemen en hart voor de zaak en de klanten. Daar ben ik heel blij mee en trots op. Een aantal medewerkers zijn hier als stagiaire begonnen en zijn hier blijven werken. Het 10 jarig bestaan is met het team gevierd met een gezellig uitje naar een escaperoom en een etentje. Om het 10 jarig bestaan te vieren krijgen klanten iets bijzonders waar iets moois uit groeit cadeau".



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 (12)

Lange tijd verkeerde ik in de veronderstelling dat ik op een autoloze zondag ben geboren. Dat is niet zo (het was op een vrijdag) maar het had wel gekund: Van 4 november 1973 tot 6 januari 1974 mocht er zondags geen auto worden gereden vanwege een enorm tekort aan olie. “Wij zullen ons blijvend moeten instellen, op een levensgedrag met zuiniger gebruik van grondstoffen en energie” sprak premier Den Uyl op de televisie. “Maar ons bestaan hoeft er niet ongelukkiger op te worden” voegde hij eraan toe.

Bezuiniging van energie - hoe actueel is het - was precies tachtig jaar geleden ook het centrale thema in jaargang 1941/1942 van ‘De Schakel, [het] orgaan der N.V. Provinciale Geldersche Electriciteits Mij. tot voorlichting van haar verbruikers’. Het zijn de eerste jaren van de Duitse bezetting van Nederland, de Tweede Wereldoorlog is in volle gang en de ontdekking van de Groningse aardgasbel lag nog bijna twintig jaar in de toekomst.

Er waren wel fornuizen op stadsgas (met veel kans op koolmonoxidevergiftiging) maar er werd toch vooral veel elektrisch gekookt en gestofzuigd. Klussen die, getuige de vele foto's in het tijdschrift, vooral werden geklaard door de Gelderse huisvrouwen tot wie de artikelen onomwonden waren gericht, onder andere met modereportages en patronen voor zelfmaak kleding. Bij het onderwerp ‘Controleert uw stroomverbruik’ wordt een nijvere moeder de vrouw afgebeeld met papier en pen naast de bakelieten meter.

Mannen doen ook wel mee hoor, maar dan als KLM piloot in een special over elektronica in het vliegtuig. Of ze zijn zich stoer aan het scheren met een Philishave scheerapparaat van Philips. Doch als het om het onderhoud van het witgoed gaat, de wasmachines en koelkasten, dan richt de P.G.E.M zich liever weer tot de vrouw. Anders komt er toch niets van terecht zal men misschien gedacht hebben.

In de ‘Schakel-foto-vacantie-wedstrijd’ van oktober 1941 wint

A. Bouvet uit Velp de eerste prijs in de klasse B (professionele fotografen) met ‘Dennenstammen’. Na de oorlog maakte Arnold J.J. Bouvet het boek ‘Arnhems Kruisweg’ waarin hij de verwoestingen van de Slag om de Arnhemse Rijnbrug liet zien. Over Bouvet is weinig meer bekend dan dat hij lid was van het Verbond



van Nederlandsche Journalisten. Als u meer over hem weet dan hoor ik dat graag.

De veertien nummers van het maandelijks magazine De Schakel, zoals uitgegeven tussen januari 1941 en juni 1942, zijn ingebonden in een halffinnen

boekband met op het voorplat een titelvignet met een zogenaamd K-nummer. Met dat verplichte kennummer



werd papier in de oorlogsjaren gerantsoeneerd en kon men nagaan waar een publicatie werd gedrukt. In dit geval (K505) was dat een Arnhemse drukkerij. Door de papierschaarste wordt het blad allengs dunner en de verschijning onregelmatiger.

Dit stukje werd geschreven terwijl demissionair-premier Rutte op de klimaatop van Glasgow opriep tot “Action, Action, Action.” Maar misschien moeten we juist wat minder actief worden. Bijvoorbeeld op zondag. Een terugkeer van de maandelijks autoloze zondag. Eén adempauze per maand. Pak een boek en blijf thuis. Hoeveel verminderde CO² uitstoot zou dat opleveren? En hoeveel zondagskinderen?

“Die goeie, ouwe tijd...”



Het is héél gemakkelijk, om zoo in het algemeen te spreken over „die goeie ouwe tijd”, - maar wij voelen ons toch onbehaaglijk, wanneer wij in een voorvereldelijke tuftuf ronschokken, terwijl anderen in gestroomlijnde achtcylinders voortzeven...

PGEM
A R N H E M

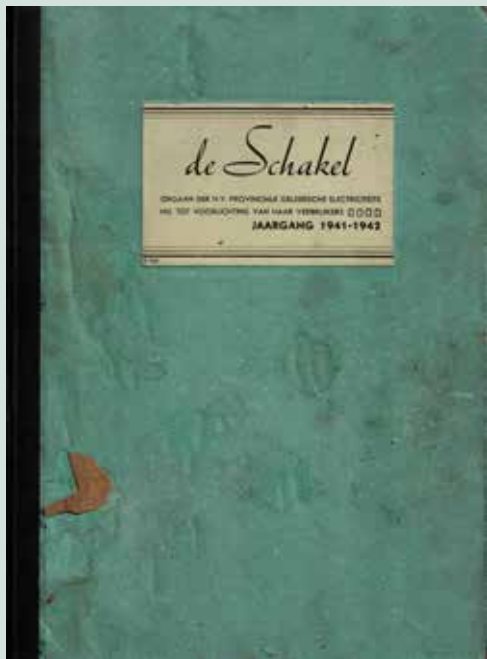
De IK BEN EEN LEZER actie uit de vorige Craneveer leverde een aantal enthousiaste en motiverende reacties op, waarvoor veel dank! De redactie heeft een online app gebruikt voor de loting en de winnaar van het gratis Literaire T-shirt is...

Shelita van Hunen!

Winnaar en deelnemers hebben bericht ontvangen van www.verlorenwoorden.nl

TEGELSPEURTOCHT

In de jaren twintig en dertig van de vorige eeuw werd er middels tegels in de stoep propaganda gemaakt voor het koken met elektriciteit. Stroomboeren probeerden in de gunst te komen van de Nederlandse huisvrouwen maar verloren die commerciële strijd van de gasfabrieken. Men kookte uiteindelijk liever op gas. Maar de tijden zijn veranderd en de tegels zijn actueler dan ooit. Deze stoeptegels met de slogan “Kookt Electrisch” vonden wij op de Kluizeweg, ongeveer ter hoogte van het boekenkastje. Wie kan er meer vinden? Stuur je foto's met de locatie naar de redactie!



Wat laat de KERSTMAN achter?



Drie goede raadgevingen
en een gelukwensch voor
U voor het nieuwe jaar.

PGEM

22

23

Burendag bij de Buurtfabriek

Op zaterdag 25 september was het burendag en de Buurtfabriek had een mooi programma voor de buurtbewoners, met voor elk wat wils.

Om te beginnen was er een kledjesmarkt op het schoolplein. Eindelijk mocht het weer: met je spulletjes lekker op een kledje. Er werd van alles aangeboden en vele spelletjes, boeken en speelgoed kregen een nieuwe eigenaar, al dan niet onder het genot van een lekkere zoete suikerspin of een vers gezet kopje koffie.

Inmiddels was er in de Buurtfabriek zelf gelegenheid om wat kapotte spullen te repareren onder deskundige begeleiding, en kon je een kijkje nemen in de moestuin en bij de kippen in hun mooie nieuwe ren. Maar ook hier werd de inwendige mens niet vergeten: koffie, thee en limonade met een heerlijk stukje taart, het werd met smaak verorberd.

Of je gunde jezelf een rustmomentje, met de mogelijkheid van een korte meditatie.

Dan is er muziek! Trio Con Tres speelt Cubaanse muziek, onder genot van heerlijke hapjes genieten van vrolijke muziek, gezongen in het Spaans en toch goed te begrijpen. Muziek waar je niet stil bij kon blijven zitten en al gauw showden een paar kleine buurtgenootjes hun dans moves, dat belooft wat voor de toekomst. Er werd eerst aan de voorzijde van de buurtfabriek gespeeld en na een korte pauze ging het in de tuin verder. Er werd genoten, gedanst en enthousiast meegeklapt.

Vervolgens werd het tijd om een hapje te gaan eten. Een goed gevuld buffet stond klaar en tegen een kleine vergoeding waren er heerlijke Turkse gerechtjes, die zeer gewaardeerd werden.

Tot slot was er op het schoolplein een voorstelling van de Meiden van LOS. Dit trio speelde een selectie uit hun voorstellingen waar het publiek ook bij betrokken werd. Een muzikale

quiz, gekkigheid met "onze" mannen, het Avé Maria in een versie die je nog nooit gehoord hebt, maar bovenal veel grappen en grollen in een muzikaal lijstje. Genieten dus!

En hiermee werd een fantastische burendag afgesloten, op naar volgend jaar!

Marcella Kerner



Collectieve ziektekostenverzekering via de gemeente

24

Meer zorg voor minder geld

Iedereen in Nederland moet een basis zorgverzekering afsluiten. Inwoners met een laag inkomen of een uitkering komen in aanmerking voor de collectieve ziektekostenverzekering via de gemeente. Dit heet de gemeentepolis. De gemeente betaalt een deel van de premie en u krijgt korting. Inwoners betalen dus minder.

Voordelen van de gemeentepolis zijn:

- U krijgt korting en meer vergoedingen dan bij andere verzekeringen
- Kinderen onder de 18 jaar zijn gratis meeverzekerd
- Als u een tandartsverzekering afsluit zijn kinderen ook meeverzekerd voor een beugel

Eigen risico

Niet alle zorgkosten worden vergoed door de zorgverzekering. Van alle

kosten die u maakt moet iedereen per jaar 385,- zelf betalen. Dit heet het eigen risico. Bij de gemeentepolis kan ook dit bedrag in maandelijkse termijnen worden betaald in plaats van het hele bedrag in 1 keer. Als u weinig of geen zorgkosten heeft gemaakt, ontvangt u het bedrag dat over is, in het voorjaar van 2023 weer terug.

Eigen bijdrage

Naast de basiszorgverzekering en het eigen risico is er ook nog de "eigen bijdrage". Dit betekent dat sommige zorgkosten, voor een deel door u zelf moeten worden betaald. Via de zorgverzekering kunt u daar een deel van terugkrijgen. Het bedrag dat u bij de gemeentepolis terug kunt krijgen, is hoger dan bij veel andere zorgverzekeringen.

Op www.menzis.nl/gemeentepolis kunt u bij de [Vergoedingwijzer](#) zien, hoe hoog dit bedrag is.

Voor meer informatie:

Heeft u al een collectieve verzekering via de gemeente bij Menzis lopen, en voldoet u nog aan de voorwaarden; dan krijgt u vanzelf een brief met daarin de nieuwe poliskosten. Als u denkt dat u in aanmerking komt voor de gemeentepolis kunt u dit zelf controleren. Dat kan op de site www.gezondverzekerd.nl/arnhem. Natuurlijk kunt u ook bellen met de Menzis Klantenservice: 088 222 40 80. Op www.gezondverzekerd.nl/arnhem, leest u meer over alle mogelijkheden.

Let op!

U kunt zich tot en met 31 december 2021 aanmelden.



25

Opening Klim-en Klauter aardvarken

Op 10 oktober konden wij eindelijk het Klim&klauter aardvarken officieel openen.

Het was een stralende zonnige dag en dankzij de inzet van een aantal buurtgenoten werd het een feestelijke opening met een festival vibe.

Er werd live muziek gemaakt en geschminkt door buurtgenoten, het Bowling centrum en Restaurant Renao trakteerden op hapjes, de jongeren van de

suikerspinners verkochten hun suikerspinnen en er was een luchtkussen.

Tijdens de middag werd de officiële confetti openingsknaal verzorgd door niemand minder dan Florentijn Hofman, de kunstenaar van het echte "Feest aardvarken"!

Namens de werkgroep; Suus, Tom & Lisette, Sylvie & Kris en Sanne & Daniel



Hoe goed is jouw huis geïsoleerd?

Ontdek het met warmtebeelden van je huis

Vrijwilligers van Duurzaam Craneveer gaan weer gratis warmtescans van huizen maken. Je bent van harte welkom om mee te doen. Een warmtescan (ook wel thermografische scan) laat met infraroodfoto's zien waar warmte je huis verlaat. Door de warmtescan komen kieren en gaten, gebrekkige isolatie, koude in plafonds en koudebruggen aan het licht. Meld je aan voor een warmtescan van jouw huis via www.duurzaamcraneveer.nl.

De warmtescan

Na het aanmelden neemt een vrijwilliger contact op om een afspraak te maken. Het maken van de warmtebeelden duurt ongeveer een half uur.

LET OP: Om goede warmtebeelden van je huis te maken:

- moet het droog weer zijn
- buiten kouder dan 10 graden zijn
- alle ruimtes in huis meerdere uren verwarmd zijn op ongeveer 20 graden
- de zon niet intensief op het huis hebben geschinen



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:
026-3333795 arnhem@afpb.nl
www.afpb.nl/arnhem



af Alliance Française Arnhem



POUTSMA
fietsen

poutsmafietsen.nl 0267370190
Sperwerstraat 67 Arnhem

Verkeer

Beethovenlaan (tussen de Kluizeweg en de Cattepoelseweg)
Alle bewoners van de Beethovenlaan (tussen de Kluizeweg en de Cattepoelseweg) waren door de gemeente met een brief uitgenodigd om op 14 oktober uitleg te krijgen over de plannen voor dat stuk weg en de mogelijkheid commentaar op die plannen te geven, of er vragen over te stellen.

Op die avond waren Marlies Hallingse (Team Leefomgeving) en Evert Schiphorst (verkeerskundige), beiden van de gemeente Arnhem, een zevental aanwonenden en ondergetekende aanwezig.
Wat zijn de uitkomsten?

- Cattepoelseweg, oversteek vanaf Beethovenlaan richting Beethovenplein worden 2 parkeerplaatsen vervangen door groen, voor verbetering van het zicht op naar boven rijdend verkeer. Is al uitgevoerd.
- Hoek Beethovenlaan/Cattepoelseweg, bord 30km wordt verplaatst zodat het beter opvalt, en er komt een duidelijke 30km aanduiding op de weg.
- Ter hoogte van de speeltuin komt een wegversmalling (3.90 meter), met een slalomhekje (rollatorvriendelijk) zodat kinderen daar niet zo de weg over kunnen rennen, zonder verlies van parkeerplaatsen.
- Matrix-meetborden met snelheidsaanduiding komen terug. Is al uitgevoerd.
- Drempels op Kluizeweg zijn te laag, aannemer moet met voorstellen komen, nu voldoet het niet. Visueel werkt het wel, maar de drempels kunnen met te hoge snelheid genomen worden.
- Rode Kruis-bussen: één bus zal verdwijnen en voor de andere zal gekeken worden naar een nieuwe (parkeer)locatie.

Er waren nog meer mogelijke actiepunten, maar die zijn in onderzoek of komen op termijn aan de orde.

Lisztstraat

Een idee van de verkeerskundige was

om van de Lisztstraat een éénrichtingsweg te maken vanuit het zuiden omhoog richting de Beethovenlaan. De verkeerscommissie heeft daarvoor alle bewoners van deze straat per brief benaderd, met uitleg, om te kijken of er onder de bewoners draagvlak is. Er zijn 39 adressen op de Lisztstraat, 38 woonadressen en 1 kantooradres. Daarvan hebben er (d.d. 16 november 2021), 31 per email gereageerd (2 van zelfde adres, tellen we als 1, dus 30 adressen).

Voor eenrichtingsverkeer: 27,
- tegen: 2,
- neutraal: 1.
Toelichting: - van de flat hebben 18 mensen gereageerd (van de 22), - de tandartsenpraktijk heeft gereageerd, - van 1 adres hebben we 2 ja-antwoorden die we als 1 antwoord heb gerekend, - van de laagbouw hebben 11 adressen gereageerd (van de 16).

Een aantal mensen hebben ook andere maatregelen voorgesteld. Die voorstellen hebben we, geanonimiseerd, doorgestuurd naar de gemeente. We zullen deze voorstellen als verkeerscommissie ook inventariseren en kijken wat we ermee kunnen doen. We wachten de reactie van de gemeente af.

Cattepoelseweg 252-280

Een aantal aanwonenden van de Cattepoelseweg 252-280 wil dat er bij de binnenkort aan te brengen klinkers op dat stuk, waar men enthousiast over is, ook aanvullende maatregelen komen tegen door hen ervaren verkeersoverlast. Om die reden was er 17 november een bijeenkomst met (wederom) Marlies Hallingse (Team Leefomgeving) en Evert Schiphorst (verkeerskundige) van de gemeente Arnhem, 3 aanwonenden en ondergetekende. Er zijn een aantal voorstellen besproken. Evert Schiphorst bespreekt dit met zijn collega's en laat weten wat daar uitkomt, nog dit kalenderjaar. Dan komt er ook de mogelijkheid voor de anderen aanwonenden om die plannen te bekijken en daarvoor wordt een avond georganiseerd in de wijk, waarschijnlijk in januari.

Wijkplan

Op 3 november was er een door de Wijkraad Alteveer/Cranevelt georganiseerde avond om te kijken wat er in de wijk leeft. Daar kwamen ook een aantal verkeersproblemen naar voren. De verkeerscommissie gaat die inventariseren en kijkt wat ze er mee kan.

Parkeervisie

Op 14 december praten twee leden van de parkeercommissie mee met de gemeente over een discussienota over een parkeervisie (dit is na de deadline van dit blad maar voordat u dit leest). "Om hierin de juiste keuzes te maken stelt de gemeente Arnhem momenteel een parkeervisie op. Als tussenstap in dit proces maken wij een discussienota parkeren, waarin wij ideeën en meningen vanuit de stad willen ophalen. Wij organiseren hiervoor een avond over het parkeren in de wijken. Tijdens deze avond willen wij met name informatie ophalen. Wat zijn voor u de grootste opgaven en welke oplossingsrichtingen ziet u? De opbrengst van deze avond zal worden samengevat in de discussienota parkeren." Daarna zullen we moeten wachten op de gemeenteraadsverkiezingen en het installeren van een nieuw college. Eerder zal er niet besloten worden over een parkeervisie en zolang die er niet is kunnen we de ideeën die we hebben niet aan u voorleggen omdat we nu niet weten of die wel passen binnen die visie.

Meer

Er lopen nog meer verkeerszaken, zodra we er iets zinvol over kunnen zeggen delen we dat uiteraard met u!

Voor vragen en/of opmerkingen: verkeer@craneveer.nl

Namens de verkeers- en parkeercommissie (twee verschillende commissies, ik zit in beide),
Michiel Spee

26



27



Cattepoelseweg, oversteek vanaf Beethovenlaan richting Beethovenplein: 2 parkeerplaatsen vervangen door groen, voor verbetering van het zicht op naar boven rijdend verkeer. Is al uitgevoerd.

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
Beroepsvereniging van Podotherapeuten

VAEREWIJCK
verzekeringsadvies
vergelijkt beheert ontzorgt

ONAFHANKELIJK BEHEER EN ADVIES VOOR ONDERNEMERS, VASTGOED EN GEZINNEN
info@vaerewijck.nl 06 177 249 77

Heeft u dit jaar nog recht op vergoeding?

Dan is dit wellicht een goed moment om een traject in te gaan om u zelf fysiek of mentaal te verbeteren. Bijvoorbeeld Cosmetische Acupunctuur is een traject dat uit 12 behandelingen in korte tijd bestaat. Dit is een effectieve methode voor gezichtsverjonging. Op een natuurlijke manier zorgen we ervoor dat fijne lijntjes verdwijnen, diepe rimpels veel oppervlakkiger worden, verkleuringen, verzakkingen etc verbeteren en dat de algehele uitstraling sterk verbeterd. Wellicht verstandig om er dit jaar nog mee te beginnen. In december heb ik nog ruimte, maar de agenda loopt snel vol.

Regelmatig krijg ik in de praktijk de vraag wat nou de beste ziektekostenverzekering is. Dat is een vraag die niet eenduidig te beantwoorden is. Er lijkt heel veel keuze te zijn waardoor de men al snel bang is om de verkeerde keuze te maken. Het loont in ieder geval wel de moeite om te kijken naar de kosten die je zou willen maken of die je verwacht te moeten maken.

De basisverzekering is wettelijk overal hetzelfde, dan is er in de praktijk niet veel verschil en kun je voor de goedkoopste kiezen. Kies je voor een aanvullend pakket dan is het belangrijk de dekking die geboden wordt goed te bekijken. Sluit die aan bij je wensen en behoeften? Zit er niet teveel in het pakket? Worden de gewenste behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed? En wat is het maximum bedrag wat per jaar of per dag gedeclareerd kan worden? Het blijkt dat verzekeraars vooral op de dagvergoeding bezuinigen. Wees daar dus alert op. Desgewenst kan ik je een linkje geven naar een overzicht van de vergoedingen per verzekeraar voor 2022, deze heb ik recent ook op facebook gepost.

Wilt u hier meer over weten, of wilt u weten wat acupunctuur voor u kan betekenen, neem dan gerust contact met me op. Dat kan telefonisch, per email, maar bijvoorbeeld ook via WhatsApp



Bas van der Togt
Acupunctuurpraktijk van der Togt

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

Een "cursiefje" over kleurrijke wintermutsen

Als verslinders van het mooie, lezenswaardige Craneveer even een stukje over de Mexicaanse Wintermutsen. Lisette Ten Burg, een ongeëvenaarde (kleuren) breister en wijkgenoot breidde er voor ons een stelletje.

De hoofddeksels zijn zo kleurrijk en oogstrelend dat wij ze, behalve voor de koppetjes van de kleinkinderen, 'in huis gebruiken'..... Ze liggen niet verstopt in de winterlade (té mooi). Een warme harmonische in okertinten mag over de theemuts, de thee nog langer warm houden. Ook ligt er een vrolijk exemplaar als gekleurd nestje op het gangkastje om de sleutels op te leggen.

Oja er staat ook nog een olijke op een kamerkast boven op de 'punt' van een rugbybal: die kreeg oogjes en mondje en heeft nu mooie paarstinten op 't koppie en kijkt vrolijk de kamer rond!

Behalve dat het ten goede komt aan Mexicaanse weeskinderen, genieten wij 't hele jaar van de romantische kleurrijke ijsmutsen. Dus niet in de winteropslag – zonde van die mooie kleuren!

Lydia en Leo Wecke

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



Mozartstraat 2, Arnhem

Illegaal langs de "De Grote Schijn"

"Stom die lichtjes, de grote lamp, of hoe heet dat?? Weer een reden waarom de spokentocht wéér niet door kan gaan! En dan zetten ze een heel bos af, waar moet ik dan hardlopen?? Houden ze wel rekening met de dieren?? Het is vast niets aan en wat is het duur!" Mopper, mopper, mopper,..., die grote schijn leek mij dus niets. Ik had nog niets gezien, ik had nergens een beeld bij en ik was al bevooroordeeld.

Maar toen ik op een dinsdagochtend mijn gebruikelijke rondje hard liep door het bos werd ik toch wel een beetje nieuwsgierig. Er stonden wat lampen te branden die een sprookjesachtig licht veroorzaakten en er klonk een magisch geluid, een heel klein nieuwsgierig zaadje was geplant. En toen ik hoorde dat ze die week elke avond van 19:00-20:00 de

lampen moesten testen werd mijn nieuwsgierigheid alleen maar groter. Ik was niet de enige bleek toen ik een appje kreeg van de moeder van een vriendin van onze dochter. Of we zin hadden om om 19:00 een rondje te gaan wandelen, zo maar spontaan en ja het kon ook best door het Zypse bos...

Zo gezegd zo gedaan, met de wandelschoenen aan liepen we op die dinsdagavond met z'n zevenen richting het bos. We hadden geen idee welke richting we op moesten en of we aangesproken zouden worden door de organisatie, mochten hier eigenlijk wel lopen... Een beetje giechelend en wat ongemakkelijk begonnen we aan onze tocht. Al snel bleek dat we de verkeerde kant op liepen en manlief stelde voor om de andere kant op te gaan, schijterd als

ik was gaf ik onze zoon de schuld dat dat dan te ver lopen voor hem zou zijn en we beter deze route af konden lopen. Manlief mopperde nog wat, maar vervolgde, net als ons, toch de route de verkeerde kant op, waardoor we steeds een beetje verblind werden, maar als je achterstevoren liep niet...

En ik moet echt zeggen: het was prachtig betoverend! Wat hadden ze het bos op een mooie manier licht en geluid gegeven en ja dat zal best wat hebben gekost en dat vertaald zich dan in een entreekaartje... De manier van communiceren met de wijk was slecht, maar na onze wandeling verdwenen mijn vooroordelen als sneeuw voor de zon. We hebben genoten Grote Schijn en als je er volgend jaar weer bent zal ik braaf mijn entree betalen.



Coronahulp Cranevelt/Alteveer

18 maanden nadat we de Corona-hulp Cranevelt/Alteveer opgericht hebben, is het niet onwaarschijnlijk dat buurtgenoten vanwege het Coronavirus opnieuw vaker hulp kunnen gebruiken.

Het is eind november dat ik dit schrijf en helaas lopen de besmettingen met het Coronavirus dagelijks nog steeds op. We staan aan de vooravond van een avondlockdown en nieuwe coronabeperkingen, in de hoop dat dit snel een positief effect heeft op het aantal besmettingen en ziekenhuisopnames.

Met de hoge vaccinatiegraad is de situatie wat anders dan 18 maanden geleden, maar het is niet onwaarschijnlijk dat er de komende tijd een situatie ontstaat dat het gewenst is dat we elkaar als buurtbewoners bij gaan staan.

Waar we toentertijd vooral uitgingen van ondersteuning aan de ouderen in onze wijk, kunnen we ons nu voorstellen dat deze ondersteuning breder getrokken moet worden. Voor een ieder van ons is het mogelijk dat we een aantal dagen in quarantaine moeten of toch ziek worden. Maar ook kan

praktische hulp steunend en welkom zijn voor onze buurtbewoners die in de zorg werken en meer of langere diensten draaien.

Heeft u hulp nodig voor boodschappen of andere zaken waar u tegen aanloopt in deze corona periode?

**Bel dan ons nummer
06-416 088 24**

(bij voorkeur tussen 10.00 en 14.00)

Gebleken is dat er veel mogelijk is wanneer u aangeeft wat nodig is. Van een brief posten tot hond uitlaten. Van hulp om een te opereren huisdier bij de dierenarts te krijgen tot behoefte aan een (telefonisch) gespreksmaatje. En natuurlijk boodschappen of een pannetje soep.

We hebben een prachtige lijst van vrijwillige hulpbieders, maar mocht je vorig jaar niet in de gelegenheid zijn geweest, maar nu wel incidenteel beschikbaar zijn? Dan horen we dat graag van je. Je kunt dan mailen naar corona@craneveer.nl, Yari van Buel yari.amaruq@gmail.com of Lianne Konings liannekoni@gmail.com

In de hoop dat we deze winter goed doorstaan met elkaar en binnen de beperkingen toch fijne feestdagen mogen beleven een hartelijke groet namens alle vrijwilligers, het telefoon-team en de Buurtfabriek,

Lianne Konings en Yari van Buel



30

31

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

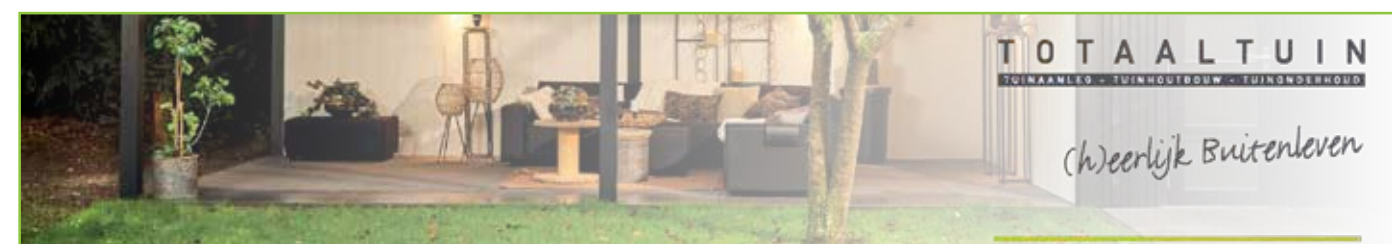
TACOYO =

- * 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

In de gymzaal als mogelijk, anders online

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

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



Tuinaanleg

Houtbouw

Bestrating

Wij brengen huis en omgeving samen

Bij Totaaltuin bieden we een totaal-concept, ontwerp, aanleg en advies alles onder een dak.

Een mooi tuinontwerp, veranda's met een glazen schuifwand een schuur of berging.

Wij denken graag met je mee!

Voor meer informatie bezoekt u onze website:
www.totaaltuin.nl
(h)eerlijk Buitenleven

Schelmseweg 67, 6816 PA Arnhem | www.totaaltuin.nl | info@totaaltuin.nl

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

Drogisterij Alteveer
Beethovenlaan 51
6815 BL Arnhem
026 37 07 535

postnl

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

Enthousiasme bij Craneveltse 'warmtepompvrienden'

Wijkbewoners Rob Groen, Joep Niermeijer en David Menting zitten er ook deze winter weer warmpjes bij. Daar zorgen hun warmtepompen voor. Een warmtepomp is een systeem dat naast of in plaats van een cv-ketel het huis verwarmt. En dat zonder het gebruik van gas, doordat het warmte onttrekt aan de lucht of het grondwater. De heren gebruiken hun warmtepomp inmiddels al een tijdje en delen hun enthousiasme over het gebruik ervan in hun gezamenlijke appgroep, maar ook graag met anderen. In dit artikel vertellen ze meer over hun ervaringen en geven ze tips aan buurtgenoten die misschien ook naar een warmtepomp willen overstappen.

Waarom heb je voor een warmtepomp gekozen en hoe lang heb je deze inmiddels?

Rob: 'We hebben voor de warmtepomp gekozen omdat we graag onze bijdrage willen leveren tegen klimaatverandering. Ik heb hem nu precies 1 jaar.'

Joep: 'Belangrijkste reden was om van het gas af te gaan en daarmee mijn steentje bij te dragen aan een beter klimaat. Daarnaast vind ik het ook leuk om met dit soort systemen te experimenteren. De warmtepomp heb ik nu 16 maanden. Om van het gas af te gaan moest ik overigens ook een inductiekookplaat installeren, maar ook dat is een genot in gebruik.'

David: 'De warmtepomp was de volgende stap in mijn missie om m'n CO2-voetafdruk te verkleinen en minder afhankelijk te worden van fossiele energie. We hebben hem nu zo'n anderhalf jaar.'

Ging de installatie ervan eenvoudig?

Rob: 'Eigenlijk wel, alhoewel de installateur wel hulp nodig had van David en Joep.'

Joep: 'Bij mij was het redelijke eenvoudig: alle infrastructuur lag er eigenlijk al. Toch kwam er nog aardig wat bij kijken: een extra groepenkast, kabel trekken, sanitair watertank plaatsen. Ook moest ik mijn wasmachine verplaatsen. Allemaal kleine klusjes die het toch veel werk maken.'

David: 'Aangezien ik graag dingen zelf doe heb ik bewust voor een monoblock-warmtepomp gekozen die ik zelf kon installeren. Een monoblock is een soort grote airco die je buiten het huis zet en waar alle onderdelen handig in 1 apparaat zijn gecombineerd. Het was een kwestie van neerzetten, een kabel naar de meterkast trekken (voor stroom) en 2 dikke leidingen aan mijn centrale verwarmingsbuizen koppelen. Ook het inregelen viel mee: gewoon

netjes de meegeleverde handleiding volgen.'

Nu je warmtepomp al een tijdje draait: wat merkt je energierekening daarvan?

Rob: 'Dat onze energierekening nu negatief is: de warmtepomp gebruikt 3500 kWh per jaar en de rest van de apparaten in huis 1500 kWh. Onze 28 zonnepanelen leveren 6000 kWh op. Daarmee wordt er nu meer energie opgewekt dan dat we afnemen.'

Joep: 'Mijn energierekening is van 200 naar 150 euro in de maand gegaan. Wel even schrikken als je opeens 12000 kWh per jaar verbruikt, maar geen gas meer!'

David: 'Ik hoef geen vastrecht voor de gasaansluiting meer te betalen én heb natuurlijk minder last van de stijgende gasprijzen.'

Kun je het grootste voordeel en grootste nadeel van een warmtepomp noemen?

Rob: 'De grootste voordelen vind ik dat we geen fossiele brandstoffen gebruiken en nu geen vastrecht voor gas betalen. Dat het apparaat nu in de tuin staat en geluid maakt, vind ik een nadeel.'

Joep: 'Het grootste voordeel is de energierekening, zeker als je ook nog energie opwekt met zonnepanelen. Maar eerlijk, ook dat onze CO2-voetafdruk aanzienlijk is verkleint doet ons goed. Een nadeel vind ik dat de



JOEP



ROB



DAVID

warmtepomp toch best wat geluid maakt. Meestal niet erg hinderlijk, maar bij erge kou toch aanzienlijk.'

David: 'Het grootste voordeel van de warmtepomp is dat 'ie m'n huis milieuvriendelijk, comfortabel en goedkoop op temperatuur houdt. De gasketel was stiller en had meer vermogen dan de warmtepomp, dat vind ik nadelen.'

Wat raad je mensen aan die ook naar een warmtepomp over willen stappen?

Rob: 'Ik wilde eerst een hybride warmtepomp, maar na een gesprek met David heb ik ervoor gekozen om niet half maar helemaal van het gas af te gaan. Ondanks de kou afgelopen februari, toen was het zelfs -15 graden, heb ik daar geen spijt van. En verder: ga ervoor!'

Joep: 'We hebben inmiddels aardig wat kennis opgedaan, maar we zijn dan ook handig. Daarom was het installeren voor ons goed te doen. De installatie van een warmtepomp is niet eens zo heel ingewikkeld, maar alle zaken eromheen maken het veel

werk. Voor iedereen die minder handig is: laat je goed informeren. Volgend jaar zijn de hybride warmtepompen ook met subsidie verkrijgbaar, dat is zeker een goede optie voor huizen waar het installeren van alleen een warmtepomp te ingewikkeld is.'

David: 'Wees vooral niet bang! Vaak wordt er gepretendeerd dat een warmtepomp alleen kan als je je huis perfect geïsoleerd hebt en overal vloerverwarming hebt. Dat is niet waar: als je je huis na-geïsoleerd hebt, zijn de bestaande radiatoren ook prima geschikt voor gebruik met een warmtepomp. Kijk als je handig bent ook eens naar een monoblock lucht/waterwarmtepomp. Voor een relatief kleine investering kun je je huis daarmee zuinig en comfortabel verwarmen.'

Meer weten?

Geïnteresseerd geraakt en/of heb je vragen over het gebruik van een warmtepomp? Neem dan gerust contact op met Duurzaam Craneveer: info@duurzaamcraneveer.nl.

Extra informatie:

Welk woningtype heb je? (hoekwoning, vrijstaand, enz.)

Rob: tussenwoning

Joep: vrijstaand

David: hoekwoning

Welk energielabel heeft je woning?

Rob: energielabel A.

Joep: energielabel C.

David: energielabel A.

Hoeveel vierkante meters moet de warmtepomp verwarmen?

Rob: nu circa 50 m2, binnenkort 80 m2

Joep: circa 120 m2

David: circa 136 m2

Welk merk/type warmtepomp heb je?

Rob: LG HM071M.U43

Joep: LG HM123M.U33 (LG 12kW R32)

David: LG HM071M.U43

Rob, Joep en ik hebben hetzelfde type LG monoblock maar dan in verschillende vermogens. De LG was goedkoop, makkelijk te installeren en gebruikt het milieuvriendelijkere R32 koelgas. Overigens is Panasonic een ander populair merk onder doe-het-zelvers.

Check de luchtkwaliteit in uw huis

Leen gratis een luchtkwaliteitsmeter van Duurzaam Craneveer

Meten is weten! Hoe gezond is jouw huis? Je huis isoleren is altijd goed en levert comfort en een lagere energierekening op. Dat is mooi! Maar het is dan ook nog belangrijker de luchtkwaliteit in huis op orde te hebben. Ventileer je bijvoorbeeld wel voldoende?

Wil jij weten hoe gezond de lucht in jouw woning is? Leen dan een week gratis dit apparaat: de **IQAir**.



Het meet:

- de luchtvochtigheid
- het CO2 gehalte
- het fijnstof gehalte
- de temperatuur

Als je weet hoe (on)gezond de lucht in je huis is, kun je daar wat aan doen. Tijd voor actie!

Waarom wil je dit weten?

Een gezonde omgeving om in te wonen en te werken is belangrijk. Door te wonen, leven, koken, roken, enzovoorts komen vanzelf afvalstoffen in de lucht zoals vocht, CO2 en fijnstof. Onzichtbaar, maar ze zijn er. Je kunt dit soms merken aan concentratieverlies – te weinig zuurstof – hoofdpijn of irritatie aan je ogen of keel. Bij sommige mensen spelen allergieën sneller op in vervuilde lucht. Ook kunnen er bij verminderde ventilatie snel schimmels in huis ontstaan. Met dit apparaat zie je direct het effect op de luchtkwaliteit als je bijvoorbeeld een raam open zet, staat te koken, de houtkachel of kaarsen aansteekt.

Doe je voordeel met deze gratis uitleen en word je bewust van de luchtkwaliteit in huis.

Aanmelden kan via www.duurzaamcraneveer.nl

Poort in het groen

Wie vanaf de Hommelseweg naar onze wijk komt treedt deze binnen via een kasteelpoort met wachtershuisjes. Althans zo lijkt het vanuit ons perspectief. In feite is het een brug (inmiddels viaduct) over een zandafgraving waardoor je Arnhem stad binnen komt vanuit het noorden.

Deze 'wijkpoort' is een rijksmonument waaraan het noodzakelijke onderhoud, na ongeveer een jaar, onlangs is afgerond. Hoewel de brug massief lijkt is deze in werkelijkheid hol. Veel zag je dus niet van het onderhoud want dit vond binnen in de brug plaats. Deze binnenruimte kan je betreden via een luik in een van de kijkhuisjes. Aan de binnenzijde was voor de werkzaamheden een steigerconstructie gebouwd. Daarop werd gewerkt aan het herstellen van beton en staal dat was aangetast door water en zout.

De brug is van belang als een goed en gaaf voorbeeld van een betonnen boogbrug. In 1928 werd de op dat moment houten stellage die als brug tussen de landhoofden diende, vervangen voor deze betonnen overspanning naar een ontwerp van J.P. van Muijlwijk. De uitkijkhuisjes waren bedoeld om de passant een mooi uitzichtpunt te geven op het



lager gelegen gebied. De rechthoekige huisjes zijn open aan alle 4 de zijden en zijn voorzien van betonnen bankjes en een bloktandlijst met glazen stenen waardoor 's avonds het licht uit de huisjes zichtbaar is.

De laatste stap in de renovatie is het herstel van de verrassende plafond schilderijen in het tongewelf van de kijkhuisjes. Deze schilderijen in pasteltinten zijn voor Sonsbeek '93 door de Duitse Christina Assmann aangebracht. Het stellen bouwwerken voor (of wellicht folies, gezien hun vormen) verbonden door een kralensnoer.

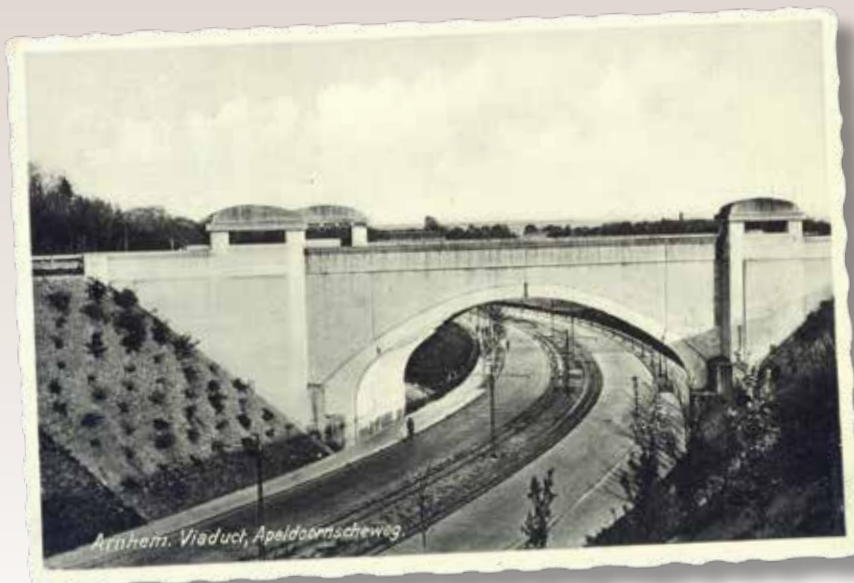
Naast de renovatie van de brug zijn er ook wat veiligheidsmaatregelen genomen. Vanwege een toenemend aantal suïcides en suïcidepogingen

vanaf het viaduct in de afgelopen jaren zijn er stalen vangnetten aan de buitenzijde van de betonnen balustrade gemonteerd en glas gezet in de openingen van de kijkhuisjes. Hierdoor lijkt onze zuidelijke wijkpoort van onderaf een beetje op een onneembare stadsmuur.

Het mooie van dit viaduct is dat hij aan de geboorteweg van onze wijk staat en daarmee, samen met het noordelijker gelegen viaduct bij de Schelmseweg, onlosmakelijk met de wijk is verbonden. Door de renovatie van deze monumentale betonnen poort kunnen we er weer jaren van genieten.

De functie van het viaduct was het overspannen van de zandafgraving die de uitbreidingswijk Alteveer via de Cattepoelseweg ontsloot. De boog bestaat uit vijf ribben met holle betonnen vakken, heeft een doorrijhoogte van 11,5 meter, overspant 29 meter en is ingeklemd tussen massieve landhoofden.

Dit deel van de Cattepoelseweg is aangelegd in een door zandafgravingen ontstaan ravijn. Vanaf de aanleg van de Cattepoelseweg in de zandafgraving tot na de oorlog reed er een tramlijn onder het viaduct door.



HET VIADUCT IN DEN APELD.-WEG TE ARNHEM

Nu zal het niet lang meer duren, (één jaartje is toch zoo gauw voorbij!) of men verlaat Gelre's Hoofdstad via den Apeldoornseweg over een monumentale brug.

Reeds meermalen plaatsten wij opnamen van de groote grondverplaatsing benoorden Arnhem, welke ook den weg Arnhem-Apeldoorn kruist en waardoor een geul in dien weg

ontstond van ± 30 M. breedte en eenige tientallen meters diepte, welke opening gedurende dien tijd is overbrugd door een houten noodbrug. Doch nu is een betonnen viaduct in aanbouw dat een sieraad zal worden voor de omgeving en een fraai entree der stad.

De strakke banenlijnen der brug zullen onderbroken

worden door vier koepeltjes. Is dit eenzijdig een schitterende oplossing van de anders ontstane rechte lijn, anderszijds zijn zij dienstbaar gemaakt om het prachtige panorama hetwelk deze plek biedt, te kunnen bewonderen.

Daartoe zullen de vloeren dezer koepeltjes wat hooger worden gebracht dan het brugdek.



Het viaduct in den Apeldoornschen weg te Arnhem in aanbouw. (Links beneden) het gieten der één meter dikke funderingsplaten aan den stadzijde der doorgraving. Op den achtergrond de houten noodbrug. Dat deze noodbrug ook van groote afmeting is laat een vergelijking met de personen die er op staan duidelijk zien.



Het plan zooals de brug zal worden. — Het geheel wordt in beton uitgevoerd. — Was eerst het plan om de basis der landhoofden, d. z. de bruggedeelten die op de hellingen der doorgraving rusten, te versieren met betonornement, vanwege de kosten is hiervan echter afgezien en zal dit met de basis een oplossing vinden in een traplijn-constructie.



Sneeuw, ijs, vorst en zware winterstormen, dit alles hebben wij dezen winter reeds gehad en nog zijn wij niet aan het einde. Doch dit is niet ver meer af. Hoewel uit kas en zuidelijke landen aangevoerd, roepen de frisch-gekleurde bloemen u reeds het welkomstlied der lente toe. (Opgenomen te Arnhem).



Beeldbank (Gelders Archief) - Gelders Archief
Overzicht_A0_nieuw (bnkarnhem.nl)

Groot onderhoud viaduct
Apeldoornseweg/Cattepoelseweg - oktober 2020 - februari 2021 - BNK Arnhem
Vangnet aan viaduct over de Cattepoelseweg? Vergunning aangevraagd. - BNK Arnhem
516851 Bij Apeldoornseweg 240 6815
AB te Arnhem | Rijksdienst voor het Cultureel Erfgoed

Gebr. Van Kessel (STEP) renoveert opnieuw monumentale brug in Arnhem - Gebr. Van Kessel

Het verhaal achter de **OLIEBOL** tekst: Sandra Pluim

36

37

Rijen dik staan mensen vaak op Oudejaarsdag voor de bakkerswinkel of oliebolenkraam. Allemaal op zoek naar de lekkerste oliebolle voor de laatste avond van het jaar. Oliebollen zijn een traditioneel gefrituurd gistdeeg-gerecht uit de lage landen. Op kermissen in Nederland worden ze het hele jaar door vanuit oliebolenkramen verkocht, maar de ambachtelijke bakker bakt ze vooral rond de jaarwisseling.

Herkomst

Er gaan allerlei verhalen over de oorsprong van oliebolle. Waarschijnlijk ligt deze aan het einde van de Middeleeuwen. Kerstmis was destijds het besluit van de vastenperiode die op 11 november was begonnen: tijd voor een feestje dus. Oliekoeken, gemaakt van houdbare grondstoffen (al het verse voedsel was immers al op), waren een voedzame traktatie. Eeuwenlang aten de Nederlanders platte oliekoeken. Waarschijnlijk werden de eerste oliebolle pas in de achttiende eeuw gebakken. Toen raadden kookboeken als De volmaakte Hollandsche Keuken-Meid meer olie aan om in te bakken, waardoor de koeken de ruimte kregen om bolle te worden. Platte koek en ronde bol bestonden nog lang naast elkaar. In de loop van negentiende eeuw kreeg de bol steeds meer aanhang. In 1868 nam de Van Dale het woord 'oliebol' op. Dat het toen toch nog geen algemeen gebruikte term was, blijkt uit het Woordenboek der Nederlandsche taal van 1896. Daarin wordt 'oliekoek' nog als meer gebruikelijke benaming genoemd. Maar daarna ging het snel; vanaf begin twintigste eeuw wordt alleen nog over oliebolle gesproken.

De Hollandse Oliebol

Hoewel er, net als in brooddeeg, bloem, water en gist aan het maken van oliebolle te pas komt, heet het basisbestanddeel van oliebolle beslag en geen deeg. Het verschil tussen deeg en beslag is de zogenaamde viscositeit, ofwel de

stijfthe van het deeg. Deze viscositeit stelt aan diverse grondstoffen en bewerkingen specifieke eisen. Bij het bakken van oliebolle is het onder andere van belang dat de vulling van de bolle, bijvoorbeeld van rozijnen, krenten of appel, dezelfde temperatuur heeft als het beslag. Deze temperatuur ligt idealiter rond de 27°C. Tijdens het bakken mag het beslag niet afkoelen. Ook de kwaliteit van de olie waarin de bolle worden gebakken is van groot belang. Deze moet de juiste en ook een constante temperatuur hebben van 180°C. Door lagere baktemperaturen ontstaan vette en bleke oliebolle. Door hogere baktemperaturen ontstaan schadelijke, toxische stoffen in de olie en sterk kleurende, slecht gegaarde oliebolle. Door de (neutrale) geur van de olie in de gaten te houden en te zorgen voor het juiste bakoliepeil, kan de bakker zijn olie op tijd vervangen. Oliebolle houden tot slot niet van tocht. Het is dus belangrijk om ze op een plek uit de wind te bakken.

Na het bakken moeten oliebolle goed afkoelen en uitwasemen. Daarom moeten warme oliebolle nooit op elkaar worden gestapeld: hierdoor kan de structuur beschadigen en kunnen onprettige eeteigenschappen ontstaan.

WIST JE DAT...
EEN BEETJE POEDERSUIKER
OP JE OLIEBOL NIET ALLEEN
HEEL LEKKER SMAAKT,
MAAR OOK HELPT TEGEN
VETTE VINGERS?

Recepten

Als de jaarwisseling weer voorbij is, zit je vast nog met een voorraadje oude oliebolle. Wat te doen met die overgebleven oliebolle? Je kunt oliebolle invriezen. Op zich een prima plan natuurlijk, maar ze blijven niet goed tot de volgende jaarwisseling.

Mocht je voldoende plek hebben in je vriezer kun je tot wel in februari van ze genieten. Er zijn ook andere opties om oliebolle in te verwerken.

Wentelteefjes

Lekker als (verlaat) ontbijt of brunch, maar ook perfect als dessert met een bolletje ijs erbij.

Wat heb je nodig?

2 eieren
250 ml melk
6-10 oude oliebolle, in plakjes
gesneden
boter, om in te bakken
75 gr fijne suiker
1 tl kaneel

Bereiding:

Doe de eieren en de melk in een schaal en klop ze door elkaar. Week de plakjes oliebol in het eimengsel, maar niet te lang: de plakjes mogen niet uit elkaar vallen. Smelt in een koekenpan de boter en bak de wentelteefjes daarin tot ze aan beide zijden goudbruin zijn. Meng de suiker met de kaneel en bestrooi de warme wentelteefjes met de kaneelsuiker. Serveer de wentelteefjes (lauw)warm.

Oliebollenpudding

Dit calorierijke, maar heerlijke recept is ideaal om de laatste oliebolle op te maken en bovendien een heerlijke



traktatie als dessert na het eten, ontbijt of als tussendoortje bij de koffie. Je maakt dit gewoon in een ovenschaal, dus je hebt geen ingewikkelde bakvorm nodig.

Wat heb je nodig?

300 ml melk
200 ml slagroom
300 gram oliebolle, in schijfjes gesneden
200 suiker
2 appels
optioneel: 50 gram noten
vanillestokje
2 eierdooiers
kaneel

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de oliebolle in plakjes en doe ze in een grote kom. Kook de melk met de suiker (wacht tot de suiker helemaal is opgelost) en giet deze over de stukjes oliebol heen. Doe de slagroom erbij. Roer goed door. Schil de appels en snijd deze in kleine stukjes, doe ze bij het oliebolle mengsel. Giet eventueel de noten erbij en indien gewenst extra rozijnen. Doe ook de eierdooiers erbij, het vanillemerg en wat kaneel naar smaak. Vet een platte ovenschaal in en doe het oliebolle mengsel in de ovenschaal. Bak ongeveer 40 minuten in het midden van de oven. Check vanaf 30 minuten even of de bovenkant niet te donker wordt. Indien dit het geval is, dek deze dan af met aluminiumfolie om verbranding tegen te gaan. Haal de schaal uit de oven en laat afkoelen. Snijd in stukjes en serveer eventueel met wat poedersuiker eroverheen. Je kunt de oliebollepudding ongeveer 3 à 4 dagen bewaren in de koelkast.



Voor AL uw voorkomende dakwerkzaamheden!!

Vernieuwen en reparatie van o.a.:

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

Telefoon: 0316 - 26 70 12

www.dakdekkersbedrijfjurriens.nl

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

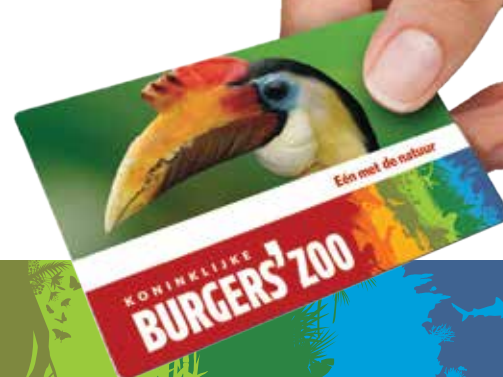
Kijk ook eens op www.flowbloemisten.nl als u een mooi boeket wilt laten bezorgen



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. 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

