



Jaargang 50
nummer 3
februari - maart 2023

CRANEVEER

Wijkblad van Cranevelt/Alteveer



Van de redactie

Beste wijkgenoten,

Inmiddels is 2023 weer bijna een maand oud. Begin dit jaar hebben wij als redactie afscheid genomen van Marcella als redactielid. Een nieuwe baan en een nieuwe liefde brengen haar naar Elst. Beste Marcella, bedankt voor je inzet voor het blad Craneveer en we wensen je veel geluk!

Februari

Het is ook bijna februari. De maand waarin Facebook jarig is en er een speciale dag is waarop we weer de warme truien aan kunnen doen. Maar het is ook al bijna Valentijnsdag. Op Valentijnsdag geven geliefden elkaar extra aandacht. Het is een traditie uit vroeger tijden, toen het nog niet zo gebruikelijk was om je liefde voor iemand kenbaar te maken.

Op Valentijnsdag werd op die regel, al dan niet anoniem, een uitzondering gemaakt. Inmiddels is Valentijnsdag commercieel uitgebuit, maar laat je er niet van weerhouden om je naasten eens echt te zeggen hoe blij je met ze bent.

Maart

Deze maand begint met een dag van de complimentjes geven. Op deze dag draait het om het geven van eerlijke aandacht en het geven van complimenten. Het klinkt zo vanzelfsprekend... een complimentje geven als iets goed gaat. Toch doen we het in werkelijkheid nog steeds maar weinig. Dat komt omdat complimenteren niet echt in de aard van de Nederlanders zit. We kijken eerder naar wat er fout gaat, daarna pas wat er goed gaat. Jammer, want juist in deze uitdagende tijden kunnen we allemaal wel wat extra waardering gebruiken. Dus lieve wijkgenoten, wat fijn dat we in dezelfde wijk wonen en dat je de tijd neemt om dit mooie blad weer te lezen. Hopelijk zien we elkaar bij een van de vele activiteiten die onze wijk de komende tijd weer organiseert.

Groetjes,
Sandra

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

Mocht u dit blad ongewild bezorgd hebben gekregen laat dit dan svp even weten via bezorging@craneveer.nl. Dan zorgen we ervoor dat dit niet meer gebeurt.

De volgende Craneveer (50-4) verschijnt 19 maart

**Uiterste aanleverdatum voor
kopij is 27 februari**

Inleveren kopij:
Mail uw kopij voor het volgende nummer aan:
redactie@craneveer.nl

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

Voorplaat: Wonen in een wijk
door groen omgeven...
© 2022 Google Earth

Agenda

Maandag 6 februari
12.00 - 13.00 uur
Soepalarm
Buurtfabriek

Dinsdag 7 februari
19.30 - 21.30 uur
Buurtfabriek repareert
Buurtfabriek

Woensdag 8 februari
18.00 - 20.00 uur
Buurt aan Tafel
Buurtfabriek

Vrijdag 10 februari
Warme Truien dag

Zondag 12 februari
15.00 - 17.00 uur
High Tea
Recreatiezaal Craneveer
(aanmelden tot 9 februari)

Zondag 12 februari
20.00 - 22.30 uur
Eerste hulp bij Klimaatstress
Buurtfabriek

Woensdag 1 maart
hele dag
Complimentendag!

Vrijdag 3 maart
19.30 uur
Informatieavond warmtepompen
Recreatiezaal Craneveer

Maandag 6 maart
12.00 - 13.00 uur
Soepalarm
Buurtfabriek

Dinsdag 7 maart
19.30 - 21.30 uur
Buurtfabriek repareert
Buurtfabriek

Woensdag 8 maart
18.00 - 20.00 uur
Buurt aan Tafel
Buurtfabriek

Zondag 12 maart
14.00 uur
Bingo
Recreatiezaal Craneveer
(aanmelden tot 9 februari)

Donderdag 23 maart
14.00 - 19.30 uur
Samen koken
Buurtfabriek



Beethovenlaan 61 - 63 Arnhem
Tel 026 44 26 720

- **Een ruim assortiment vegetarische producten**
- **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'**

Openingstijden:

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



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

Van het Bestuur

Het nieuwe jaar is inmiddels een maand oud. Begin januari hebben we een toost uitgebracht op het nieuwe jaar. Fijn dat we weer een nieuwjaarsreceptie konden geven. Er was dit keer live muziek, want er werden door Jeroen op de piano allerlei nummers ten gehore gebracht. Dank daarvoor.

De komende maanden hebben we iedere maand een activiteit. Op zondag 12 februari organiseren we een high tea. Verderop in dit nummer staan de aankondigingen. Ook tijdens de high tea zal de piano bespeeld worden, wellicht kunnen er zelfs verzoeknummers worden ingediend. Ook voor niet-theedrinkers is het leuk om langs te komen. Het is vooral bedoeld als een gezellig samenzijn voor wijkbewoners. Jong en oud is dan ook welkom.

Een maand later, op zondag 12 maart, organiseren we weer een bingo. De laatste keer was het wat drukker dan eerdere keren. Jong, oud en alles er tussen in was aanwezig. Bekende gezichten, maar ook een aantal mensen die er voor de eerste keer bij waren. Het was eind

november, dus er waren onder meer allerlei Sinterklaaslekkernijen te winnen. En Irene – een relatief nieuwe, maar al zeer betrokken wijkbewoner – had prachtige kerststukjes gemaakt. Die niet alleen als tafeldecoratie dienst deden, maar ook gewonnen konden worden. Leuk dat Flow hiervoor een aantal mooie bloemen beschikbaar had gesteld. En op 12 maart zien we iedereen graag weer bij de volgende bingo!

Begin april, de week voor Pasen, mogen we weer te gast zijn bij het Openluchtmuseum om met alle kinderen uit de wijk paaseieren te zoeken. Afgelopen jaar waren we met bijna 250 kinderen en evenzoveel volwassenen aanwezig. We beginnen 's ochtends rond achten met het verstoppjen van de eieren en paashazen. Wil je meehelpen? We kunnen zeker nog wat hulp gebruiken. Dan weet je gelijk hoe de hazen lopen en ben je er daarna als de kippen bij ☺.

Voor de maand mei zijn we nog iets aan het bedenken, misschien wel iets sportiefs? Heb je leuke ideeën, laat het ons weten.

CRANEVEER

Na de vakantie weten we al wel wat we gaan doen: we gaan een feestmaand organiseren! Ieder weekend in september wordt er iets georganiseerd vanwege het 50-jarig bestaan van Craneveer. Houdt dus Craneveer in de gaten voor meer nieuws en blok alvast de weekenden, want dit wil je niet missen.

Binnenkort valt weer de brief in de bus met het verzoek om de jaarlijkse bijdrage over te maken en daarmee Craneveer financieel te ondersteunen. Wij vragen € 5,- per persoon of € 10,- per gezin. Krijg je geen brief, maar wil je Craneveer wel steunen? Stuur dan een mailtje naar administratie@craneveer.nl en je ontvangt alsnog de brief. Direct overmaken mag natuurlijk ook. Dit kan op rekeningnummer **NL64 RABO 0381 6020 44** ten name van Recreatieve Vereniging Craneveer.

We zien u/jullie heel graag bij een van onze activiteiten.

Sylvia Kortenraij



we kunnen rekenen. Aanmelden kan vanaf nu tot uiterlijk donderdag 9 maart via activiteiten@craneveer.nl of telefonisch bij Marjan via telefoonnummer **026 – 351 00 51**.

We kijken uit naar uw/jullie komst!

4

5

Muzikaal omlijste High Tea zondagmiddag 12 februari

Op zondagmiddag 12 februari a.s. organiseert Craneveer van 15.00 uur tot 17.00 uur in haar recreatiezaal (Viottastraat 12) een muzikaal omlijste High Tea. Naast diverse soorten thee, serveren we die middag lekkere sandwiches, taartjes, cake en wellicht zelfs traditionele scones met jam! Jeroen zal de middag muzikaal begeleiden op de piano.

De eerste aanmeldingen zijn inmiddels binnen, maar er kunnen er zeker nog meer bij. Dus neem uw vader, moeder, vriend, vriendin, dochter of wie dan ook mee (of kom als groepje) en kom gezellig naar onze High Tea! Geen theeliefhebber? We schenken die middag op verzoek ook koffie.

Als bestuur gaan we de hapjes voor die middag verzorgen. Wij zouden het echter wel ontzettend leuk vinden als er mensen zijn die ons hierbij willen helpen. We hebben horen zeggen dat er echt wel mensen zijn die heerlijk kunnen bakken... Misschien zijn er ook wijkbewoners die ervaring hebben met typische Engelse gerechten die we kunnen serveren?

Dus: bent u een keukenprins(es)? Laat het ons weten. Ook als u voor ons wat theeservies te leen heeft, dan horen wij dat graag.

Aanmelden (verplicht) voor de High Tea kan tot uiterlijk donderdag 9 februari via activiteiten@craneveer.nl of telefonisch bij Marjan (**026-3510051**).

CRANEVEER



Wij vragen een bijdrage in de kosten van € 4,- per persoon, ter plekke te voldoen.

Wij hopen op een grote opkomst, bij minimaal 12 aanmeldingen gaat de High Tea door.

Paaseieren zoeken zondag 2 april

Hoewel de winter nog niet echt van start is gegaan en veel mensen nog hopen op ijs zijn we ook alweer bezig met het organiseren van het jaarlijkse paaseieren zoeken voor de wijk. Op zondag 2 april zijn we welkom bij het Nederlands Openlucht Museum.

Als er net als vorig jaar ongeveer 250 kinderen meedoen met zoeken, dan hebben we weer een grote groep vrijwilligers, ongeveer 30 mensen, nodig om de hazen en eieren te verstoppjen, speurtochten uit te zetten en te helpen met het schenken van drankjes. Dit naast het schminken van hazen en natuurlijk enkele mensen die haas willen zijn.

Gelukkig zijn er veel mensen die al jaren helpen. Op die mensen reken ik ook dit jaar weer. Een aantal van die helpers is inmiddels 65 plus. Dan merk je soms dat een aantal dingen minder makkelijk gaan.

We zijn dringend op zoek naar een aantal fitte volwassenen, die er hun hand niet voor omdraaien om een aantal keren het verstoppveld op en neer te lopen, tussendoor jongeren aanwijzingen te geven of te helpen en die handig zijn met helpen opruimen. Ben jij zo'n fit mens, (of is het een stimulans om goede voornemens vol te houden) dan hoop ik dat we op je mogen rekenen. Neem gerust ook een kind of tiener mee om te helpen. Kinderen tussen de acht en tien jaar kunnen daarna gewoon meedoen met de speurtocht en eieren gaan zoeken. De tieners kunnen aan het eind helpen met het opruimen van de speurtochtroutes en daarna het zoeken van de laatste hazen en eieren.

Het is best speciaal om 's ochtends vroeg, (uur of half negen) het museum in te gaan en daar met een groep alles in orde te maken voor de grote groep kinderen die daarna binnenkomt.



Voor de anderen: Houd de aankondigingen, onder andere op Facebook, Nextdoor en in de boekenkastjes, in de gaten! Vanaf begin maart kunnen kinderen zich weer aanmelden bij **Flow Bloemisten** en een kaartje krijgen. Houd de posters overal in de gaten voor meer informatie.

Aanmeldingen om te helpen graag sturen aan activiteiten@craneveer.nl of **026-3510051**.

Uitnodiging bingomiddag zondag 12 maart

In maart organiseert Craneveer weer een bingomiddag. En wel op zondagmiddag 12 maart. Vanaf 14.00 uur is de recreatiezaal (Viottastraat 12) open, om 14.15 uur beginnen we en we verwachten rond 16.30 uur af te sluiten.

We spelen een aantal rondes, waar wederom leuke prijzen mee te winnen zijn. Iedereen, van jong tot oud is welkom, het gaat vooral om de gezelligheid (kinderen

uitsluitend onder begeleiding van een volwassene). Vanuit Craneveer zorgen we voor wat lekkere hapjes op tafel en aan de bar zijn drankjes te koop.

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

In verband met de organisatie willen we graag weten op hoeveel mensen

Yoga Groep Craneveer rustige yoga

Sinds september 2019 is er een yoga groep bij recreatieve vereniging Craneveer .
Deelnemers zijn 55+ en de docente is Irene Antoniesen.

De yoga wordt op een rustige manier beoefend, zodat spanningen losgelaten kunnen worden en er ruimte en rust kan ontstaan in je lichaam.

De oefeningen zijn aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers (en kunnen ook op een stoel gedaan worden).

De les bestaat uit adem oefeningen, bewegelijke- en statische- oefeningen, (om spieren te versterken) en aan het eind ontspanning. Zo kunnen lichaam en geest tot rust komen en wordt het contact met je lichaam versterkt en in balans gebracht .

Informatie over mij is te vinden op mijn website:
www.yoga-en-spel-arnhem.nl

CRANEVEER

6

Tijd en locatie: donderdagmiddag van 15.45 -16.45 uur
in de recreatiezaal van Craneveer op de Viottastraat 12.

Kosten: 9 euro per les; proefles is gratis
Bij voldoende deelnemers gaan we weer beginnen op donderdag 2 februari 2023.

Aanmelden kan bij:
Irene Antoniesen: 06-40455995
of via i.antoniesen@upcmail.nl

Help je mee om dekens te maken?

Nu de verwarming, vanwege de hoge energieprijzen, wat lager staat is een dekentje op de bank erg lekker. In het kader van de **Warmetruiendag** gaan we van restjes wol dekens maken! Doe je ook mee?

Brei of haak van je restjes wol een lapje van 10 bij 10 of 20 bij 20 cm. Je hoeft niet per se wol te gebruiken voor je brei- of haakwerk, het mag bijvoorbeeld ook van katoen zijn. Van die lapjes gaan we dekens maken om Arnhemmers te verwarmen. Vrijdag 10 februari 2023 is het Warmetruiendag en worden de eerste dekens feestelijk uitgedeeld.

De eerste lapjes zijn ingeleverd en daar worden al dekens van gemaakt, maar we gaan nog door met de actie!



Je kan tot 23 februari lapjes inleveren.

Op www.arnhemaan.nl komen adressen te staan van inleverpunten, ook bij jou in de buurt.



Heb je vragen of wil je meer informatie?

Stuur dan een e-mail naar Shehnaaz.Kasim@arnhem.nl of bel met (026) 377 3682.

Wij maken thuis eten tot een feest!



POLLMANN
SINDS 1890

In de 7 straatjes van Arnhem
Kerkstraat 41^a
www.servies.nl



Nieuwjaarsreceptie Craneveer

Op zondagmiddag 8 januari wisten ongeveer 80 wijkbewoners de recreatiezaal van Craneveer te vinden voor de nieuwjaarsreceptie. Mede dankzij een paar nieuwe wijkbewoners, Jeroen en Irene, was de ontvangst warm en gezellig. Jeroen zorgde voor een fijne sfeer door zijn mooie pianospel. Irene had de leuke bloemstukjes voor op de tafels verzorgd.

In een gezellige sfeer werden oude en nieuwe banden aangehaald en tussendoor werd er steeds goed gezorgd voor de inwendige mens. De bezoekers weten al wat meer over dit jubileumjaar.

Aan het eind van de middag werd een gezamenlijk vlot opgeruimd en we hoorden geregeld dat het zo fijn was dat een bijeenkomst als deze weer kon plaatsvinden.

Marjan van Roon



De redactie van dit blad zoekt versterking!

Gezellig met een paar creatieve wijkgenoten werken aan het mooiste blad van Arnhem? 6x per jaar een vergadering om weer een fraaie editie in elkaar te zetten, waarbij ieder eigen taken/deelgebieden beheert.

Lijkt het je wat? Draai gerust een keer mee.

Mail naar redactie@craneveer.nl als je je geroepen voelt. Wij kijken naar je uit!



MET DE ROLTRAP NAAR FITNESS?

**Beter van niet!
Voldoende zelf bewegen
werkt alleen maar.**

Bij Life in Motion doe je fitness op je eigen niveau en professioneel begeleid. Altijd laagdrempelig en doelgericht.
Je lijf gezond houden.

Heb je bij bewegen ergens pijnklachten of moet je revalideren na een heup- of knieoperatie? Klachten van je nek - schouder- arm - elleboog - pols - rug - bekken - heup - knie - been - enkel - voet? Bij ons kan je daarvoor behandelingen **fysiotherapie** krijgen, altijd op korte termijn.



Leven is bewegen!
Sport en fysiotherapie
onder één dak!

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

Smulroute

uitnodiging om mini-voedselbosjes te maken door de wijk

Wat is de Smulroute?

Buurtbewoners René Röell, Sonja Bleeker en Sharon Stewart, met ondersteuning van de werkgroep groen Alteveer Cranevelt, Hannie Riksen en Willem Jakobs, willen jullie uitnodigen om mee te doen met het ontwerpen en creëren van een route met “eetbare eilandjes” met fruitbomen, bessenstruiken en kruiden op geschikte plekken in de openbare ruimte door de wijk.

Hoe kan ik meedenken en meedoen? Ken jij een stuk gemeentegrond bij jou in de buurt waarvan jij verwacht dat het een prima plek zou kunnen zijn voor, bijvoorbeeld, een hazelnootboom, wildepruim, kruidenperkje, of meerdere bessenstruiken? En ben jij bereid om daarvoor te zorgen, met je huisgenoten of burens?

Laat het Sharon weten door een e-mail te sturen naar sharonstewart@handsonpiano.nl

Wij kunnen je ondersteunen met:

- communicatie met de Gemeente Arnhem voor toestemming en grondwerk, ophalen van tegels, etc.,
- ondersteuning bij duurzaam ontwerp en het kiezen van geschikte planten,
- helpen met het verbeteren van de grond en
- op weg helpen met mogelijk subsidie aanvragen. Jij zorgt voor de menskracht en beplanting. Alle Smulrouters – hoe meer, hoe beter – kunnen samen planten uitwisselen, stekjes maken, ideeën uitwisselen en samen inkopen en ophalen.

En natuurlijk gaat het niet alleen om appels en bessen, maar ook om verbinding met elkaar in een mooie en spannende wijk waar je je uitgenodigd voelt om samen te plukken, leren en genieten!

Namens Team Smulroute, Sharon Stewart



Eerste pilot Smulroute aangelegd!

Naast de bushalte begin Beethovenlaan en langs de muur van twee achtertuinen van de Bachlaan is een stukje Smulroute ontstaan. Een zestal buurtbewoners heeft 2 x 10m² beplant met eetbaar groen. Samen hebben wij tegels gewipt en graszoden gestoken en alles werd afgevoerd door de gemeente. Een ini-mini-voedselbosje ontstond, waar iedereen straks bij langslopen van mag plukken. Een eerste en hopelijk straks een van de vele perkjes in de wijk met fruitbomen, bessenstruiken en kruiden.

Het was een mooi project en we kunnen terugkijken op een prettige en vruchtbare



samenwerking met de gemeente (moest toestemming geven) en eetbarestad.nl (subsidiegever), waardoor alle onkosten vergoed konden worden.

Is er in jouw omgeving ook wel een plek in openbare ruimte die geschikt is om eetbaar groen te planten? Doe het samen en wie weet zien we over een paar jaar op meer plaatsen in de wijk van dit soort eetbare eilandjes ontstaan. Zo ontstaat de Alteveer/ Cranevelt Smulroute!

Dus wil je meedenken en meedoen? Laat het ons weten!

Namens de zes,
Hannie Riksen



8

9

Buurtquiz 2022

Craneveer feliciteert het winnende team 'Catt in het Bakkie'!



Anneke Companjen 1922 - 2022

In de vorige Craneveer besteedden wij aandacht aan de honderdjarige mevrouw Companjen.

Helaas bereikte ons kort voor kerst het volgende droevige bericht:

Lieve buurtgenoten van Anneke Companjen,

Toen onze moeder op 22 november haar huis in de Sweelincklaan moest verlaten, was het de bedoeling dat zij in Heijendaal op krachten zou komen om daarna zo mogelijk door te stromen naar Insula Dei. Wij wisten al gauw dat evt teruggaan naar huis geen optie was.

Mama kwam haar bed niet meer uit.

Zij is afgelopen weken erg goed en betrokken verzorgd. Desondanks vond zij haar leven voltooid.

Vorige weken at ze steeds minder. Het drinken heeft ze nog een poosje volgehouden.

Vannacht [18/19 december, red.] is ze rustig overleden na een moeilijke aanloop.

Wij voelen en weten dat het goed is zo.

Veel groeten namens ons allemaal,

Lily

Lily Harting-Companjen

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

10

**alle voorkomende
dak werkzaamheden**

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

't Anthonie 50 - 69 32 JN Westervoort
Tel. 026 - 78 56 130 / Mob. 06 51 164 851
www.bdto.nl

TACOYO:
De leukste groepstraining op Muziek

KOM 2X GRATIS meedoen!

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 ARNHEM NOORD EN ZUID

- dinsdag 18.45 uur
* gymzaal Viottastraat
- donderdag 19.15 uur
* gymzaal Piramide

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

www.tacoyoarnhem.nl

11

ERVARINGEN RONDOM AFSCHIED YARÍ VAN BUEL

Yarí van Buel (1958) woont met haar gezin sinds 2011 in onze mooie wijk. Als stervensbegeleider beweegt ze zich tussen de gebieden van afscheid, sterven, dood en rouw. Hier neemt ze u mee in de onontkoombaarheid van het leven.



Al vele jaren is er een boom op Zypendaal die ik regelmatig bezoek. In een pijnlijke periode zag ik haar ineens.

De grote scheur in haar stam raakte me op mijn eigen verscheurdheid, op mijn eigen diepe wond. Net als bij haar is er een litteken om de wond gegroeid. Een wond die nooit helemaal gesloten raakt waardoor er een kwetsbaarheid blijft om me toe te verhouden.

Vele uren heb ik onder haar overhangende takken doorgebracht. Het bood me troost en kracht. Ik kon mijn tranen achterlaten aan haar voet, mijn zuchten via haar bladeren de ruimte geven, mijn schreeuwen langs haar takken laten klinken en liggend op de aarde kon ik me getroost weten. Dat haar wortels zich met de aarde verbinden, haar voeden en stevigheid geven, dat gaf me vertrouwen. Door haar een naam te geven heb ik me verbonden met haar en als dank liet ik steentjes achter aan de voet van haar stam.

Zo is het begonnen. Jaren geleden alweer. Steeds keerde ik terug naar haar, want om tijdens mijn proces weer steviger in het leven te kunnen staan moest ik ook veel loslaten.

-Het verlangen dat iets weer zou worden zoals het ooit was;
-De wens dat iets nooit gebeurd was;
-De hoop dat een diep gemis alsnog ingelost zou worden;
-Nooit meer de pijn van verraad hoeven voelen.

Van die dingen. Dingen die ik los moest laten om verder te groeien, om mijn littekens te accepteren en mijn kwetsbaarheid te omarmen, net als zij,

de troostende boom. Voor al die dingen die ik los moest laten, soms met grote weerstand, legde ik een steentje aan de voet van haar stam. De tijd verstreek, seizoenen kwamen en gingen. Ik nam steentjes mee die ik vond op mijn stille wandelingen terwijl ik contempleerde op wat zich roerde in mij en bracht die weer bij haar.

Terwijl ik heelde van mijn wonden, me op verschillende vlakken als ervaringsdeskundige inzette, trainingen volgde en dieper dook om te ontdekken wat mijn weg was, kwam er ruimte om vorm te geven aan dat wat ik zo belangrijk vind in het leven. Het je verhouden tot sterfelijkheid. Taboes doorbreken rond sterven, dood en rouw. Steun bieden aan stervenden, hun naasten en rouwenden.

En terwijl ik hiermee bezig was, bleef ik steentjes brengen naar de boom. Steentjes die verliezen en afscheid

vertegenwoordigden, verliezen door ongelukken, oorlog, rampen. Verliezen aan gezondheid, verliezen van relaties. En steentjes die gestorvenen vertegenwoordigden, bij wiens laatste levensfase ik betrokken was geweest.

Als ik een steentje breng, zit of sta ik even in gedachten bij haar. Kijk ik naar de steentjes. Van sommigen weet ik nog precies waarom ze er liggen of wie ze vertegenwoordigden. In het voorjaar geniet ik van haar uitbottende bladeren. In de zomer kan ik koelte vinden onder de bladeren van haar overhangende takken. In de herfst veeg ik de gevallen bladeren weg rondom haar stam en haal blaadjes weg tussen de steentjes en in de winter geniet ik van haar stille silhouet, uitkijkend naar het nieuwe voorjaar. Deze boom is mijn troostboom, mijn afscheidsboom, mijn rouwboom én mijn krachtboom.

Ik wens iedereen zo'n plek toe. Een plek waar je kunt zijn met je geleden verliezen, een plek die troost en kracht biedt, omdat je er durft te zijn met wat zich roert in jou. Je durft te zijn met wat aandacht vraagt en waar je je toe moet leren verhouden om verder te kunnen gaan. Verder gaan met dankbaarheid, met vreugde en met nieuwe stappen zetten.

Heb jij zo'n plek?





PIANOSTUDIO FERMATE
VAN LAWICK VAN PABSTSTRAAT 5 - ARNHEM

WWW.WILLEMIJNVANRIJN.NL

PIANOLESSEN VOOR KINDEREN EN VOLWASSENEN

026 - 44 27 354 06 - 23 762 033



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

VERLOREN WOORDEN BOEKEN & KUNST

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



GIANT STORE POUTSMA

SPERWERSTRAAT 67 - 6823 DK ARNHEM - 026 737 01 90 -
info@giantstore-poutsma.nl - www.giantstore-poutsma.nl

Nieuw bij Yoga Libra: het lesrooster op maandag:

maandag

- 08.15 Kundalini yoga en meditatie
- 10.00 Rustige Flowyoga
- 11.30 Ultra zachte yoga
- 17.30 Yin Yang yoga
- 19.00 Pim's Yin Yang yoga
- 20.30 Pim's Yin yoga

Zit hier een leuke les op een fijne tijd voor je bij?
Kijk voor het complete rooster op www.YogaLibra.nl

Aanmelden of meer informatie:
cindy@YogaLibra.nl

YOGA LIBRA
Al meer dan 8 jaar een begrip in de wijk!



Studio Danka Hüsken

Coaching - Traning - Reading
Cursussen Mandala tekenen / Numerologie
Meijrooslaan 37 - Arnhem (Alteveer)




Het Mandala Handboek
Nog enkele stuks verkrijgbaar: 15,95

www.dankahusken.nl - www.studiodankahusken.com
Bel voor afspraak: (026) 44 600 02 of 06 49 840 738

brasserie Angerenstein

Koffie Lunch Borrel

Pannenkoeken

www.brasserieangerenstein.nl

Dagelijks geopend van 10:00 tot 19:00 | Rosendaalseweg 485



12

13

Ik ben geboren (1961) en opgegroeid in Cranevelt en woonde er tot 1989. Tot 2021 kwam ik regelmatig in de wijk. In de vorige nummers van Craneveer schreef ik reeds over dingen die veranderden in 60 jaar tijd, of juist hetzelfde bleven. In hetzelfde stramien is ook dit stukje geschreven.

Het winkelcentrum op het Oremusplein heeft vandaag de dag een heel ander karakter dan in mijn jeugd. Laten we eens een rondje lopen, en beginnen op de kruising Kluizeweg-Beethovenlaan. Op de hoek zat het wijkfiliaal van de *Arnhemse bibliotheek*. De bibliotheek werd geleid door mevrouw Triebels. Haar ontging niets, en ze waakte er zorgvuldig voor dat je als kind niet op de volwassenenafdeling kwam of teveel lawaai maakte. Als je alleen maar stripboeken wilde lenen dan kon dat, maar kreeg je ook advies van mevrouw Triebels om toch vooral ook nog een "echt" boek te lenen.

Toen we wat ouder werden en de boekencollectie voor ons te klein werd, mede om goede werkstukken voor school te maken gingen we naar de grote bibliotheek in de Koningstraat. Naast de bibliotheek zat een stomerij.

De rij verder aflopend zat ongeveer in de hoek *bakker Bieneman*. En daar aan de achterkant onder het flatgebouw is sinds mijn jeugd al een autogarage en tankstation. Rechts afslaand op het winkelplein kwam je bij drogisterij Rietveld.

Meneer Rietveld had altijd een keurig

witte stofjas aan, waardoor het bezoek aan de drogist soms leek op een bezoek aan de dokter. Bij de drogist kochten we van ons zakgeld *Rin Tin Tin* kauwgom. Daar zat in de verpakking een mini stripverhaaltje in 4 beelden. Als je in plaats daarvan 1 groot plaatje in de verpakking vond dan had je een balpen verdiend die je bij meneer Rietveld kon ophalen.

Wat me ook is bijgebleven is dat er chemicaliën werden verkocht zoals waterstofperoxide en aceton. Uit grote voorraadflessen werd ter plekke een flesje voor je gevuld.

In dezelfde winkelrij zat ongeveer in het midden een *SPAR* supermarkt, de laatste uitbater was de heer Stofmeel. Binnenin de supermarkt was een min of meer zelfstandige slagerij. Het was hier en ook bij *slagerij Pluim* op het Beethovenplein dat je als kind een plakje worst kreeg van de slager als je met je moeder mee boodschappen ging doen. Later was de *SPAR* de winkel waar we leerden om zelfstandig boodschappen te doen.

Nog verder doorlopend zat op de hoek *fietsenmaker Co Wiggers*. De echtgenote van Co Wiggers had voor in de zaak haar eigen winkeltje (*shop-in-shop* bestond toen dus ook al) waar je speelgoed en cadeautjes kon kopen als je naar een verjaardagsfeestje ging. Tegenover de fietsenmaker zat van 1964 tot 2018 *Foto Cranevelt*, al die jaren gerund door Ronald Verhoeff. De website was onlangs nog in de lucht alsof je er nog zo binnen zou kunnen lopen.

OPGROEIEN IN CRANEVELT IN DE JAREN ZEVENTIG (3)

Eddy Allefs

In het andere vrijstaande gebouwtje op het plein zat jarenlang een filiaal van de *ABN Amro Bank*. Maar ook in de galerijen hebben bankfilialen van andere banken gezeten. En wie bankierde bij de *Rabobank* kon op het Beethovenplein terecht.

Genoemde Co Wiggers en Ronald Verhoeff waren de organisatoren van het jaarlijkse paaseieren zoeken op Palmzondag, en ook toen al zullen er vrijwilligers hebben geholpen. Er werden echte eieren verstoppt in het bos aan de Wolflaan. Op de dag zelf liep Co Wiggers met een megafoon rond om alles in goede banen te leiden. Minimaal eenmaal was er een fotowedstrijd aan verbonden voor de kinderen die te oud waren om eieren te zoeken. Van Ronald Verhoeff kregen we een eenvoudige camera te leen, voorzien van een zwartwit fotorolletje en instructies. Het paaseieren zoeken is dus al sinds de jaren zeventig een wijktraditie!

En zo eindig ik weer met een soortgelijk slot als vorige keren: sommige dingen veranderen niet!

Natasja Huting
uitvaartbegeleiding

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

Ongeacht of, hoe en waar u verzekerd bent, u kunt altijd bij mij terecht.



"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."

Klimaatcafé in de Buurtfabriek

Wil je in 2023 je huis verder verduurzamen, maar weet je niet goed waar te beginnen? Kom dan eens vrijblijvend naar het Klimaatcafé inloopspreekuur in de Buurtfabriek. Iedere vrijdag is daar een expert aanwezig tussen 17:00 en 18:00. Deze persoon helpt je graag verder op weg.

Zo kunnen we je bijvoorbeeld in contact brengen met een enthousiaste buur uit de wijk. Veel wijkgenoten hebben namelijk al ervaring met verduurzamen. Ze hebben zonnepanelen geplaatst, spouwmuurisolatie of zijn volledig los van het gas. Een aantal van deze mensen vindt het leuk om kennis te delen. Op verzoek komen ze bij je langs om mee te kijken naar je huis en de aanpak.

Wandeling met de warmtecamera: inzicht in isolatie van jouw huis

De vrijwilligers van Duurzaam Craneveer gaan weer met de warmtecamera op pad om wijkbewoners inzicht te geven in de isolatie van hun huizen. Waar lekt warmte uit jouw huis? En wat is de eerste volgende logische stap in het verduurzamen van de woning?



Voor de wandelingen verzamelen we steeds op een centraal punt en lopen dan samen langs de huizen van de aanwezigen. Voor een effectief inzicht zorg je er vooraf voor dat je verwarming even goed alle kamers heeft verwarmd (ook de kamers waar de radiator meestal uit staat). Het is mogelijk om de foto's na afloop van de wandeling digitaal te ontvangen.

Datum	Tijdstip vertrek	Verzamelplek
Maandag 30 januari	20:00	Bachlaan krokodillenveldje
Vrijdag 3 februari	18:00	Buurtfabriek (na afloop van klimaatcafé)
Maandag 6 februari	20:00	Bachlaan krokodillenveldje
Vrijdag 10 februari	18:00	Buurtfabriek (na afloop van klimaatcafé)

Noot: voor een succesvolle warmtescan zijn we afhankelijk van specifieke weersomstandigheden. Houd daarom de Nextdoor app en www.duurzaamcraneveer.nl in de gaten voor actuele data/tijdstippen.

Appeltaartgesprekken

In 2023 gaan we weer met appeltaart de wijk in! Van elkaar leren, dat is het doel van een appeltaartgesprek. Samen met burens organiseren we een kleine bijeenkomst met maximaal 8 deelnemers. Met een gespreksleider en onder het genot van een stuk appeltaart vergelijken we onderling energierekeningen en komen zo samen tot nieuwe inzichten en kansen voor verduurzaming. Je gaat geïnspireerd en met nieuwe ideeën en contacten weer naar huis. Lijkt dit je leuk? Laat het ons weten dan zetten we het op in jouw straat. Jij regelt de burens, Duurzaam Craneveer de gespreksleider en de taart.

- Meld je straat aan op www.duurzaamcraneveer.nl
- Wil je liever deelnemen aan een door Duurzaam Craneveer georganiseerd 'algemeen' appeltaartgesprek met wijkbewoners in plaats van met burens uit jouw straat? Dat kan ook. Laat het ons weten via de website.

Informatieavond over warmtepompen:

Op 3 maart is er in Recreatiezaal Craneveer een informatieavond over warmtepompen. Na afloop van de avond heb je meer kennis over warmtepompen, een beter beeld van de mogelijkheden en weet je waar je op moet letten als je zelf tot aanschaf wilt overgaan.

- Aanvang: 19:30
- Graag vooraf inschrijven via www.duurzaamcraneveer.nl

flow Bloemisten®
ambachtelijk bloemwerk

Speciale momenten verdienen speciale bloemen

Oremusplein 4, 6815 DN Arnhem, T 026 35 17 148
bestel@flowbloemisten.nl

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

Dakdekkersbedrijf J. Jurriens & zn.

Voor AL uw voorkomende dakwerkzaamheden!!

Vernieuwen en reparatie van o.a.:

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

Telefoon: 0316 - 26 70 12

www.dakdekkersbedrijfjurriens.nl

PETRA DE KLEERMAEKER

Je huis is je thuis!

PETRA DE KLEERMAEKER MAKELAARDIJ

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

VERKOOP
AANKOOP
VERHUUR
TAXATIES
HYPOTHEKEN
VERZEKERINGEN

IN DEN BEGINNE (2)

Toegangspoort in aanbouw

JEROEN BRINKMAN



De 'Apeldoornsche Brug' springt al decennia direct in het oog.

In het vorige nummer schreef ik over het ontstaan van de wijk Alteveer. Hier kwamen positieve reacties op en mij werd gevraagd om het initiatief voort te zetten met een historische rubriek. Dit doe ik met alle plezier. Een en ander is aanleiding geweest voor deze tweede bijdrage over de aanleg van het viaduct Cattepoelseweg/Apeldoornseweg, één van de twee toegangspoorten van Alteveer (samen met het viaduct bij de Schelmseweg).

Voor wie het viaduct (nog) niet kent, kan het een aangename verrassing zijn: een ruim tien meter hoge overspanning in een heuvelachtig landschap doet immers niet erg Nederlands aan. Bovendien zijn de vier uitkijkhuisjes uniek en valt op dat het bouwwerk volledig van beton is gemaakt.

Dit viaduct stond ooit wel bekend als de 'Apeldoornsche Brug'. Het rijksmonument werd in 1928 voltooid door Ir. J.P. van Muijlwijk, destijds directeur van Gemeentewerken Arnhem, aan wie de Ingenieur J.P. van Muijlwijkstraat nog herinnert.

Afgraving rondom de Apeldoornsche Brug, hier nog een houten noodbrug

Het viaduct was de kroon op jarenlange werkzaamheden. Het ruim tien meter diepe ravijn is namelijk volledig

uitgegraven ten behoeve van de zandafgravingen, die aan de aanleg van Alteveer voorafgingen.



Het afgegraven zand werd gebruikt voor de ophoging van lagergelegen delen van Arnhem, zoals Het Broek en op de achtergebleven grond in Alteveer kon naderhand bebouwing plaatsvinden.

Voor de aanleg van de betonnen brug in 1928 bevond zich ongeveer vijf jaar een houten noodbrug in de Apeldoornseweg, boven de afgraving. Vanaf deze brug konden de werkzaamheden goed worden overzien en er waren dan ook toeschouwers. Een elektrische locomotief – een Jumbo van de gemeente Arnhem – voerde het zand in kiepwagens af. De afgraving was blijkbaar ook een leuke speelplek voor kinderen en jongeren.

Nadat de betonnen brug werd afgerond, vond een proefbelasting met 120.000 kilo plaats. De nieuwe Cattepoelseweg ging vanaf nu dus in principe dwars door een afgegraven heuvel, die ongeveer zo hoog is geweest als het wegdek van het viaduct. In het huidige landschap kunnen de beginpunten van de afgraving nog enigszins worden onderscheiden, maar op de foto uit 1934 is het beginpunt aan de kant van Alteveer door ontbrekende begroeiing veel beter zichtbaar. Het betreft de kruising met de Wagnerlaan. De taluds gaan vanaf de Wagnerlaan links en rechts omhoog via respectievelijk het huidige pad naar de kapel op de heuvel en het steile fiets- en ambulancepad. Op de foto linksboven, een recentere afbeelding, zijn deze steile hellingen al veel minder goed zichtbaar geworden. Zodoende werd deze toegangspoort van Alteveer onderdeel van een toch wat 'on-Nederlands' cultuurlandschap.

Bronnen

Beeldbank van het Gelders Archief, de Arnhemsche Courant, De Gelderlander en de Telegraaf uit de periode 1920-1930. Op aanvraag is een meer nauwkeurige bronvermelding beschikbaar.



Kinderen vertoeven in het zand van de afgraving



Het uitzicht uit een uitkijkhuisje in 1934. Zonder de huidige begroeiing en bebouwing genoot men destijds van een mooi uitzicht, waarvoor de huisjes ook waren bedoeld. De bergkapel en taluds zijn goed zichtbaar, doordat er nog amper begroeiing heeft plaatsgevonden



FOTO: HENS PLASCHER

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 (19)

Het zijn één van de moeilijkst te vinden verzamelobjecten: originele nummers van de Vrekkenkrant uit de jaren '90 van de twintigste eeuw. Eenmaal in bezit blijft men er kennelijk op zitten en zodoende komen ze niet op de vrije markt. Ik had er een paar, maar die heb ik verkocht. Achteraf veel te goedkoop gemaakt, maar ja, wat voor prijs kun je er ook voor vragen met zo'n doelgroep; vrekken...



© Merlijn Doornik

Die doelgroep zal de laatste tijd flink zijn toegenomen. Ook ik schaar mij nu onder dit leger van zuinigen en daarom wordt dit een kort stukje; ik bekibbel op alles, letters inbegrepen. Hanneke van Veen en Rob van Eeden begonnen in april 1992 met de **Vrekkenkrant**. Het periodiek dat "uitkomt als het uitkomt" werd in het begin alleen naar een handvol vrienden en



familie gestuurd. Onder die vrienden was de schrijver Simon Vinkenoog (1928-2009) en van hem waren de drie vroege nummers die ik ooit in voorraad had. Ik kan er alleen nog wat productfoto's van laten zien, maar dat is beter dan niets.

Wat u met zuinig samengeknepen ogen misschien nog kunt lezen van de

voorpagina van nummer 3 uit 1992 is een uiterst nuttige bijdrage van Hanneke van Veen waarin zij uit de doeken doet hoe wij ons kunnen verrijken door wat zij het "halveringsprincipe" noemt; verminder alles wat u gebruikt met de helft. Test of de hoeveelheid nog steeds tot tevredenheid stemt en halveer dat dan vervolgens nog een keer. Deze procedure herhaalt u net zolang tot u niet meer tevreden bent met het resultaat. Op die manier stemt u de ideale minimale hoeveelheid af. Een en ander kan toegepast worden op shampoo, tandpasta, afwasmiddel en de frequentie van het verschonen van beddengoed.

Wat ik mij verder nog herinner uit de inhoud is een artikel over het economische gebruik van de kaasschaaf en de gouden tip om niet na elke plas door te trekken (ook bekend als de "twee-op-één-trek": pas doortrekken nadat er twee mensen geplast hebben). Verontrustend, althans voor mij, was de raad om geen boeken meer te kopen maar deze alleen nog te



Cartoon: Wesley

lenen bij de bieb. Vanaf 1997 veranderde de titel Vrekkenkrant in **Genoeg : non glossy magazine voor minima en maxima : boordevol bespaar- en bezuinigingstips**.

Het bestaat tot op de dag van vandaag en is ook online te vinden: www.genoeg.nl

Het Vrekkenechtpaar had rond 2002 de schaapjes op het droge bespaard en trok zich welverdiend terug uit de schijnwerpers. Interviews werden niet meer gegeven, ofschoon men natuurlijk op de kleintjes bleef letten en het evangelie van de spaarzaamheid bleef verspreiden, onder andere via hun kostelijke en - niet onbelangrijk - kostenloze blog: <https://hannekevanveen.wordpress.com/>

Hanneke van Veen beheerde nog enige tijd een website voor de **Stichting Zuinigheid met Stijl**, maar deze is nu offline en linkt door naar een pagina waarop de domeinnaam zuinigst.nl te koop is voor 799 euro exclusief BTW. Een koopje!

Doch ik vrees dat deze website waarschijnlijk te koop zal blijven staan tot er bankbiljetten op ruggen of geldbomen in achtertuinen groeien. Het blijft per slot van rekening een moeilijke doelgroep; vrekken.



Houwer

Onderhoud- & Renovatiebedrijf
woning | kantoor | beveiliging

Specialismen

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

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

**WASTO SERVICE**
TEXTIELVERZORGING

SINDS 2001 DÉ SPECIALIST IN
STOMEN & WASSEN

**Ook voor al uw
Kledingreparatie en
Herstelwerkzaamheden!**

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

Buurtfabriek

Inloop & Horsterhof	elke dinsdag	13:30 - 15:30
Zangkoor de Zyp	elke dinsdag	10:00 - 12:00
Atelier Buurtfabriek	elke donderdag	10:00 - 12:30
Klimaatcafé	vrijdagmiddag (data website)	17:00 - 18:00
Soepalarm	6 februari en 6 maart	12:00 - 13:00
Buurtfabriek repareert	7 februari en 7 maart	19:30 - 21:30
Buurt aan Tafel	8 februari en 8 maart	18:00 - 20:00
Samen Koken	3 februari en 23 maart	16:00 - 19:30

Soepalarm: elke 1e maandag van de maand

Nieuw bij de Buurtfabriek! Elke maand een vers kommetje soep voor alle buurtbewoners. Kom vanaf 12:00, als het luchtalarm op maandag gaat, naar de Buurtfabriek en laat je verrassen welke soep er op het menu staat. Voor 2 euro kun je een soepje afhalen of bij ons in het café nuttigen.



Buurtfabriek repareert - nu ook kleding!

Een koffiezetapparaat dat het niet meer doet? Je strijkijzer kapot? Kom dan naar het gezellige Buurtfabriek Repareert. Onder het genot van een drankje en een praatje kijkt het repairteam samen met jouw naar een oplossing. En momenteel kun je ook hulp krijgen bij het repareren van jouw kleding; een rits inzetten, een broek inkorten, brei- of haakadvies. We zijn er elke eerste dinsdag van de maand.



Buurtinspiratiesessie: 'Eerste hulp bij klimaatstress'

15 februari 20.00 - 22.30 uur

Nemo Kennislink verzorgt deze avond speciaal voor ons een buurtinspiratiesessie. Tijdens deze sessie gaan we in gesprek over persoonlijke ervaringen met klimaatverandering. Houd je hoofd koel? Ontdek samen met een klimaatpsycholoog hoe je het beste omgaat met emoties rondom het klimaat. Dus heb jij wel eens klimaatstress en wil je daarover in gesprek gaan?

Meld je dan aan via info@onzebuurtfabriek.nl.

De avond is geheel gratis.

Meer informatie: www.onzebuurtfabriek.nl en nemokennislink.nl/festivals/huiskamerdialogoog



© Philip Lindeman – Nemo Kennislink

Gevraagd: taxi-chauffeurs!

Onze taxi-pool willen we graag uitbreiden met vrijwillige chauffeurs, omdat de vraag naar ritjes toeneemt. De Buurttaxi rijdt af en toe om buurtgenoten weg te brengen of op te halen in en om de wijk. Je rijdt in één van de elektrische *We Drive Solar* auto's en bent slechts een enkele keer aan de beurt per kwartaal. Ritjes worden tijdig verdeeld onder de chauffeurs. Houd je van een praatje, een kort ritje in een deelauto en ben je bereid in te springen op jouw moment?

Laat het ons weten!

Warme huiskamer

De Buurtfabriek is een warme plek om te vertoeven; als huiskamer, activiteiten- en werkplek of voor verhuur. De gemeente streeft naar een *Werrum Ernhum* en wij dragen daar graag ons steentje aan bij. Kom opwarmen tijdens openingstijden of laat horen wanneer jij de Buurtfabriek wilt benutten.

Tuinders gezocht!

Onze moestuin verdient binnenkort weer extra aandacht. Heb jij zin om een stukje moestuin te beheren, lekker te tuinieren, groente of kruiden te leveren voor *Buurt aan Tafel*, of andere ideeën voor onze buurtmoestuin? Laat van je horen via info@onzebuurtfabriek.nl. Ook hulp met andere tuinwerkzaamheden is van harte welkom!

Atelier Buurtfabriek

Elke donderdagochtend kun je aan het werk met je handen in de Buurtfabriek. Denk aan knutselen, breien, tekenen, borduren of je eigen kleding herstellen of zelfs maken.

Wijkbewoner Thea Zeuner helpt je graag hierbij. Natuurlijk is er ook ruimte voor een praatje en wat gezelligheid. Iedereen is welkom!

Loop gerust een keer binnen of geef je op via info@onzebuurtfabriek.nl.



Een kleine fotoimpressie van de laatste activiteiten in de Buurtfabriek: *Atelier Buurtfabriek*, *Oliebollen bakken*, *Burendag 2022* en *Schoonmaakmiddelen-workshop*

Volg ons op Facebook en op Instagram!

Meer informatie over onze activiteiten of het reilen en zeilen van de Buurtfabriek? Wekelijks plaatsen we een actueel bericht op Facebook: [@buurtfabriekarnhem](https://www.facebook.com/buurtfabriekarnhem) en op Instagram: [@buurtfabriek](https://www.instagram.com/buurtfabriek). Ook plaatsen we berichten op de app **Nextdoor**.



Contact | meer info | vragen info@onzebuurtfabriek.nl | www.onzebuurtfabriek.nl

Uw adres voor
professionele huidverzorging



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

Zin in yoga en ontspanning?
Dan bent u van harte welkom in Alteveer op
de maandagavonden, aanvang 20.20 uur.

Lisztstraat 21
6815 CN Arnhem

info: yoga.ack@outlook.de
valens.fashion@gmail.com

Yoga Jürgen 06 28 664 311

BIANCARE

*PEDICURE * AMBULANTE PEDICURE *
* NAGELS * MANICURE *

BIANCARE de pedicurepraktijk in uw wijk! Verwen
u zelf 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


Biancare
nagelstyliste & pedicure

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

Voltastraat 37
6815 GB Arnhem
T 06 48 52 85 87
M info@biancare.com
www.biancare.com




UITVAARTVERZORGING
KRAMER
SEDERT 1885



*'Ik wil naast Joke begraven worden.
Anders lig ik zo alleen.
Fats Domino komt ook.
En speelt mijn favoriete nummer:
'Blueberry Hill', jammer dat ik dat zelf
dan niet meer kan horen.
Tenminste dat denk ik.'*

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

Cafetaria 'T HOEKJE

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

NIEUW!

KAPSALON met:

- CHICKEN DÖNER
vers gesneden van de spies
- SHOARMA van lamsvlees
- HUISGEMAAKTE FALAFEL
100% vegan!



NIEUW!

TURKSE PIZZA

- HUISGEMAAKT!



NIEUW!

FALAFEL

- HUISGEMAAKT en 100% VEGAN!



Openingstijden:
dinsdag t/m zaterdag 12.00 - 20.00 uur
zondag 14.00 - 20.00 uur

Beethovenlaan 72 - Arnhem
Tel. 026 - 35 16 226

Een gezonde maaltijd: gewoon aan huis bezorgd

SWOA zet zich al meer dan 50 jaar in voor de inwoners van Arnhem! Van begeleiding tot activiteiten op locatie en alles daartussen. Ook verzorgen wij maaltijden aan huis, dit doen wij samen met Maaltijd Thuis en onze vrijwilligers!

Wanneer kan je gebruik maken van de maaltijdservice?

Stel je wilt heel graag lekker en gezond eten, maar je kan het zelf niet meer klaarmaken. Of je hebt er geen zin en tijd meer voor. Dan is onze maaltijdservice de uitkomst. Je krijgt dan elke keer weer een verse en gezonde maaltijd thuis bezorgd door onze vrijwilligers. Zij bezorgen het op een vaste dag en tijdstip bij je thuis.

Uit welke maaltijden kan je kiezen?

Je kan je eigen menu samenstellen. Je hebt elke dag weer de keuze uit een wisselend assortiment van vlees, vis, groenten, aardappels, pasta's en sauzen. Er wordt gekookt met verse ingrediënten, lekker, gezond, persoonlijk en volgens de Richtlijnen van Goede Voeding van het Voedingscentrum. Heb je een dieet? Daar houdt Maaltijd Thuis rekening mee.



Door deze dienst hopen wij dat de Arnhemse inwoners heerlijk en gezond blijven eten. Want dat is - en blijft - belangrijk. Interesse of wil je meer (w)eten? Neem dan gerust contact op met Maaltijd Thuis via 0 888 10 10 10.

Wij kunnen dit niet alleen!

Vrijwilligers zijn de drijvende kracht van SWOA en ook van de maaltijdservices. Ben je graag onderweg? Houd je van rijden? Kom dan rijden voor onze maaltijdservice en neem contact op met Iris Wessels via 06-11781082 of vrijwilliger@swoa.nl.

24

27



Marieke van Eeden
• *Gediplomeerd leerkracht*
• *Remedial teacher*
• *Autisme specialist*

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
06 44 760 888

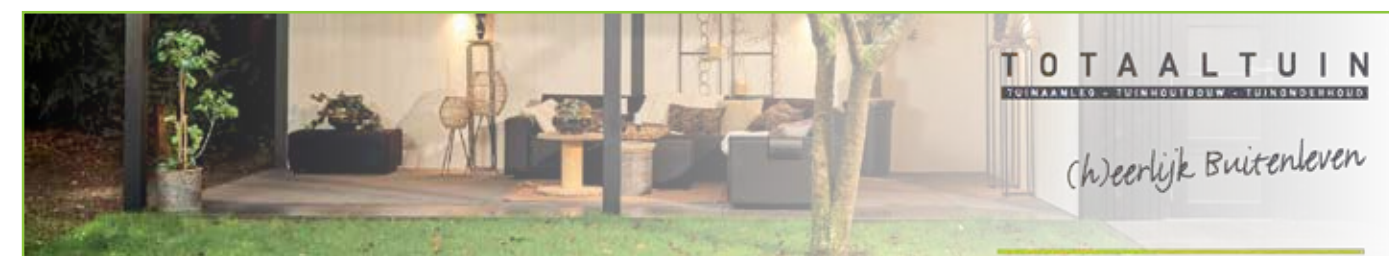
www.m75.nl
info@m75.nl



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



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
Drogerij Alteveer. Uw medicijnen zijn hier
ook af te halen of worden op verzoek thuis bezorgd.

Apotheek Biermasz

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

& Drogerij Alteveer

- Buiten ons drogisterij assortiment ook **PostNL Pakketpunt**
- Bij **Bewustwinkelen.nl** bestelde artikelen kunt u bij ons afhalen en betalen
- **CEWE Directfoto's** afdrukken
- en nog veel meer...
Loop gerust eens binnen!

cewe



Bewustwinkelen.nl



Drogerij Alteveer
Beethovenlaan 51 - 6815 BL Arnhem
026 37 07 535

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

Uitnodiging informatiemarkt

Donderdag 16 maart 2023
van 18.30 tot 20.00 uur



Rijnstate vernieuwt!

In 2023 starten we met een aantal verbouwingen in ons ziekenhuis.

We vernieuwen onder andere de entree, hal en poliklinieken.

We verduurzamen ons gebouw én bouwen duurzaam!

Circulair, met aandacht voor gezonde leefstijl.

Benieuwd? Kom kijken!

U bent als buurtbewoner van harte welkom op onze informatiemarkt in het ziekenhuis, waar we u onze plannen voor de toekomst laten zien.

Voor een gezond hapje en drankje zorgen wij.



Ontdek bij Veerkracht wat jouw kracht is. Door middel van doelgericht sporten onder deskundige begeleiding van ervaren trainers bereik jij jouw doelen!
1-op-1- training, small group training (max 4 pers), boksaktraining, voeding en coaching.

U kunt bij ons ook terecht voor:

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

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

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

Beethovenlaan 70
6815 BM Arnhem
tel: 06-23103081
sport@fysiotherapieveerkracht.nl

wanneer noodzakelijk behandelen wij aan huis

Advertentie

COLUMN ACUPUNCTUUR:

Acupunctuur en mentale gezondheid

Acupunctuur is een oude Chinese geneeswijze die al duizenden jaren wordt toegepast om verschillende aandoeningen te behandelen. In de afgelopen jaren is er steeds meer aandacht gekomen voor de positieve effecten van acupunctuur op de mentale gezondheid. In tegenstelling tot westerse geneeskunde, die vaak gericht is op het behandelen van symptomen, richt acupunctuur zich op het herstellen van het evenwicht in het lichaam. Dit wordt bereikt door het stimuleren van specifieke punten op het lichaam, genaamd acupunctuurpunten.

Stress, depressie en andere mentale gezondheidsproblemen zoals angststoornissen, PTST en ADD/ADHD komen tegenwoordig veel meer voor. Stress kan leiden tot een scala aan gezondheidsproblemen, waaronder hoofdpijn, spierpijn, vermoeidheid, slapeloosheid en hartkwalen.

Acupunctuur kan helpen bij het verminderen van stress en mentale gezondheidsproblemen door het evenwicht te herstellen in het lichaam en de energiebalans te verbeteren door het activeren van het parasympathisch

zenuwstelsel. Dit zenuwstelsel is verantwoordelijk voor de "ontspanning en herstel" -modus van het lichaam, in tegenstelling tot het sympathisch zenuwstelsel, dat de "vecht-of-vlucht" -modus aanzet. Door het activeren van het parasympathisch zenuwstelsel, kan acupunctuur bijdragen aan een vermindering van de hartfrequentie, bloeddruk en stresshormonen, zoals cortisol.

Er is steeds meer wetenschappelijk bewijs dat aantoont dat acupunctuur hept bij de behandeling van verschillende mentale aandoeningen. Een studie uitgevoerd door het Cochrane Center toonde bijvoorbeeld aan dat acupunctuur effectief was bij de behandeling van depressie. De studie toonde aan dat acupunctuur een vergelijkbaar effect had als antidepressiva, zonder de bijwerkingen die vaak voorkomen bij het gebruik van deze medicijnen.

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

VAN WIJKEN WETEN

JOHANNES KON

In mijn lijfblad *Arnhemse Koerier* van 17 december 2022 stond, dat de gemeente Arnhem voornemens is om stelselmatig storende graffiti te verwijderen. Daarvoor valt zeker iets te zeggen. Maar... er zijn ook heel erg mooie of bijzondere te bewonderen. Over smaak en zo...

Om te voorkomen dat alles verdwijnt in de duisternis van de gewoonte bied ik hierbij een aantal recente voorbeelden uit onze wijken aan.

Mijn idee is dat de wijkbewoners aangeven, welke (soort) uitingen zij per se zouden willen behouden voor hun nageslacht. Ik heb de foto's daartoe genummerd.

In één geval lukt dat niet meer:

Hannie R heeft met haar omwonenden de muur naast haar huis voorzien van begroeiing, zodat 'bekladding' niet meer mogelijk is.

Omdat ze me heel tijdig tippte, heb ik het oorspronkelijke werk digitaal nog kunnen behouden.

Laat me weten wat u als wijkbewoners wilt, daarna kan de Wijkraad aan de slag.

Johannes Kon, Kluizeweg 254,
mail: aris.kon.arnhem11@gmail.com

PS Als u onderstaande QR code scant met uw smartphone kunt u nog veel meer 'streetart' bekijken op collectiegelderland.nl



COLUMN

graffiti

ONDERZOEK



28

29



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20

WOORDZOEKER CARNAVAL

C	A	R	N	A	V	A	S	K	R	U	I	S	
T	N	A	D	U	J	D	A	A	L	I	I	S	
L	S	N	R	F	E	E	E	S	T	M	E	N	
E	A	E	V	A	S	T	E	N	T	I	J	D	V
I	S	G	E	O	A	L	S	H	R	L	O	T	
K	W	A	R	F	A	D	C	E	A	A	H	H	
N	O	W	M	V	S	I	V	V	E	C	C	S	
E	E	L	E	U	L	K	A	A	O	F	E	N	
R	N	A	T	A	Z	N	L	T	N	G	V	I	
E	S	A	I	A	R	I	P	O	A	E	S	R	
O	D	R	T	A	E	O	E	P	V	N	L	P	
B	A	P	C	D	E	E	L	K	R	E	V	F	
M	G	D	W	E	I	L	O	R	K	E	S	T	

ADJUDANT
ASKRUIS
ASWOENSDAG
BOERENKIEL
CARNAVAL
CARNE
DWEILORKEST
FEEST
MARIALICHTMIS
MUZIEK
OPTOCHT
PAGE
PRAALWAGEN
PRINS
RAADVANELF
VALE
VASTENTIJD
VERKLEED
VOLKSFEEST

Zoek alle woorden op in het veld en streep elk gevonden woord door. Woorden kunnen horizontaal, verticaal en diagonaal staan. Als u alle woorden hebt gevonden en doorgestreept blijven een aantal letters over. Zet deze vanaf linksboven tot rechtsonder lezend in de vakjes hieronder. Samen vormen ze een leesbare zin.



De oplossing van de Woordzoeker van december-januari is:
DECEMBER IS DE FEESTMAAND BIJ UITSTEK
De winnaar is **Jaap Cuppen**.
Jaap maakt altijd samen met zijn vrouw de Woordzoeker en is superblij met de cadeaubon, aangeboden door **Flow Bloemisten!**

Oplossing

Oplossing gevonden? Stuur deze vóór 12 februari 2023 naar: prijsvraag@craneveer.nl Je maakt dan kans op een leuke prijs!
Een briefje naar: **Oplossing Woordzoeker Craneveer**
Sweelincklaan 22 - 6815 BH Arnhem mag ook!

Colofon

Redactie Wijkblad Craneveer

Anne Melse • Advertenties
Mozartstraat 4 • 06-21 89 24 10
Ryklof Wander • Redactielid
Loospad 9 • 026-445 26 07
Sandra Pluim • Redactielid en logistiek
Viottastraat 3 • 06-49 39 01 98
Cindy Steegs • Redactielid
06-4450 43 37
Nico Heijmans • Vormgeving
info@nicoheijmans.nl

redactie@craneveer.nl

Informatie over adverteren?
advertenties@craneveer.nl

Bezorging Craneveer
Sandra Pluim • Coördinatie
bezorging@craneveer.nl

Bestuur Recreatieve Vereniging Craneveer

Sylvia Kortenraij • Voorzitter en • Ledenadministratie
Halévystraat 8 • 026-351 37 54
Marjan van Roon • Secretaris
Chopinstraat 15 • 026-351 00 51
Louis Bosman
Bachlaan 15 • 06-26 37 81 38
Ineke Langelaar • Penningmeester
Cindy te Boome
Cattepoelseweg
Petra Harmsen
Bachlaan
bestuur@craneveer.nl
admin@craneveer.nl (Ledenadministratie)
penningmeester@craneveer.nl

Wijkraad Alteveer/Cranevelt
Maurice Lankheet • voorzitter
06-14 40 80 66
Monique Steenkamer • secretaris
wijkraad@craneveer.nl
Michiel Spee
wijkraad@craneveer.nl
Hannie Riksen
06-44 87 04 48
Jenine Hingstman
06-23 14 33 18
Marjan van Roon
026-351 00 51
Ryklof Wander
026-445 26 07

Werkgroepen
Verkeer & Parkeren
verkeer@craneveer.nl
Stichting Buurtfabriek
info@onzebuurtfabriek.nl
Rijnstate
rijnstate@craneveer.nl
Coöperatie Duurzaam Craneveer
info@duurzaamcraneveer.nl

Redactie Website www.craneveer.nl

Ineke Langelaar
Gracia Bosman
Huibert Kortenraij
website@craneveer.nl

Vertrouwenscontactpersonen:

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

Maurice Lankheet 06-14 40 80 66

Activiteitschema CRANEVEER

Maandag	14.00 - 16.30 uur 19.00 - 20.15 uur	Biljarten Keep Fit	Recreatiezaal Gymzaal beneden/ Recreatiezaal
	19.30 - 21.30 uur 20.00 - 21.30 uur	Tafeltennis Badminton	Gymzaal beneden Gymzaal boven
Dinsdag	09.30 - 12.00 uur 12.30 - 14.00 uur 15.30 - 16.30 uur 20.00 - 22.00 uur	Schilderen Biljarten Ismakogie Badminton	Recreatiezaal Recreatiezaal Recreatiezaal Gymzaal beneden
	13.30 - 16.30 uur 15.30 - 16.15 uur 16.15 - 17.00 uur 19.00 - 20.00 uur 20.00 - 22.00 uur	Biljarten Kleutergym 1 Kindergym Zumba Nomen Nescio (koor)	Recreatiezaal Gymzaal boven Gymzaal boven Gymzaal beneden Recreatiezaal
Woensdag	14.00 - 15.00 uur 15.45 - 16.45 uur 20.30 - 22.00 uur 20.00 - 21.30 uur	Gymfit 60+ Rustige Yoga* Volleybal Badminton	Recreatiezaal Recreatiezaal Gymzaal beneden Gymzaal boven
	10.00 - 12.30 uur	Biljarten	Recreatiezaal
Vrijdag	10.30 - 11.30 uur	Zaalvoetbal	Gymzaal beneden

Overige activiteiten 55+
In de boven-gymzaal door **Budo sport Arnhem** op maandagmiddag gegeven van 15.30 - 16.30 uur:
● **Gymfit 60+** Informatie bij de docent: Jean Replier 06-34 966 350
● **Rustige Yoga** door Irene Antoniesen 06-40 455 995 of e-mail: I.antoniesen@upcmail.nl en informatie op www.yoga-en-spel-arnhem.nl

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

Richtlijnen lidmaatschap Craneveer
Nieuwe leden mogen twee keer meekijken of meedoen voor ze zich inschrijven via opgaveformulier en dit opsturen of bezorgen bij de ledenadministratie: **Halévystraat 8, 6815 HC Arnhem**.
Betalen van contributie
In het najaar (of na aanmelden gedurende het seizoen) ontvangt ieder lid via de groepsvertegenwoordiger of per mail een rekening voor de contributie. Te betalen aan: Craneveer reknr. **NL64 RABO 0381602044** t.n.v. penningmeester Craneveer te Arnhem.

Opzegging van het lidmaatschap
Opzeggen met ingang van het nieuwe seizoen dient schriftelijk of per mail te geschieden bij de ledenadministratie **Halévystraat 8, 6815 HC Arnhem** en wel voor 1 september: admin@craneveer.nl. Het midden in het seizoen beëindigen van deelname aan een activiteit ontheft leden niet van de verplichting de contributie over het hele seizoen te voldoen.

De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van ingezonden stukken. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden stukken in te korten of te weigeren zonder opgaaf van reden(en).
Oplage: 1700 exemplaren
Vormgeving: Nico Heijmans
Druk: DrukwerkMax, Duiven



Goede voornemens dit jaar?

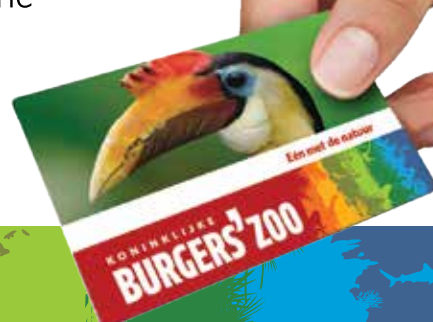
Een abonnement op Burgers' Zoo!

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 Nederlands Openluchtmuseum.



De kosten van een abonnement heeft u al na drie bezoeken terugverdiend.

www.burgerszoo.nl/abonnement



KONINKLIJKE
BURGERS' ZOO

