

50 JAAR - 1973 - 2023

Programma
Jubileummaand
bekend!

50

Jaargang 50
nummer 4
april - mei 2023

CRANEVEER

Wijkblad van Cranevelt/Alteveer



Paaseieren zoeken
in het **Nederlands
Openluchtmuseum**



Paas- en
Koningsdagrecepten
van Sandra!



Geadopteerd:
de Andorbij!

**VAN WIJKEN
WETEN**

Johannes Kon
ziet **BOMEN**





Beethovenlaan 61 - 63 Arnhem
Tel 026 44 26 720

- **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'**

Openingstijden:

Maandag t/m zaterdag	08:00 - 20:00 uur
Zondag	12:00 - 18:00 uur
Eerste Paasdag 9 april	gesloten
Tweede Paasdag 10 april	12:00 - 18:00 uur
Koningsdag 27 april	08:00 - 18:00 uur



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

Van de redactie

Vorig jaar om deze tijd werden alle regels rondom corona afgeschaft. Nu kunnen we zeggen dat er volgens het OMT geen pandemie meer is maar dat corona er 'gewoon' bij hoort als een 'gewone' griep. Maar wat is eigenlijk gewoon? We hebben tegenwoordig een 'nieuw gewoon'. De afgelopen tijd viel mij op dat dit zesletterwoord in bijna elk gesprek wordt gebruikt. En 'gewoon' heeft door de afgelopen drie jaar toch wel een andere betekenis gekregen. De definitie is: 'iets dat veel voorkomt of gebruikt wordt'. Maar ja, wat is 'veel'? Dus wat is nu eigenlijk 'gewoon'.

De lentemaanden zijn gewoon weer in aantocht. April met het Paasfeest en in de wijk beginnen we met Paaseieren zoeken. Is dat gewoon? Nee het blijft bijzonder dat er weer veel vrijwilligers zijn die als - en met - de paashaasfamilie zich hiervoor inzetten en dat de opkomst altijd zo mooi hoog is.

Er is ook weer veel te doen bij De Buurtfabriek en we sluiten de maand af met ons jaarlijkse Koningsdagfeest. Klinkt allemaal vanzelfsprekend (en gewoon) maar het is toch bijzonder hoe actief onze wijk is. Dat bewijst ook de viering van het 50-jarige bestaan van Craneveer nog eens extra. Wij hebben een bijzondere wijk, niks gewoons aan!

En dan nog een persoonlijke noot: Verderop in deze Craneveer worden er diverse bomen uitgelicht die in onze wijk staan. Maar ik zag laatst een bijzonder dier in mijn tuin lopen. Eerst dacht ik aan een hondje. Hoort niet, maar kan gebeuren. Het was tenslotte 'gewoon' overdag. Maar het was geen hondje want dit beestje was kleiner met een smalle snuit en puntige oren en een rosbruine pluimstaart. Het lijkt mij meer op een vos, op klaarlichte dag, in mijn tuin. Dat is toch niet gewoon?

namens de redactie,
 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 (50-5) verschijnt 14 mei

Uiterste aanleverdatum voor kopij is 21 april

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

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

Agenda

Zondag 2 april
 vanaf 9.30 uur
Paaseieren zoeken Openlucht Museum

Maandag 3 april
 12.00 - 13.00 uur
Soepalarm
Buurtfabriek

Dinsdag 4 april
 19.30 - 21.30 uur
Buurtfabriek repareert
Buurtfabriek

Woensdag 5 april
 18.00 - 20.00 uur
Buurt aan Tafel
Buurtfabriek

Donderdag 20 april
 14.00 - 19.30 uur
Samen koken
Buurtfabriek

Donderdag 27 april
 vanaf 10.00 uur
Koningsdag Oremusplein

Maandag 1 mei
 12.00 - 13.00 uur
Soepalarm
Buurtfabriek

Dinsdag 2 mei
 19.30 - 21.30 uur
Buurtfabriek repareert
Buurtfabriek

Woensdag 3 mei
 18.00 - 20.00 uur
Buurt aan Tafel
Buurtfabriek

Zondag 7 mei
 14.00 - 16.00 uur
Opening expositie schilderclub
Craneveer

Donderdag 25 mei
 14.00 - 19.30 uur
Samen koken
Buurtfabriek

Van het Bestuur van de Recreatieve Vereniging

Het is wat werk, maar dan heb je ook wat. Op zondag 12 februari hebben we een heuse high tea georganiseerd. Dit konden we alleen met veel hulp van keukenprinsen en -prinsessen. De jongste die iets had klaargemaakt was negen jaar, de oudste 90+. We hebben gebakjes gehad van iemand die er welhaast haar beroep van kan maken zo mooi waren die gemaakt, maar de traktaties van de andere hobbyisten vonden eveneens gretig aftrek.

Wat een verwennerij die middag: zoete en hartige hapjes, allemaal mooi uitgesteld, met daarbij een grote keuze aan thee. Dank aan een ieder die hieraan heeft bijgedragen! Niet in de laatste plaats aan Janneke die met haar harp enige tijd achtergrondmuziek speelde en Jeroen die met klassieke muziek de piano bespeelde. Nu weten wij dat Jeroen niet alleen goed piano kan spelen, hij weet ook nog veel van klassieke muziek. De lezing over de componisten in de wijk vorig jaar was een groot succes, dus wellicht kunnen we dit jaar weer zoiets organiseren. Maar dan in combinatie met live



pianospel erbij van de betreffende componisten.

Dat is zo'n idee dat we graag verder uitwerken, maar we kunnen niet alles tegelijk. Eerst maar eens het paaseieren zoeken in het Openluchtmuseum organiseren. Dat is dit keer op zondag 2 april a.s. De paashaasfamilie is inmiddels compleet en de hulphazen die bereid zijn zondag vroeg uit de veren te komen beginnen zich inmiddels ook te melden. Maar extra hulp is nog steeds welkom.

In mei is er weer een feestelijke opening van een nieuwe expositie van de schilderclub. De laatste openingen waren wat ingetogener, maar dit keer is iedereen weer van harte welkom op zondag 7 mei. Iedere expositie heeft een bepaald thema of rode draad. Waar de expositie dit keer om draait, staat elders vermeld. Maar dat het de moeite waard is om te komen kijken: zeker!

En dan natuurlijk het jubileum in september. De feestmaand krijgt meer en meer vorm onder leiding van de speciale werkgroep hiervoor. Niet alleen is er een feestmaand met ieder weekend een activiteit (zie aankondiging elders in het blad), er komen ook maar liefst twee blijvende herinneringen aan. Dat er een jubileumboek in de maak is, is inmiddels een publiek geheim. Wat er nog meer komt, merkt u als wijkbewoner vanzelf.

Vijftig jaar Craneveer is een mooi moment om terug te blikken. Dit zullen we ook zeker gaan doen. Maar het is ook een moment om vooruit te kijken: waar willen we als vereniging heen. In de wijk zijn diverse initiatieven gericht op het samenbrengen en verbinden van

CRANEVEER



wijkbewoners. Wij zijn gezamenlijk aan het kijken hoe we dit wellicht nog beter en overzichtelijker kunnen organiseren dan nu het geval is. Maar hoe we dit ook organiseren, dit verandert niets aan de doelstelling van Craneveer: het stimuleren van de ontmoeting tussen wijkbewoners. Wat er wel gaat veranderen de komende jaren is de bestuurs-samenstelling. We zijn blij met de versterking die we sinds vorig jaar hebben waardoor we nu met zes bestuursleden zijn. Maar we willen ook graag nieuwe bestuursleden verwelkomen als vervanging voor huidige bestuursleden. Denk er eens over na en bij interesse of vragen kunt u uiteraard contact met ons opnemen. Enige tijd vrijblijvend in het bestuur meedraaien kan uiteraard ook.

Graag tot ziens bij één van onze activiteiten,
Sylvia Kortenraij



4

5

September 2023 feestmaand Craneveer!

In september 2023 verjaart de Recreatieve Vereniging Craneveer. Zij wordt 50 jaar!

Het feest comité is al hard bezig om van de septembermaand een feestmaand te maken met gevarieerde activiteiten voor een ieder.

Noteert u alvast in uw agenda:

● **Zondag 3 september 2023** van 12.00-17.00 uur is de aftrap op het Oremusplein voor iedereen uit de wijk. Een middag met een brunch en een (historische) wijktoer met "Hop-on-hop-of" in historische (leger)voertuigen met op markante punten vertellers. Op het plein is theater sport aanwezig, een groep enthousiaste amateur toneelspelers met geïmproviseerde optredens. Muziek en natuurlijk een drankje en een hapje.

Om 15.00 uur vindt de uitreiking van het eerste exemplaar van een historisch boek over onze wijk plaats aan wijkwethouder Nermina Kundic.

● **Zaterdag 9 september** is de middag gereserveerd voor de kinderen van 6-11 jaar. Een spetterende middag met diverse spannende activiteiten rondom de JOOP en scoutingsterrein. Met drankjes, maaltijd en kampvuur(vertellingen).

● **Zaterdag 16 september** is de oudere jeugd (12-18 jaar) aan de beurt om deel te nemen aan veel feestelijke en sportieve activiteiten. Ook hier kun je mee eten! We beginnen halverwege de middag en we sluiten in de avond rond 23.00 uur af met een dropping, durf je het aan?

CRANEVEER

● **Zondag 24 september** is er van 14.00-17.00 uur een "volwassen programma" met lezingen in het NOM. Tegelijkertijd is er tevens een rondwandeling met thema voor de jeugd.

● **Zaterdag 30 september** is er een knallende afsluiting met een ouderwets buurtfeest op het Beethovenplein. Met weer een echte zeepkistenrace, muziek en natuurlijk eten en drinken zoals u gewend bent van vorige Buurtfeesten! Ofwel een hapje, een drankje en een dansje.

Nog meer details van alle geplande activiteiten leest u in de volgende uitgaven van Craneveer.

Namens het bestuur,
Cindy, Frank, Huibert en Louis.

Paaseieren zoeken in het Nederlands Openluchtmuseum

Op zondagochtend 2 april gaan we weer met veel kinderen uit de wijk paaseieren zoeken in het Openluchtmuseum. De hazen hebben er zin in en zijn al bezig met een act.

Omdat de hazen moeten weten hoeveel eieren en hazen ze moeten verstoppen voor kleine of iets grotere kinderen, is inschrijven verplicht. Dit kan van 13 -30 maart bij Flow-bloemisten op het Oremusplein. Alle kinderen en ook begeleidende (groot) ouders krijgen dan een toegangskaart. Daarmee kan na afloop van het zoeken ook koffie/thee of iets anders te drinken worden gehaald bij de Hanekam, naast de speeltuin.

Diverse mensen hebben zich gelukkig gemeld om te helpen die ochtend. Wil je toch ook nog helpen, meld je dan aan. Een paar extra helpende handjes is fijn en het is leuk om al om 8 uur het museumterrein op te gaan.

De kinderen die komen zoeken en de begeleiders worden om 9.30 uur verwacht bij de ingang van het museum. Neemt u een museum- of vriendenkaart mee als u die hebt. Dat is fijn voor het museum. Iedereen met een inschrijfkaart is welkom in het museum om 9.30 uur.

Tot zondag 2 april om 9.30 uur,

Marjan van Roon



VAN DE WIJKRAAD

Elke maand spreken we met gemeente over diverse onderwerpen waaronder Verkeer/parkeren, Rijnstate, Duurzaam, Groen en nieuwbouwontwikkelingen. Wil je meedenken/praten over de leefbaarheid van onze wijk? De wijkraadvergadering die elke tweede dinsdag van de maand wordt gehouden, is voor iedere wijkbewoner bij te wonen. Wel graag even aanmelden: wijkraad@craneveer.nl.

Kennismaking wijkwethouder

In januari jl. heeft wethouder Kundic kennis gemaakt met onze wijk en de diverse geledingen in de wijk. Nermina Kundic is wethouder Onderwijs en Jeugdbeleid, Duurzame Mobiliteit en Economie en ook wijkwethouder van onze wijk. Op 23 januari heeft ze kennis gemaakt met de wijkraad en al haar werkgroepen (Groenplan, Rijnstate, Verkeer&Parkeren, Duurzaam Craneveer en Nieuwe Zyp). We hebben haar uitgebreid bijgepraat over wie we zijn, wat we doen en waar onze aandacht nu ligt. Ze is dus op de hoogte van alle wijkontwikkelingen en we kunnen haar hulp inroepen indien we ambtelijk of bestuurlijk onverhoopt niet verder komen. We hebben afgesproken minimaal één keer per jaar met elkaar contact te hebben over de voortgang.

Ontwikkelingen Rijnstate

Als uitvoering van de afspraken uit het nieuwe convenant heeft op 9 januari jl. een eerste overleg plaatsgevonden tussen Rijnstate en de werkgroep. Tijdens dit overleg zijn in grote lijnen plannen ontvouwd voor de komende 10 jaar. De plannen hebben betrekking op verbouwingen, uitbreidingen maar ook over verkeersafwikkeling en groen. Op 16 maart is er een vervolgoverleg waarbij ook Duurzaam, Verkeer & Parkeren en gemeente aansluiten. Tijdens dit overleg wordt in overleg verder invulling gegeven aan de plannen. In mei zullen de plannen vervolgens met alle omwonenden en geïnteresseerden worden afgestemd. Een uitnodiging volgt te zijner tijd.

Nieuwbouw school De Zyp

Er is helaas weinig voortgang in de nieuwbouwplannen / ontwikkelperspectief voor de gehele schoollocatie. Inmiddels is er wel een nieuwe projectleider scholen aangesteld. We wachten nog steeds op een uitspraak van de gemeente over de notitie die we hebben ingebracht over de pro-actieve rol die we als werkgroep zouden willen innemen. We hebben de wijkwethouder (ook wethouder Onderwijs) aangespoord om ons te helpen de vaart er in te



Wijkraad Alteveer/Alteveer Cranevelt

6

krijgen. Rond het tijdstip van dit schrijven, konden we een reactie verwachten. Wordt vervolgd dus.

Evaluatie Landleven met NOM

Op 21 februari jl. heeft een afvaardiging van de wijkraad en werkgroep parkeren een evaluatiegesprek gehad met de directeur en hoofd communicatie van het NOM. Hier hebben we onze bevindingen gedeeld en heeft ook het NOM aangegeven totaal verrast te zijn geweest door de opkomst. Ze hebben waar het kon, nog bijgestuurd om de overlast te beperken maar zoals het dit jaar gegaan is, wil het NOM ook niet meer. Ze zijn nog volop bezig met de evaluatie en willen dit eind maart afronden en met de organisatie van het Landleven bespreken. Daarna zullen wij worden geïnformeerd over de eindconclusie. Het NOM heeft al wel uitgesproken dat bij een eventueel volgend evenement er met tijdblokken zal worden gewerkt om bezoekersaantallen te spreiden.

(zie ook Werkgroep Verkeer - pagina 7)

Maurice Lankheet - voorzitter

7

Werkgroep Groen Alteveer Cranevelt

Bewoners in Arnhem kunnen met de gemeente meedenken over het beheer van het groen in de wijk en in sommige gevallen ook meebeslissen. Wij, een groep bewoners van Alteveer/ Cranevelt, doen dat onder andere via de Wijkgroenagenda. We hebben een visie opgesteld waarin staat waar we naartoe willen met het groen in de wijk en wat dit betekent voor het beheer van dit groen. Op deze visie volgt een plan met concrete acties en maatregelen. Deels staan die acties en maatregelen al genoemd in deze Wijkgroenagenda, deels zullen die de komende tijd door ons, samen met de gemeente en de andere bewoners uit de wijk, verder worden ingevuld en vormgegeven. Denk dan aan het inventariseren van plekken in de wijk waar we als bewoners extra bomen willen of minder verharding. Of afspraken over groenschouwen bij onderhoud aan het grotere groen.

Wat speelt er nu?

tussen 21 maart en 31 oktober vindt de laatste tegelwipactie plaats. Arnhem wil de meeste tegels eruit halen van het hele land. Er is een kaart

van de wijk gemaakt waar mogelijk tegels eruit gehaald kan worden om te vervangen door groen. Benieuwd welke plaatsen dit zijn? Mail naar groen@craneveer.nl. Zijn er plekken bij jou in de buurt waar je wel tegels wilt wippen om er een groen plekje van te maken, neem dan ook contact op met groen@craneveer.nl. We kunnen je op weg helpen hoe dit aan te pakken.

De smulroute: wil je samen met je burens een stukje smulgroen maken? Neem contact op met sharonstewart@handsonpiano.nl.

Onze wijk heeft een wilde bij geadopteerd, de Andoornbij. De Andoornbij verzamelt slechts stuifmeel van enkele lipbloemigen zoals Kattenkruid (*Nepeta grandiflora*), Echte gamander (*Teucrium chamaedrys*), Stinkende ballote (*Ballota nigra*) en verschillende andoornsoorten (*Stachys*). Verder wordt ze ook wel aangetroffen op dovenetels (*Lamium*). Wanneer bewoners deze planten in hun tuin zetten dan creëren we een groot leefgebied voor deze bij. In de

plantenruilkast bij de buurtfabriek zijn de planten van de Andoorn te krijgen. Voor meer info www.arnhemzoemt.nl

Wanneer het riool vervangen kan worden ontstaan er mogelijkheden voor meer groen. Het riool op de Beethovenlaan, Lisztstraat en Bachlaan staan op de planning voor de komende jaren.

De parkeerplaats van Rijnstate heeft officieel een groene bestemming. Het parkeren wordt gedoogd. Dit zou binnenkort veranderen maar is uitgesteld totdat het parkeerbeleid van Rijnstate definitief is.

Heb je ideeën om de wijk kleurrijker of nog groener te maken? Neem contact met ons op: groen@craneveer.nl

Werkgroep groen Alteveer-Cranevelt



Nieuws vanuit de Werkgroep Verkeer

Verkeers-schouw

Drie leden van de verkeerscommissie Alteveer/Alteveer Cranevelt hebben samen met Evert Schiphorst (verkeerskundige gemeente Arnhem), Marlies Hallingse (Team Leefomgeving gemeente Arnhem), en twee handhavers, Hilko van Gent en Mabel Brouwer eind december een ronde gelopen langs een twintigtal door wijkbewoners aangedragen verkeerspunten. Zij hebben samen ter plaatse bekeken of, en zo ja hoe, die verbeterd zouden kunnen worden vanuit verkeersoogpunt. Voors en tegens zijn tegen elkaar afgewogen en worden meegenomen in de besluitvorming. Sommige punten kunnen direct

aangepakt worden met een eenvoudige ingreep, andere (wellicht) op termijn. Mochten er opvallende zaken spelen, dan zullen we dat communiceren via de Craneveer.

Overlast Landleven NOM

Eind februari hebben drie leden van de wijkraad, en nog een buurtbewoner, een overleg gevoerd met Joop Bergevoet, operationeel directeur NOM en Carola van de Woude, hoofd marketing en communicatie NOM. De aanleiding van de bijeenkomst was de ontstane verkeerschaos tijdens de laatste Landleven editie. Wij hebben een aanzienlijk aantal meldingen daarover ontvangen en hebben om

die reden contact gezocht om hierover in gesprek te gaan.

Het NOM erkent dat het zo een volgende keer niet meer mag gaan. Eind maart/begin april wordt er besloten of er wel of geen volgende editie van Landleven zal komen in het NOM. Als die opnieuw georganiseerd gaat worden, zal de wijk daar van tevoren over worden ingelicht. Een mogelijke maatregel waar men aan denkt is te gaan werken met zogenaamde tijdsloten zodat de verkeersstromen meer verspreid worden.

De verkeerscommissie Alteveer/ Cranevelt verkeer@craneveer.nl



KONINGSdag!

27 APRIL 2023

-OREMUSPLEIN-

- 10.00 - FIETSTOCHT : START BEETHOVENPLEIN
- 10.30 - KLEEDJESMARKT
 - MUZIEK
 - KOFFIE, KOEKJES EN KRUIDENBITTER
 - DE GAAFSTE ATTRACTIES
 - LEUK VERMAAK (TATTOOS, KLEUREN ETC.)
- 12.30 - PRIJSUITREIKING VERSIERDE FIETS 2023
- 13.00 - EINDE



Een uurtje op deze dag voor
bijvoorbeeld:

- helpen opbouwen attracties vanaf 07.00
- koffie schenken
- toezicht springkussen etc
- begeleiding knutseltafel etc
- afbouw van attracties na 13.00

**Maak het samen voor iedereen een feestje..
en geef je vrijwillig op!**

06 177 249 77

**Weet je nog niet zeker of het lukt?
Dan toch graag een app berichtje!**



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

10



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

'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
- * Ontspanst, 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.



Dylan Thomas schreef:

'Do not go gentle into that good night, old age should burn and rave at close of day; rage, rage against the dying of the light.'

Ga niet zachtjes die goede nacht in, de ouderdom zou aan het einde van de dag moeten branden en razen; woede, woede tegen het sterven van het licht.'

Maar boosheid kan omslaan in mildheid en rust.

Ik werd gevraagd de nacht te waken bij een 70-jarige man. Zijn vrouw was uitgeput. Hulp in een periode die zo intens en hectisch is, was laat ingeroepen. Dat is begrijpelijk, maar zo jammer. Kostbare momenten gaan zo verloren.

Meneer groet me wat nors en afstandelijk. Hij zit op de bank, staat moeizaam op, schudt me de hand en gaat naar zijn bed. Zijn hoog-laagbed staat in de huiskamer alsof het een vanzelfsprekend onderdeel is van de inrichting. Mevrouw maakt mij wegwijs in de keuken en wijst op de schaal druiven: "Neem zoveel als je wilt. Morgen koop ik weer nieuwe."

Ze vertelt me hoe moe ze beiden zijn en dat ze zo verdrietig is dat haar man nu knorrig en bozig is. "Zo was hij nooit en nu komt morgenochtend de dokter voor de euthanasie. Ik hoop dat ik vannacht kan slapen zodat ik morgen wat energie heb. Vind je het goed dat ik gelijk naar boven ga?"

Ze gaat naar haar man en komt even later terug de keuken in. Zonder me aan te kijken maar even mijn arm aanrakend loopt ze door naar de trap en zegt: "Dit is de laatste keer dat ik hem welterusten kan zeggen."

Ik loop de woonkamer in. Meneer komt uit bed, wijst me een stoel en gaat zelf op de bank zitten. Tegen alle verwachtingen in raken we al snel in gesprek. Hij is op zijn eigen wijze toegankelijker dan ik aanvankelijk dacht.

Hij heeft de afgelopen paar dagen afscheid genomen van zijn kinderen en kleinkinderen, dat laatste is hem het meest zwaar gevallen. Hij heeft er volledig vrede mee dat hij morgenochtend gaat sterven, de pijn wordt ondragelijk. Tegelijkertijd is hij boos, heel boos. Op de artsen die te laat hebben erkend dat er iets grondig mis was en hem daarna niet meer konden helpen. Boos dat zijn leven daarom gaat eindigen. Dat hij zijn kleinkinderen niet meer groot zal zien worden.

Dat gevoel kon ik begrijpen. Zou ik, als ik zo de dood in de ogen moest kijken, hieraan voorbij kunnen gaan?

Gedurende de nacht gaat hij regelmatig van bank naar bed en weer terug. Eigenlijk wil hij slapen, maar dat lukt niet.

Als hij heen en weer gaat van bank naar bed gebruikt hij mijn schouder om balans te houden. Ik voel dat hij, ondanks de moeite die het kost, nog

genoeg kracht heeft om zelfstandig te lopen. Gelukkig, want hij is groot en stevig.

Wanneer hij in bed ligt, zie ik zijn kwetsbaarheid als hij me vraagt de deken over hem heen te leggen. "Jij bent niet bang ook al weet je dat ik dood ga, dat dit mijn laatste nacht is. Je durft me gewoon in te stoppen. Fijn!" Hij sluit zijn ogen om even later toch weer uit bed te komen.

We spreken over zijn vroegere werk, zijn vrouw, kinderen en kleinkinderen. Dat hij blij is met wat ze bereikt hebben en hoe fijn zijn vrouw en hij hier wonen. Dat zij hier kan blijven wonen.

Ik heb thee voor ons gemaakt en de schaal met druiven op de salontafel gezet. Tussen zijn verhalen door eten we in stilte van de druiven. De norse trekken in zijn gezicht zijn verzacht.

Het is diep in de nacht als hij me vertelt dat hij zo van dansen hield en of ik zachtjes wat muziek op kan zetten. Als de muziek zacht door de kamer klinkt en ik me naar hem omdraai, staat hij op zijn benen en nodigt me uit met hem te dansen. "Nog één keer dansen. Dank je wel!" In de vroege ochtend komt zijn vrouw naar beneden. Hij omhelst haar liefdevol.



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

WIJ REPAREREN FIETSEN

026-737 01 90
info@giantstore-poutsma.nl - www.giantstore-poutsma.nl

Yoga Libra's lesrooster op maandag:

maandag

- 08.15 Kundalini yoga en meditatie
- 10.00 Rustige flowyoga
- 11.30 Ultra zachte yoga
- 17.30 Yin Yang yoga Pilates
- 19.00 Yin Yang yoga
- 20.30 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 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.

Tweemaal per jaar kwam in onze jeugd de FINA tankwagen in onze straat om een paar duizend liter huisbrandolie af te leveren. Bijna alle huizen in onze straat (gebouwd in 1960) stookten op olie en hadden een 3000 liter tank in de voortuin. Om korting te bedingen spraken de burens onderling af om de tankwagen op dezelfde dag op meerdere adressen te laten leveren. In de jaren zeventig en tachtig stapten wij en velen met ons over op aardgas. Vele woningen op Cranevelt zullen denk ik de komende jaren nog eens overschakelen, bijvoorbeeld naar de (hybride) warmtepomp. Dat wordt dan voor veel woningen de derde warmtebron in 60 jaar tijd. De olietank hebben we eind jaren tachtig uitgegraven en omdat onze voortuin op een helling lag konden we de tank naar de straat rollen en kon een handelaar in oud ijzer hem zo meenemen. Tijdens de oliecrisis van 1973 was de olie duur. Net als in 2022 waren de hoge energieprijzen de aanleiding om isolatiemaatregelen te nemen. Dubbel glas zetten. Geen bevroren slaapkamerramen meer. Spouwmuur isoleren. De autoloze zondagen kan ik me nog herinneren, vooral omdat mijn ouders een ontheffing hadden om een

nichtje op zondag naar een instelling te rijden. Wij kinderen reden dan graag mee in de Simca 1100 om de lege wegen te ervaren, en het leek ons wel spannend als we door de politie staande gehouden zouden worden en dan met onze ontheffing konden zwaaien.

Bestellen en thuisbezorgen van boodschappen zoals we dat nu kennen ging vroeger anders. Melkboer Jan Elsendoorn kwam 3 dagen per week in onze wijk aan de deur. Hij leverde in glazen flessen met aluminium doppen de melk, yoghurt en vla, en verkocht ook kaas en eieren. In onze straat kwam hij al 's morgens heel vroeg. Mijn moeder zette daarom de lege glazen flessen de avond ervoor al in een rekje bij de voordeur, met een schriftje met daarin de bestelling. Elke vrijdag werd er afgerekend op basis van het schriftje. Die dag lag dan de melkboer-portemonnee bij het rekje met een briefje van tien gulden erin. De flessen hadden een brede hals, de flessen yoghurt en vla kon je daarom tot de laatste druppel leeg krijgen met een zogeheten flessenlikker. Een wit halfrond schijfje van rubberachtig materiaal op een lange steel.

De overige levensmiddelen haalde je zelf op het Oremusplein of Beethovenlaan. Daar waren meerdere bakkers, groentewinkels, slagerijen, drogisten en in totaal 4 supermarkten. Mijn ouders kochten meestal bij supermarkt Bosma op het Beethovenplein. Op verzoek bracht meneer Bosma de boodschappen ook thuis. Korte tijd heeft er ook nog een

OPGROEIEN IN CRANEVELT IN DE JAREN ZEVENTIG (4)

Eddy Allefs

SRV wagen door onze wijk gereden, maar in mijn herinnering heeft die het niet lang volgehouden. Kledingwinkels waren er niet in de wijk, dus daarvoor ging je naar het toen zeer moderne half overdekte winkelcentrum Presikhaaf of naar Arnhem Centrum. Op de Jansplaats zat herenmodezaak Coster voor mannen en jongens. Bij een bepaald aankoopbedrag kreeg je er een gekleurde plastic beker. Ze waren er in diverse kleuren. Dat is achteraf een zeer degelijk relatiegeschenk gebleken, onze kinderen zijn ook nog met deze bekertjes opgegroeid, en een aantal gebruiken we nog in de caravan.

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.”

BRAAMBERG

NATUUR

Bomen en planten verrijken de lucht met stoffen die ons immuunsysteem versterken. Hoe biodiverser de natuurlijke omgeving is, hoe rijker de aanwezigheid van deze macro en microbiotica. Het inademen van deze stoffen leidt onder andere tot vermindering van stress.

&

GEZONDHEID

Op de Braamberg willen we de natuur bewust koppelen aan gezondheid. Waardoor een wandeling door, of een verblijf in het gebied inspirerende en gezondheidsbevorderende ervaringen en inzichten oplevert.



14



15

HOE STAAT HET ER NU VOOR?
Het is een tijd stil geweest rond De Braamberg West. Maar de ontwikkelingen rond het idee van een 'Healing Landscape', een landschap waarin natuur en gezondheid centraal staan, hebben niet stilgestaan.

HET ONDERZOEK
Afgelopen jaar heeft Monic Deichmann / Hoogtij Projecten de onderzoeksfase van het project 'Healing Landscape' afgerond. Betrokken partijen en personen op en rond De Braamberg West zijn gevraagd ideeën en wensen voor een landschap aan te dragen waarin gezondheid en natuur centraal staan. Deze partijen waren onder andere Pro Persona, Rijnstate (PAAZ), de Vrij Katholieke Kerk, de Volkstuindersvereniging Arnhem, het IVN, wijkbewoners en – verenigingen. Daarnaast kregen derdejaars studenten van Van Hall Larenstein de kans om kennis te maken met het onderwerp 'natuur en gezondheid'.

Tijdens het proces werd het duidelijk dat er veel behoefte is aan een praktische vertaalslag van de vele wetenschappelijke onderzoeksresultaten over de positieve relatie tussen natuur en gezondheid. Denk daarbij aan gezondheidsbevorderende oefeningen, activiteiten en programma's in de natuur. Niet alleen voor therapeuten en cliënten, maar ook voor alle andere bezoekers van het gebied die preventief willen werken aan hun gezondheid.

Samenvattend is er op De Braamberg West behoefte aan:

- een natuurlijk landschap met korte en langere wandelroutes naar bijzondere plekken in de omgeving;
- verbinding met parken in de omgeving, zoals Sonsbeek en Klarenbeek;
- enkele natuurlijk beschutte plekken waar je tot rust kunt komen (zitten en ontmoeten) en aan je gezondheid kunt werken.

Verderop in de nieuwsbrief is een selectie gemaakt van de opgehaalde wensen en ideeën bij betrokken partijen in de omgeving en de resultaten van de door studenten van Van Hall Larenstein gehouden enquête.

HOE NU VERDER
Enkele inzichten die voorkwamen uit deze onderzoeksfase en uit wetenschappelijk onderzoek zouden in de oorspronkelijke opdracht aan Hoogtij Projecten door middel van pilots worden vertaald naar gezondheidsbevorderende programma's en activiteiten op de Braamberg West.

We hebben in goed overleg besloten hiermee te wachten en deze inzichten en ideeën mee te nemen in de nieuwe beheervisie park Klarenbeek en Braamberg. 'Healing Landscape' is naast cultuurhistorie, biodiversiteit en klimaatadaptatie één van de thema's voor de nieuwe beheervisie. Om de uitvoerbaarheid van een 'Healing Landscape' te kunnen toetsen is een integrale afweging nodig tussen deze thema's. Ook kan het zijn dat bepaalde wensen en ideeën een plek kunnen krijgen in gebieden rond de Braamberg, denk aan park Klarenbeek of Sonsbeek. Om dit te kunnen bepalen, is de inbreng van Hoogtij Projecten noodzakelijk.

BEHEERVISIE PARK KLARENBEEK EN BRAAMBERG
De gemeente gaat de huidige beheervisie uit 2007 in 2023 actualiseren. In 2022 is daar al een begin mee gemaakt. Een stagiaire van de gemeente heeft diverse betrokkenen gevraagd naar de wensen en ideeën voor park Klarenbeek en Braamberg, waaronder Bewonersnetwerk Klarenbeek, scouting WASA, de Volkstuinvereniging en en ook Hoogtij Projecten.

Dit jaar presenteren we de eerste bevindingen voor de actualisatie van de beheervisie Park Klarenbeek en Braamberg aan geïnteresseerden en betrokkenen. De reacties hierop verwerken we in de nieuwe beheervisie. Het college van B&W zal de nieuwe beheervisie vaststellen die de basis vormt voor het beheer van het park. Ook bevat dit stuk ontwerpideeën voor verdere verbetering.

Wanneer de nieuwe ontwerpideeën verder uitgewerkt gaan worden, zal een bijbehorend participatieproces worden opgezet. Hoogtij Projecten wordt gevraagd of zij daar een rol in kan spelen.

HEEFT U VRAGEN?
Neem dan contact op met Robin Driessen via de mail robin.driessen@arnhem.nl



SELECTIE WENSEN & IDEEËN VOOR BRAAMBERG WEST

Paden en routes

- Verbeteren van rolstoeltoegankelijkheid
- Aanleggen van bewegwijzerde wandellussen van verschillende lengte
- Een aantrekkelijke, meer organische padenstructuur
- Fysieke en mentale trainings- of bewustwordingsroutes door de natuur
- Veilige oversteekplekken van en naar de Braamberg West

Verblijfplekken

- Bankjes op beschutte veilige plekken, in de zon (met schaduwmogelijkheid) met uitzicht
- Inspiratieplekken ter afleiding van negatieve gedachten
- Groene beginningsplekken, stiltetuin of zintuiglijke tuin ('healing garden')
- Grote picknicktafel
- Veilige rust- en 'snoezelplekken'
- Sport- en speelweide (schommels)

Ecologie

- Ecologische verbindingen van en naar omliggende wijken
- Bosranden en meer dood hout behouden, als belangrijke habitat voor bijen, insecten, vossen, egels etc.
- Toepassen sinusbeheer: specifiek maaibeheer graslanden ter bevordering van biodiversiteit
- Waar mogelijk toevoegen van water (objecten, poelen, vijver) in het gebied
- Corridors voor marterachtigen tussen de omliggende natuurgebieden

Gezondheid / Sociaal

- Locaties of trajecten integreren in de natuur voor natuurgerelateerde vormen van therapie
- Betrekken van de Vrij Katholieke Kerk, als plek van zingeving en verbinding
- Betekenis en zintuiglijkheid van landschap natuur versterken door kunstwerken
- Zicht op aantrekkelijk landschap met veel privacy, bij de High Intensive Care afdeling van Pro Persona
- Ontmoetingsplek buiten de klinieken, voor bezoek (kinderen) van cliënten, maar ook voor andere bezoekers van het gebied.
- Samenwerking tussen cliënten, wijkbewoners en natuurorganisaties aan natuur- en andere buitenprojecten
- Aanbieden van gezondheidsprogramma's en cursussen

Bebouwing - gezondheid

- Gebouw Pro Persona beter integreren in de omgeving
- Kerk VKK subtiel zichtbaar maken in het landschap
- Natuur meer integreren in de klinieken

ENQUETE DOOR STUDENTEN VAN HALL LARENSTEIN
De enquête is ingevuld door 114 omwonenden incl. Volkstuindersvereniging, 34 zorgmedewerkers en 6 cliënten.

Van de ondervraagde omwonenden komt minimaal 60% één keer per week op de Braamberg West.

Van het ondervraagde zorgpersoneel van Pro Persona komt 85% vaker dan twee keer per week in het gebied voor een wandeling tijdens een pauze of samen met een cliënt.

Van de 6 ondervraagde cliënten zijn er 4 meer dan twee keer per week in de natuur te vinden. Meer dan de helft ervaart dagelijks stress en heeft daar ook veel last van.

Wandelen en sporten in de buitenruimte helpt om te ontspannen. Er is behoefte aan natuurlijke plekken met een hoge soortenrijkdom, veel uitzicht en beschutte zitgelegenheid. Ook is er behoefte om te wandelen, ter ontspanning en aan bepaalde vormen van therapie in de natuur. Het landschap om tot rust te komen is bij voorkeur vrij open en natuurlijk. Bossen en natuurlijke grasvelden worden hoog gewaardeerd als rustgevende plekken.

Buurtfabriek

Inloop & Horsterhof

Zangkoor de Zyp

Atelier Buurtfabriek

Klimaatcafé

Soepalarm

Buurtfabriek repareert

Buurt aan Tafel

Samen Koken

elke dinsdag

elke dinsdag

elke donderdag

vrijdagmiddag (data website)

3 april en 1 mei

4 april en 2 mei

5 april en 3 mei

20 april en 25 mei

13:30 - 15:30

10:00 - 12:00

10:00 - 12:30

17:00 - 18:00

12:00 - 13:00

19:30 - 21:30

18:00 - 20:00

16:00 - 19:30

Atelier Buurtfabriek

Deelnemers van het atelier hebben de afgelopen tijd lapjes gebreid voor warme truiendag. Van de lapjes worden dekens gemaakt om Arnhemmers te verwarmen. De Buurtfabriek wil op dinsdagmiddag, naast de donderdagmorgen, ook het Buurtfabriek Atelier organiseren. Bij het Atelier kun je met hulp van wijkbewoner Thea Zeuner knutselen, breien, tekenen, borduren of je eigen kleding maken of herstellen. Met een praatje en een kopje koffie. We starten ook op dinsdagmiddag bij voldoende belangstelling. Meld je aan via de mail of bel ons.



Biologische potaarde

We hebben 1 m3 biologische potaarde zonder turf bij de Buurtfabriek staan. Wil je potaarde? Neem je emmertje mee. Voor € 3,50 heb je een mooi product. Scheelt weer een plastic zak en er wordt minder turf afgestoken in de natuur.



Plantenruilkast

Bij de Buurtfabriek staat een plantenruilkast. Heb je plantjes over, voor binnen of voor buiten, zet ze in de bak en neem andere plantjes mee terug. Loop af en toe langs om te kijken wat erin staat of houd Nextdoor in de gaten. Neem je zelf geen plantjes mee om erin te zetten? Geen probleem. Je kunt wat geld in de brievenbus van de Buurtfabriek doen. Daar kunnen we aarde en potjes voor kopen.

Ps. De plantenruilkast is verplaatst. Eerst stond het bij de stoep, nu bij de voordeur van de Buurtfabriek.

Soepalarm: elke 1^e maandag van de maand

Elke maand serveren we een vers kommetje soep voor alle buurtbewoners. Kom vanaf 12:00, als het luchtalarm 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

Een koffiezetapparaat die 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 jou 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.

Herhaalde oproep: Tuinders gezocht!

Onze moestuin heeft wekelijks onderhoud nodig, maar we zoeken nog liefhebbers die dat willen doen. Heb jij zin om een stukje moestuin te beheren, groente of kruiden te leveren voor Buurt aan Tafel, of heb je andere ideeën voor onze buurtmoestuin? Ook hulp met andere tuinwerkzaamheden zijn van harte welkom!



Te huur!

Te huur!

Weet je dat je de Buurtfabriek kunt huren? Voor een (kinder)feestje, een buurtborrel, een workshop? Vraag naar de mogelijkheden via onderstaande contactgegevens.

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



'Een biertje serveren met een stukje geschiedenis maakt het voor mij uniek'

Wendy van Geenhuizen

Verrijk je toekomst met het verleden

werkenbijhetopenluchtmuseum.nl

NEDERLANDS
**OPENLUCHT
MUSEUM**

ADVERTENTIE

Wendy verrijkt haar toekomst met het verleden

Herberg de Hanekamp is binnen het Openluchtmuseum de vaste stek van Wendy van Geenhuizen, maar je vindt haar ook wel eens achter de toog bij café Budel. Plezier hebben is voor haar een belangrijke graadmeter en dát vindt ze binnen het museum.

Win-win

Herberg de Hanekamp is op het lijf geschreven van Wendy. "Je hebt er net wat meer tijd voor bezoekers. Je komt bij ze aan tafel en maakt een praatje; wat hebben ze al bezocht in het museum, waar willen ze nog naar toe? Ik voorzie ze graag van tips. Ik werk ook wel eens in café Budel en daar vind ik het leuk om geïnteresseerde bezoekers meer te vertellen over het historische pand en hoe het er vroeger aan toe ging in soortgelijke boerderijen. Eigenlijk is dat een win-win; bezoekers vinden het reuze interessant en ik voel mij weer extra betrokken bij het museum en het verleden dat we delen. Dat je in museale gebouwen werkt en niet in standaard restaurants, maakt het werken in de horeca van het Openluchtmuseum extra speciaal."

Interactie

Interactie met mensen is waar Wendy van geniet. "Het gaat mij niet alleen om het contact met bezoekers, maar juist ook met collega's. Samenwerken aan een mooi resultaat geeft mij energie. Zo heb ik laatst het personeelsfeest georganiseerd voor mijn collega's. Men kon

kiezen uit verschillende activiteiten, zoals een workshop in de Ambachtenwerkplaats, foto in de fotosalon, touwslagerij of een rondleiding. Je komt dan in contact met collega's van andere afdelingen. Dat maakt het zo leuk en afwisselend. Als extra taak heb ik ook het redacteurschap van onze interne informatievoorziening. Als er nieuws is vanuit de afdeling horeca of er zijn leuke weetjes, zorg ik dat dit gedeeld wordt op het intranet."

Warm bad

"Net voor corona uitbrak, ben ik begonnen bij het Openluchtmuseum. Het voelde meteen als een warm bad. Men laat echt merken dat ze het fijn vinden dat je er bent. Als er iets niet goed gaat, vind ik het ook belangrijk dat dat wordt gezegd. Maar door de band die je hebt, kan dat ook. Je wordt er samen alleen maar beter van. Er wordt gewoon goed naar elkaar geluisterd en men is flexibel. Qua locatie en aantal uren kun je heel goed aangeven wat je graag wilt. Doel is dat iedereen op het plekje staat dat bij hem of haar past."

Gedeelde passie

Ik vind het leuk om op bijzondere plekjes te werken en dat is voor mij echt het Nederlands Openluchtmuseum. Collega's onderling delen een bepaalde passie. We halen alles uit de kast om bezoekers een mooie dag in het museum te geven.

Ga voor een baan bij het Nederlands Openluchtmuseum

Of je nou voor of achter de schermen komt werken, bij het Nederlands Openluchtmuseum breng je de geschiedenis tot leven. En weet je wat hiervan het mooiste is? Je krijgt de kans met die geschiedenis mensen te verbinden. Want als je van en over elkaar leert, krijg je meer inzicht in jezelf en begrip voor een ander. Juist dit maakt dat je hier kunt werken op één van de meest bijzondere plekken van Nederland. Een betekenisvolle omgeving, vol waardevolle ontmoetingen, ervaringen en verbindingen. Wil jij geïnspireerd worden door mens, natuur en cultuur? Verrijk ook jouw toekomst met het verleden.



SCAN ME

NIEUWE EXPOSITIE in CRANEVEER: Daar zit muziek in!



**Feestelijke opening:
Zondag 7 mei 14 – 16 uur**

Vanaf begin mei zal een nieuwe expositie te zien zijn in de zaal van Craneveer. De schilderclub heeft de afgelopen maanden gewerkt aan schilderijen die geïnspireerd zijn door muziek. Zo zijn er muziekinstrumenten geschilderd, staan er muzikanten en zangers op het doek en er is ook lekker geassocieerd op het thema muziek. Tot slot zijn er ook intuïtieve werken gemaakt, waarin de sfeer van muziek verbeeld wordt.

Op zondag 7 mei wordt deze expositie feestelijk geopend. Hiervoor willen we iedereen van harte uitnodigen om ons werk te komen bekijken onder het genot van een hapje en een drankje. Wie liever op een ander moment de expositie wil bekijken, is van harte welkom bij de koffie op onze schilderochtend, elke dinsdag om 10.30 uur. Of neem contact met me op om iets anders af te spreken.

Ons werk is te koop. Bij interesse, stuur me een mailtje. Tot ziens op onze opening!
Lisette Ter Burg, lisetteterburg@gmail.com

Hergebruik balkonhekken sloopflat Kluizeweg

In februari is de feitelijke sloop gestart van het appartementengebouw van Volkshuisvesting aan de Kluizeweg. Als startsein overhandigde directeur-



Liesbeth van Asten, directeur-bestuurder Volkshuisvesting en buurtbewoner Bernard Uiling tijdens de overdracht van één van de hekwerken.
Linda Verweij Fotografie

bestuurder Liesbeth van Asten balkonhekken aan de buurt voor hergebruik in de wijk Cranevelt.

Na alle voorbereidingen en overleggen met bewoners maakt de flat plaats voor nieuwe tweekamerappartementen. Onder andere een vleermuiskolonie en de lange wachttijden voor het verwijderen van energiemeters zorgden voor de nodige vertragingen in het proces. De flat stond daardoor langer leeg dan gepland.

Enkele balkonhekken en galerijhekken krijgen een tweede leven bij ontmoetingsplek de Buurtfabriek en in de buitenruimte bij basisschool de Zyp. De hekwerken zorgen straks voor ondersteuning van verticaal groen. Op deze wijze wordt sloopmateriaal

lokaal hergebruikt. Een mooie circulaire gedachte! Sloopaannemer Lagemaat zorgt voor verwerking en hergebruik van alle overige sloopmaterialen.

Volkshuisvesting verwacht dat de sloopwerkzaamheden in maart zijn afgerond en rond de zomer de bouw van 42 nieuwe sociale huurappartementen start. De woningen, met energielabel A+++, zijn aardgasloos. De oplevering wordt net na de zomer van 2024 verwacht. Via www.entree.nu worden de woningen verhuurd.



Impressie van de nieuwbouw

20

21

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!



**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

BEWEEGREDEKENEN

Wat zou j'ou motiveren om te gaan bewegen?
We kennen natuurlijk allemaal de meest voor de hand liggende:

- Iets gaan doen aan je gezondheid
- Fit en actief worden en blijven
- Klachtenvrij oud worden

Hoeveel redenen heb je eigenlijk nodig?
En moet je daarvoor naar een sportschool?

Sportschool??

Veel mensen zien bij de woorden 'fitness club' en 'sportschool' zwetende jonge mensen die spierballen kweken terwijl ze zichzelf bewonderen in de spiegel. Gelukkig zijn niet alle sportscholen hetzelfde.

**Life in Motion
is een
'beweegcentrum'**

waar wijkbewoners van jong tot (zeer) oud met elkaar leren om zo lang mogelijk in beweging te blijven.

In een gezellige en ongedwongen sfeer!
En dat onder deskundige begeleiding van dezelfde mensen die je met fysiotherapie terzijde staan als het nodig is.

Ons kent ons dus?
Absoluut!



**Leven is bewegen!
Sport en fysiotherapie
onder één dak!**

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



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 (20)

Ik ben opgevoed met het idee dat kernenergie slecht is. Al voor de ramp met de kerncentrale van Tsjernobyl in 1986, kreeg ik op de basisschool van mijn bebaarde meester Leeuwis te horen dat we van die troep af moesten. Dus toen ik in 1997 op de radio hoorde dat Nederland's eerste (en - dacht ik destijds - enige) kerncentrale in Dodewaard ging sluiten, jubelde ik mee.



Dodewaard... Een passende plaatsnaam voor zoiets kwaadaardigs als een kernreactor, vindt u niet? Het klonk ook als iets wat ver van mijn bed in Zaltbommel lag. Toen ik in Arnhem ging wonen, bleek het best dichtbij te zijn. Ik zag de afslag Dodewaard regelmatig op de A15 naast de Betuwelijn en was benieuwd naar die historische plek. Dus op een dag in 2023 toetste ik het adres Waalbandijk 112A in op mijn TomTom. Een half uurtje later en 33 kilometer verder stond ik voor de poort. Om er te komen moest ik eerst door een industrieterrein, gevolgd door het dorp Dodewaard zelf, een

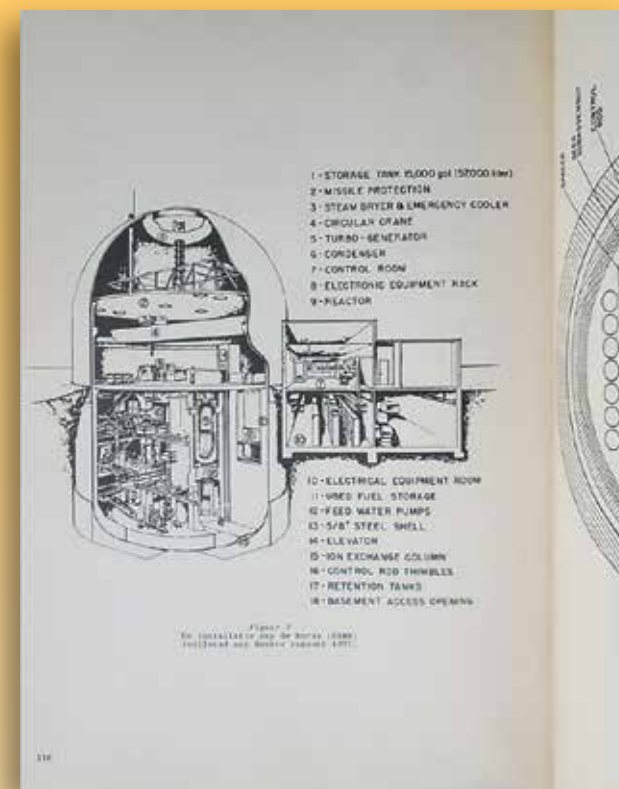
doodnormaal rivierdorp in de Betuwe met laagbouw en, bijna bij de dijk, een mooi landhuis uit het midden van de 19e eeuw.

Het laatste deel van de tocht ging over de dijk, langs de uiterwaarden van de Waal. De centrale ligt eigenlijk buiten de gemeentegrens van Dodewaard en ik dacht even dat er niets meer van over was. Maar toen kwam het gebouw (een grijs vierkant blok, wat kleiner dan verwacht) in zicht. Hier werd tussen 1969 en 1997 nucleaire stroom opgewekt voor een stad zo groot als Arnhem. De centrale is sinds 2005 in zogenoemde 'veilige insluiting' en moet dat zo 40 jaar blijven. De schoorsteen is al weg. Bij leven en welzijn doe ik u in 2045 verslag van de definitieve ontmanteling. In 2020 stond het dak overigens even in brand.



De aanleiding voor dit stukje en de excursie naar Dodewaard was een boek uit 1956 getiteld *Technologie en Constructie van Kernreactoren*. Het is een verslag van een conferentie over de praktische toepassing van kernenergie die werd gehouden in de zomer van 1955 aan de Delftse Technische Hogeschool. Het boek, uitgegeven in het midden van de Koude Oorlog, bevat uitgebreide technische documentatie over de bouw van een kerncentrale, wat destijds toch gevoelige informatie moet zijn geweest.

Over gevoelige informatie gesproken. Toen ik ging googlen ten behoeve van deze aflevering van Vondsten uit het Antiquariaat kwam ik er achter dat Dodewaard zeker niet de enige Nederlandse reactor was. Ja natuurlijk herinnerde ik mij ook



wel dat we (nog steeds, in ieder geval tot 2033) Borssele in Zeeland hebben. Maar we hadden tussen 1958 en 1972 in Arnhem zelf ook een kernreactor. Die stond op het KEMA terrein aan de Utrechtseweg. Radioactief afval werd aanvankelijk ter plekke begraven, maar toen er - volgens een door Wikipedia genoemde publicatie uit 1978 - "sterfgevallen [voorkwamen] van kinderen die [met het kernafval] gespeeld zouden hebben" werd 18 kilo radioactief materiaal opgegraven en in de Atlantische Oceaan gedumpt.

Ondertussen bevindt zich vlak bij kerncentrale Borssele de enige opslagplaats in Nederland waar kernafval opgeslagen mag worden. Dat gebeurt de komende eeuwen bij het COVRA, een complex loods, dat op aanvraag ook bezichtigd kan worden. Maar alleen door groepen, en zo kom ik tot de echte kern van mijn verhaal: Wie heeft er zin om mee te gaan?

Verder lezen:

https://nl.wikipedia.org/wiki/Lijst_van_nucleaire_installaties_in_Nederland



D Houwer
Onderhoud- & Renovatiebedrijf
woning | kantoor | beveiliging

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

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

Ach, die arme Arnhemse bossen

Arnhems bosbeleid slaat plank mis

door: Wim van Groningen*

In een eerdere wijkkrant hebben een aantal stukken gestaan over de mountainbikepaden door de bossen van Arnhem. Maar liefst 25 kilometer van dit soort, veelal nieuwe, paden is dwars door deze bossen aangelegd. Van Papendal tot aan Terlet, vaak door bospercelen waar voorheen geen mens kwam en dieren en planten in alle rust konden groeien, bloeien, wonen en schuilen. Mountainbikers lijken overal een streepje voor te hebben, want Omroep Gelderland becijferde dat het door dit soort activiteiten alleen al in Gelderland in totaal over meer dan 3.000 hectare verstoord gebied gaat. Daarnaast rijden deze bikers nog steeds ook op wandel- en fietspaden door het bos, soms over ruiterspaden en af en toe zelfs over wildwissels. Meer en meer worden de gevolgen van dit soort activiteiten zichtbaar en merkbaar in de Arnhemse bossen.



Destijds is beweerd dat de aanleg van dit soort mountainbikepaden geen negatief effect zou hebben op de natuur, dat er nauwelijks of geen bomen voor zouden sneuvelen en ook dieren en planten er weinig last van zouden hebben. Iedereen die door deze bossen wandelt ervaart echter direct wat voor effect het heeft. Veel geschreeuw, regelmatig gevaarlijke situaties en de rust op veel plekken permanent verstoord door – vaak in mannengroepen – rondracende mountainbikers. Ik ben vast niet de enige die bewust deze bossen is gaan mijden, omdat het niet meer mogelijk

is om hier rustig te wandelen. Voor alles wat er normaal gesproken leeft in die bossen is het natuurlijk nog veel erger. De rust, ruimte en het leefgebied van voorheen is voor deze dieren en planten voorgoed naar de knoppen en raakt meer en meer versnipperd. Dat lijkt de gemeente zich inmiddels ook te realiseren. Maar in plaats van het weren van deze snelheidsduivels op de fiets moeten de rustige wandelaars, die zelden onrust in deze bossen veroorzaken, zich weer aanpassen aan de volgende ingreep in de bossen. De gemeente Arnhem heeft de afgelopen maanden flink wat paden afgesloten voor wandelaars. Bedoeld om de dieren weer rust te gunnen... Dat doen ze door tientallen, volkomen gezonde, bomen om te zagen of om te trekken, waardoor een flink aantal paden ontoegankelijk wordt gemaakt. Op sommige paden doen ze dit door wat oelige boompjes te planten of een hek op een pad te zetten. Wat mij betreft slaan ze daarmee de plank mis. De bossen in Nederland hebben het immers, door o.a. mest en autoverkeer, al zwaar te verduren, maar daar kan Arnhem zelf niet zoveel aan doen.



In dit geval wat het wel mogelijk geweest om te voorkomen dat er nog meer aanslagen op de Arnhemse bossen werden gepleegd. Als je de Groenvisie van Arnhem leest zou daar ook alle aanleiding voor zijn geweest. Maar helaas is het daarvoor voorgoed te laat. Wel af en toe jammer dat de natuur geen stok heeft om mee terug te slaan.



*Pseudoniem; echte identiteit bekend bij de redactie.

PERSBERICHT

Dirk Zeldenrust Duurzaamheidsprijs gaat dóór

ARNHEM – Na vijf succesvolle edities heeft De Club van Dirk besloten om de Dirk Zeldenrust Duurzaamheidsprijs een vervolg te geven. Binnenkort starten de voorbereidingen voor de zesde editie.

De naamgever van de prijs is wereldverbeteraar Dirk Zeldenrust. De Arnhemmer overleed in november 2017. Dirk bezat een combinatie aan talenten die hem uniek en onvergetelijk maakten. Hij had een onvermoeibaar doorzettingsvermogen en was niet onder de indruk van de 'boven ons

gestelden'. Hij bracht op een spontane en voor iedereen begrijpelijke manier zijn duurzame boodschap naar buiten. Geen wolligheid: de aarde heeft nú hulp nodig! Dat was de boodschap van Dirk.

Na zijn dood is de Club van Dirk opgericht om de duurzaamheidsprijs in zijn nagedachtenis vorm te geven. Aanvankelijk sprak de club af om de jaarlijkse prijs vijf keer uit te reiken en zich daarna te beraden op een vervolg. Gezien het doorzettingsvermogen van Dirk én omdat de urgentie nog steeds hoog is, heeft de Club van Dirk besloten om in ieder geval nog een zesde editie toe te voegen.

Arnhemse initiatieven, bedrijven en organisaties met een duurzaam idee of een groene toepassing, kunnen de Dirk Zeldenrust Duurzaamheidsprijs

winnen. Daar is een bedrag van € 5.000,- aan verbonden, ter beschikking gesteld uit het Fonds van Dirk. Eerdere winnaars waren *Kledingatelier Dierbaar Goed* (2018), *Stichting RecaP* (2019), *het Voedselbos van Stadstuin Kweekland* (2020), *Bijeneducatieproject Bee&Bee van Natuurcentrum Arnhem* (2021) en *Duurzaam Textielatelier Klarendal/Sint Marten* (2022).

De Club van Dirk opent in juni de inschrijving voor 2023. Nu al meer weten? Bezoek dan <http://degroenevos.nl/duurzaamheidsprijs> of neem contact op met de Club van Dirk via De Groene Vos: **026 -7370041** of info@degroenevos.nl.



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

VERKOOP
AANKOOP
VERHUUR
TAXATIES
HYPOTHEKEN
VERZEKERINGEN

Je huis is je thuis!



PETRA DE KLEERMAEKER
MAKELAARDIJ

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.

Drie Gasthuizen Groep Altevelt
Lisztststraat 7 t/m 21 - 6815 CR Arnhem

info: juergen.yoga25@gmail.com

Yoga Jürgen 06 28 664 311



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


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



*'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.
Blôf 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

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

We zijn allemaal BIJZONDER en UNIEK, waarom is je huis dat dan niet ook?

Samen jouw ultieme woning ontwerpen?
Kijk wat we van plan zijn op planbstudio.nl.

PLANB
studio

Vraag de energiecoach bij het verlagen van het energieverbruik

PLANBSTUDIO.NL - CONTACT @ PLANBSTUDIO.NL - DIEPENBROCKLAAN 58 - 6815 AK ARNHEM - +31(0)620985523

28

27

M75 Huiswerkbegeleiding, studiebegeleiding en bijlessen - Arnhem

VMBO HAVO VWO
Voor elke leerling maatwerk

M75

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

- 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

Vraag de energiecoach bij het verlagen van het energieverbruik

De energieprijzen zijn nog steeds hoog en daarom is het goed om energie te besparen. Maak jij je zorgen over de energierekening? Roep nu de hulp in van een energiecoach, want dat scheelt.

- De energiecoach geeft jou tips en advies voor het verlagen van je energieverbruik.
- De energiecoach plaatst bespaarproducten in jouw woning.
- Je kunt gemiddeld honderden euro's per jaar besparen met de energiecoach.
- Het advies en de bespaarproducten zijn geheel gratis.

We helpen alle Arnhemmers die moeite hebben met het betalen van de energierekening. Geheel gratis. Meld je direct aan.

Voor vragen over energiecoach worden, neem contact op via **06-42 875 830** of info@energiebankregioarnhem.nl

De energiecoach werkt voor de Energiebank regio Arnhem (www.energiebankregioarnhem.nl)



DAT SCHEELT



Meld je aan via www.ArnhemAan.nl/energiecoach of scan de QR-code. Ook als je zelf als energiecoach aan de slag wil.

TOTAAL TUIN
TUINAANLEG - TUINHOUTBOUW - TUINONDERHOUD

(h)eerlijk Buitenleven

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

KWA toont 'Transitie'

Op zaterdag 22 en zondag 23 april organiseert de Vereniging voor Vrijetijds kunstenaars KWA op twee bijzondere locaties in Arnhem en Oosterbeek een tentoonstelling met als thema 'Transitie'. Zowel in de Rembrandtzaal van wijkcentrum de Bakermat in de burgemeesterswijk in Arnhem, als in de Sint Bernulphuskerk in het hart van Oosterbeek, worden werken getoond van leden van de KWA. Op de expositie is heel divers werk te zien: beelden, keramiek, tekeningen, schilderijen en grafische kunst.

De Vereniging voor Vrijetijds kunstenaars KWA, die in 2019 haar 50-jarig jubileum vierde, telt ongeveer 300 leden uit Arnhem en omstreken. Zij vormen een gevarieerd gezelschap met diverse achtergronden. Wat hen bindt, is de affiniteit met allerlei vormen van beeldende kunst en de wens



transitie van Restafval
Willem Jansen

zich daarin verder te bekwaamen. Dit doen zij onder deskundige en bevoegde leiding van acht docenten, allen professionele kunstenaars.

Het kenmerkende van de KWA is de grote individuele vrijheid en flexibiliteit: iedereen, van beginner tot vergevorderd Vrijetijds kunstenaar, volgt zijn/haar eigen ambitie, belangstelling en tempo en kiest zelf zijn (combinatie van) activiteiten en frequentie van deelname.

De KWA beschikt over eigen ateliers in een karakteristiek voormalig schoolgebouw aan de Kemperbergerweg in Schaarsbergen, waar alle faciliteiten aanwezig zijn voor diverse kunstvormen. De sfeervolle binnentuin, gedeeltelijk met overkapping, doet dienst als buitenatelier. Naast het reguliere programma zijn er aanvullende activiteiten zoals workshops, exposities, excursies, atelierbezoeken en lezingen, die gelegenheid bieden tot verdere ontwikkeling en verdieping.

Speciaal voor deze expositie hebben de leden van de KWA zich laten inspireren door het actuele thema 'Transitie'. Alle deelnemers geven op eigenzinnige wijze vorm aan dit thema.



Collage van Marie-Therese Hageman

Openingstijden op beide locaties:
zaterdag 22 april van 11:00 tot 17:00.
zondag 23 april van 11:00 tot 17:00.

Website KWA:
www.kwa-vtk.nl
Website Bakermat:
www.wijkcentrumbakermat.nl
Website Sint Bernulphus:
www.bernulphus.nl



30

31



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, Parkinsonboksen, voeding en coaching.

U kunt bij ons ook terecht voor:
Manuele therapie, Geriatriefysiotherapie, Hydrotherapie,
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 stress

Acupunctuur is een alternatieve behandelingsmethode die steeds populairder wordt bij het verminderen van stress en angst. Het wordt al duizenden jaren in China gebruikt om verschillende aandoeningen te behandelen, waaronder stressgerelateerde klachten.

Acupunctuur werkt door het plaatsen van flinterdunne naalden op specifieke punten in het lichaam. Deze punten liggen langs meridianen waar de levensenergie of 'qi' doorheen stroomt. Door het aanbrengen van deze naaldjes, kan de acupuncturist de stroom van qi beïnvloeden, waardoor blokkades worden opgeheven en het lichaam weer in balans komt.

Bij het behandelen van stress met acupunctuur, zal de acupuncturist de naalden plaatsen op specifieke punten die gericht zijn op het verminderen van spanning en angst. Er zijn veel punten op het lichaam die kunnen worden gestimuleerd om deze doelen te bereiken.

Acupunctuur kan een effectieve behandeling zijn voor stress, omdat het het lichaam helpt ontspannen en de geest kalmeert. Het stimuleert het vrijkomen van endorfines, wat natuurlijke pijnstillers van het lichaam zijn en een gevoel van welzijn bevorderen. Bovendien

kan acupunctuur de bloeddruk en hartsnelheid verlagen, welke beiden verhoogd kunnen zijn als gevolg van stress.

Een van de grootste voordelen van acupunctuur als stressbehandeling is dat het een veilige behandelingsmethode is zonder bijwerkingen. Het is geschikt voor mensen van alle leeftijden en kan worden gebruikt in combinatie met andere behandelingsmethoden. Bovendien is acupunctuur een holistische benadering van de gezondheid, wat betekent dat het gericht is op het behandelen van de hele persoon en niet alleen op een specifieke aandoening.

Hoewel acupunctuur een effectieve behandeling is voor stress, zullen meerdere sessies nodig zijn om resultaten te zien. Daarnaast zullen levensstijlveranderingen zoals gezonde voeding en regelmatige lichaamsbeweging ook bijdragen aan het verminderen van stress en het verbeteren van de algehele gezondheid.

Kortom, acupunctuur kan een waardevolle behandeling zijn voor mensen die lijden aan stress en angst. Het is veilig, niet-invasief en holistisch, en kan helpen om het lichaam en de geest weer in balans te brengen.

Als u op zoek bent naar een alternatieve behandeling voor uw stresssymptomen is acupunctuur een goede optie.



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



Lever uw recepten in bij
Drogisterij Altevée. 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

& Drogisterij Altevée

- 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



Drogisterij Altevée
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

VAN WIJKEN WETEN

JOHANNES KON

Mijn vorige column over graffiti heeft niet zo heel veel losgemaakt in de wijk : nu 7 reacties op 1600 bezorgadressen. 4 reagenten bepleiten het behoud van enige met nummer aangeduide plekken; 3 anderen zijn in niet mis te verstane bewoordingen geporteerd voor het verwijderen van "alles". Ik dacht dat ik mij in de uitnodiging vooraf aan de lezers wel voldoende 'onbevooroordeeld' had uitgelaten. Ik zal de resultaten (uiteraard anoniem) doorgeven aan de Wijkraad.

BOMEN

Een onschuldiger onderwerp dan? Zoals Theo Brink in zijn "Nulboek" alle kunst in de openbare ruimte in Arnhem beschreef (uitg. Hijman, 2019), publiceerde het v.m. Bezoekerscentrum Sonsbeek in 2014 (?) het imposante boekwerk **Bomen over Arnhem** - zo'n 800 bomen stonden toen op de lijst van waardevolle bomen vlg. de gemeente Arnhem (ruim 500 op privé terrein en amper 300 op gemeentelijke grond). Van alle bomen is daarin het jaar van planten aangegeven.

Het is leuk om te zien, welke bomen het aanzien waard en behoudbaar zijn. Ik zal niet alle bomen in 6815 beschrijven, maar maak een kort overzicht verdeeld over de wijken Alteveer en Cranevelt.

Wijk Alteveer

Bachlaan: Spaanse aak en Ruwe berk;

Beethovenlaan : 36 stuks w.o. Noorse esdoorn, Wilde paardenkastanje; Blauwe Libanonceder; Valse christusdoorn; Venijnboom; Theeappel; de oudste bomen dateren pas van 1950 !

Bernhard Zweerslaan : Ginkgo (1985);

Daan Fockemalaan : Zomereik (1850) (is mijn favoriet).

Händelstraat : Amberboom en Robinia;

Julius Röntgenweg : Tweestijlige meidoorn 'Paul's Scarlet' (2000);

Mahlerstraat : 1 Appel uit 1980;

Meyrooslaan : 1 Hanendoorn (2000) en veel Pruimbladige meidoorn;

Mozartstraat : veel Zomereiken van recente datum maar ook 1 Callerypeer;

Obrechtstraat : veel Bastaard-hanendoorn maar ook 1 Sawaracipres;

Palestrinastraat : Witte paardenkastanje;

Richard Holstraat : Hulst (1975) en Robinia (1960);

Schelmseweg (6815 of wijk 6816 ? : de oudste bomen dateren uit het jaar 1900, maar ja, wat is dat vergeleken met de Mispelbladige winterik in Sonsbeek uit 1830 ?

Sweelincklaan : veel Sargentkers;

Wagnerlaan : Hemelboom springt er uit; en Chinese populier (1950) maar ook de nodige bomen uit 1900;

Waterbergseweg : wordt overheerst door Gewone beuken en Amerikaanse eiken;

Weg achter Moscowa en **Weg langs de Begraafplaatsen** vergen een apart blad (gesteld dat die tot onze wijk behoren).

Wijk Cranevelt

De Wolflaan: 2 eiken uit 1940;

Eduard van Beinumlaan : Duitse



bastaard lijsterbes uit 1970;

Kluizeweg : bomen vanaf 1940; o.a. de Chinese slangenschorsesdoorn, Aziatische papierberk, Hopbeuk en Hollandse linde; erg veel eiken / beuken;

Mendelssohnlaan : Aralia elata, Gingko;

Ockeghemlaan : berken, beuken, dennen en Amerikaanse eiken (1940);

Oremusplein : Doodsbeenderenboom (1950) en Steppenkers (1975);

Oude Kluizeweg : 25 Amerikaanse eiken;

Peter van Anrooylaan : Japanse larix uit 1955;

Verdistraat : 2x Gewone douglasspar uit 1955;

Vivaldistraat : Grove dennen uit 1955;

Tot slot

Les 1 : veel bomen in onze wijken zijn veel minder oud dan ik eerst dacht en halen tot op heden mijn leeftijd niet.

Les 2 : de wijk Cranevelt mag dan ooit gebouwd zijn tussen de bomen; veel zijn er kennelijk niet noemenswaard.

Les 3 : kappen met graffiti: OK - maar kappen van bomen : NO way.

Hebben bomen het auteursrecht © om gefotografeerd te (mogen) worden ?

32

33

Lekker met Pasen en op Koningsdag

door: Sandra Pluim

Gebakken ei in broodbol

Een ei hoort erbij, zeker als het Pasen is. Je kunt ze koken, bakken of er roerei van maken. Maar je kunt ook een ei in een broodje serveren

INGREDIËNTEN

(VOOR 2 PERSONEN)

2 bruine bollen om af te bakken

2 eieren

olijfolie

peterselie

peper en zout



BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de kapjes van de bollen en hol ze uit. Besprenkel ze met wat olijfolie. Breek de eieren en giet ze voorzichtig

in de bollen. Zet in de oven en bak negen minuten, of tot het ei helemaal gaar is. Serveer de bollen met het kapje er weer op.



Broodtompouce

Denk je aan Koningsdag, dan denk je aan tompoucen. Wis je dat je deze ook van brood kunt maken?

INGREDIËNTEN

(VOOR 8 STUKS)

8 sneetjes maïsbrood, zonder korst

250 ml Griekse yoghurt

125 g kleine aardbeien, in plakjes

sap en rasp van een halve sinaasappel

200 g poedersuiker

1 zakje vanillesuiker

1 eetlepel oranje limonadesiroop

BEREIDINGSWIJZE:

Laat de yoghurt op een doek in een vergiet één uur uitlekken. Meng de aardbeien met het sinaasappelsap en een eetlepel poedersuiker. Meng de yoghurt met vanillesuiker, twee eetlepels poedersuiker en een halve eetlepel sinaasappelrasp. Roer de

ALEXIA
AMALIA
ARIANE
DEFILE
FEEST
FEESTDAG
JURK
KLEEDJESMARKT
KOEKHAPPEN
KONINGSDAG
KONINGSSPELEN
MAXIMA
ORANJE
ORANJEBITTER
ROODWITBLAUW
ROTTERDAM
TOMPOUCEN
VAKANTIE
VERJAARDAG
VERSIERING
VLAG
VRIJEDAG
VRIJMARKT
WILLEMALEXANDER

Van **Coop Alteveer** kreeg de bijna 91-jarige winnares een fraai 24 Kitchen messenblok cadeau!

[illegible]

Een briefje naar: **Oplossing Woordzoeker Craneveer - Sweelincklaan 22 - 6815 BH Arnhem** mag ook!

Maurice Lankheet 06-14408066

Activiteitschema CRANEVEER

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**](mailto:activiteiten@craneveer.nl)

De recreatiezaal en ingang gymzalen zijn te vinden in de bocht van de **Viottastraat**, op het terrein van de scholen.

Vormgeving: Nico Heimans
Druk: DrukwerkMax, Rotterdam
Oplage: 1800 exemplaren



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.



www.burgerszoo.nl/abonnement



KONINKLIJKE
BURGERS' ZOO

