



50

Jaargang 50
nummer 6
juli-augustus 2023

CRANEVEER

Wijkblad van Cranevelt/Alteveer

EN TOEN...
WAS ER REGEN



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**

coop



Openingstijden:

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

Wij zijn op zoek naar enthousiaste medewerkers!

De werkzaamheden zijn o.a.:

- Helpen van klanten
- Kassa werkzaamheden/zelfscan steward(es)
- Inpakken van producten

Jij bent klantvriendelijk, je weet van aanpakken en je woont in de directe omgeving? Herken jij je hierin?
Dan zijn wij op zoek naar jou!

3

Van de redactie

Zomermaanden

Op het moment dat we dit voorwoord schrijven, is Nederland in de ban van droogte. De lente was kletsnat maar sinds 13 mei heeft het niet veel meer geregend. Een plek in de top-3 langste droogteperiodes ooit ligt op de loer.

Maar het is wel echt zomer nu. Juli en augustus zijn voor velen de maanden van de ontspanning. Velen hebben vakantie. Middelbare scholieren rusten uit van hun drukke examenperiode of doen een vakantiebaantje. In de wijk hangen veel vlaggen met tassen eraan. Allemaal gefeliciteerd!!!

Over de maand juli gesproken. Het is de zevende maand van de Gregoriaanse kalender. Haar huidige naam dankt ze aan Julius Caesar en telt 31 dagen. Ze wordt ook wel de hooimaand genoemd, waarin van oudsher het hooien plaatsvindt. Daarnaast is juli in het binnenland gemiddeld de warmste maand van het jaar.

En augustus dan? Augustus is de achtste maand van de Gregoriaanse kalender en heeft ook 31 dagen. Het is meestal de natste maand met bijna 88 millimeter gemiddeld over het land. En dat in de zomer. Een grappig weetje over deze maand: Augustus begint steeds op een andere dag dan de overige elf maanden. Behalve in een schrikkeljaar, dan begint de maand op dezelfde dag van de week als februari.

Aan de maanden, dagen en het weer kunnen we nu niks veranderen. Hoe we ze invullen wel.
We wensen alle bewoners van Alteveer en Cranevelt een hele mooie zomer toe!

Een zomerse groet,
Sandra Pluim

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 (50-7) verschijnt 27 augustus

Uiterste aanleverdatum voor kopij is 4 augustus

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

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

Foto omslag:
Vrouwenmantel
(Alchemilla mollis)

Agenda

Woensdag 5 juli
18.00 - 20.00 uur
Buurt aan Tafel
Buurtfabriek

Dinsdag 11 juli
20.15 - 21.30 uur
Openbare vergadering Wijkraad
LET OP! Buurtfabriek

Zondag 16 Juli
17.00 - 18.30 uur
Deel je Maaltijd
Buurtfabriek

Dinsdag 1 augustus
19.30 - 21.30 uur
Buurtfabriek repareert
Buurtfabriek

Maandag 7 augustus
12.00 - 13.00 uur
Soepalarm
Buurtfabriek

Woensdag 9 augustus
18.00 - 20.00 uur
Buurt aan Tafel
Buurtfabriek

Zondag 3 september
12.00 - 17.00 uur
Aftrap Jubileum RV Craneveer
Oremusplein

Zondag 3 september
13.30 uur
Presentatie Jubileumboek
Oremusplein

Maandag 4 september
12.00 - 13.00 uur
Soepalarm
Buurtfabriek

Dinsdag 5 september
19.30 - 21.30 uur
Buurtfabriek repareert
Buurtfabriek

Zaterdag 9 september
Jubileummiddag voor 4 - 12 jaar
De Wolflaan 25

Dinsdag 12 september
20.15 - 21.30 uur
Openbare vergadering Wijkraad
Buurtfabriek

Zaterdag 16 september
Jubileum Gezinsmiddag

Zaterdag 23 september
13.00 - 20.00 uur
Burendag
Buurtfabriek

Zondag 24 september
Jubileummiddag NOM
Openluchtmuseum

Vrijdag 29 september
Kinderdisco

Zaterdag 30 september
Afsluiting Jubileum met Buurfeest
Beethovenplein

Van het Bestuur van de Recreatieve Vereniging

In aanloop naar het jubileum gebeuren er mooie, verrassende dingen. Eén van de weekenden wordt georganiseerd door de scouting. Wat is dat toch een leuke club mensen die met ontzettend veel plezier en passie week in, week uit op de zaterdag de kinderen ontvangt en allerlei dingen met ze onderneemt. Die activiteiten zorgen niet alleen voor onderlinge verbondenheid, maar ook leren de kinderen verschillende vaardigheden die goed van pas komen. Voor de leeftijdsgroep 4-12 jaar organiseren zij op zaterdagmiddag 9 september een middag waarin kinderen uit de wijk ontzettend leuke dingen kunnen doen én maken, spelletjes kunnen spelen en de scouting kunnen leren kennen. Natuurlijk ontbreekt wat lekkers erbij niet.

Het derde weekend wordt ook verrassend, die activiteit gaan we namelijk verbreden. We richten ons met de sportieve activiteiten op het hele gezin op zaterdag 16 september. Sportieve activiteiten passen natuurlijk goed bij Craneveer, want ook de sportactiviteiten bestaan al bijna 50 jaar binnen de vereniging. Die dag willen we een veelzijdig sportaanbod laten zien. Op een laagdrempelige manier kennis maken met een sport, een sport herontdekken of gewoon kijken: het kan allemaal op die zaterdag, waar we diverse sportclubs willen geven. Geef jij les in een sport die (ook) buiten gespeeld kan worden en vind je dat die sport niet mag ontbreken die zaterdag? Laat het ons weten via jubileum@craneveer.nl of bel Louis Bosman: 06 - 263 781 38.

Het feest in het laatste weekend krijgt ook steeds meer vorm. En er kan natuurlijk al gebouwd worden aan een mooie (en vooral snelle) zeepkist, want ook de zeepkistenrace zit dit jaar weer in het programma. De lezingen in het Openluchtmuseum in het vierde weekend gaan een bijzondere inkijk bieden. We zijn blij met de sprekers die we bereid hebben gevonden een bijdrage te leveren hieraan en natuurlijk met het Nederlands Openluchtmuseum (NOM), onze 'gastheer' die middag.

De 'aftrap' van de feestmaand zal zijn op zondag 3 september met de presentatie van het boek en een goed gevuld, gevarieerd middagprogramma. Het boek dat op moment van schrijven bijna gereed is om naar de drukker te sturen. Het eindresultaat is ook voor ons als bestuur nog een verrassing, want een aparte werkgroep heeft zich twee jaar intensief bezig gehouden met het maken en vormgeven van het boek over de rijke geschiedenis van de wijk. Het voorproefje wat we al wel gekregen hebben smaakt in ieder geval naar meer.

Natuurlijk kan het jubileum niet zonder de hulp van velen tot stand komen, zowel bij de voorbereiding, als in september bij de uitvoering. Ook zonder financiële ondersteuning kan dit alles niet gerealiseerd worden. Wij zijn dan ook dankbaar voor de vele steun – vaak uit onverwachte, verrassende hoek – die wij al hebben ontvangen.

Eind augustus valt er nog een speciale Craneveer in de bus, met daarin aandacht voor het

CRANEVEER

50-jarig bestaan van Recreatieve Vereniging Craneveer én het hele feestprogramma overzichtelijk bij elkaar.

Maar dat dus allemaal na de zomer. Voor nu zitten wij in de afronding van dit seizoen. In juni vonden er nog enkele activiteiten plaats, maar in juli en augustus houden wij een zomerstop. Vanaf maandag 4 september starten de activiteiten weer. In oktober gaan we met het NOM trouwens een 'NOM Doet' activiteit organiseren. Een vooraankondiging treft u elders aan en later volgt hierover meer info.

Op dinsdag 24 oktober houden we onze Algemene Ledenvergadering (ALV).

Het zou ontzettend fijn zijn als we daar nieuwe bestuursleden kunnen verwelkomen. Zoals in de vorige Craneveer al genoemd staat zijn wij op zoek naar (algemene) bestuursleden. Bij voorkeur iemand met affiniteit voor technische zaken. Wie meer informatie wil, of een tijdje wil meedraaien nodigen wij van harte uit om contact met ons op te nemen. Dit kan door een mailtje te sturen aan bestuur@craneveer.nl of een van ons te bellen of aan te spreken.

Voor nu: een fijne zomer gewenst en heel graag tot in september

September 2023 feestmaand Craneveer! Een update

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

Het feest comité is, zoals vermeld, actief bezig om van de septembermaand een feestmaand voor iedereen te maken.

Noteert u alvast de volgende data in uw agenda:

●Zondag 3 september

van 12.00-17.00 uur is de aftrap op het Oremusplein voor iedereen uit de wijk. Een brunch met heerlijke versnaperingen gemaakt door de wijk (bedenkt u alvast wat voor lekkers u kunt maken?). Een (historische) wijktoer met "Hop-on-hop-off" in historische (leger) voertuigen met op markante punten vertellers. Theater sport; een groep enthousiaste amateur toneelspelers met geïmproviseerde optredens. Muzikale omlijsting en natuurlijk een drankje. Om 13.30 uur de uitreiking van het eerste exemplaar van een historisch boek over onze wijk aan wijkwethouder Nermina Kundic. Aansluitend krijgen alle bezoekers die woonachtig zijn binnen onze wijken deze middag dit boek gratis overhandigd!

●Zaterdag 9 september

is de middag gereserveerd voor de kinderen van 4-12 jaar, de basisschool leeftijd. Een spetterende middag met diverse gezellige en spannende sport- en spelactiviteiten rondom Joop en het scoutingterrein. De organisatie wordt verzorgd

door Scouting Anne de Guigné. Met drankjes, hapjes, maaltijd en kampvuur(vertellingen). Aanmelden verplicht. Dat mag al per e-mail op jubileum@craneveer.nl. Nadere informatie volgt in augustus.

LET OP: Zaterdag 16 september was de oudere jeugd aan de beurt om deel te nemen aan veel feestelijke en sportieve activiteiten. We hebben deze middag omgevormd tot een **MIDDAG VOOR HET HELE GEZIN**. Het programma is nog in volle voorbereiding, maar clinics voor verschillende sporten staan in de steigers. In de **CRANEVEER SPECIAL** die eind augustus verschijnt volgt het programma.

●Zondagmiddag 24 september

een "volwassen programma" voor volwassenen met interessante historische lezingen in het NOM. De titels en een korte inhoud volgen later. Aanmelden verplicht. Er zal tegelijkertijd ook een rondwandeling in het NOM plaatsvinden met een thema voor de jeugd. Ook over deze middag meer in de **CRANEVEER SPECIAL** van augustus en volg de website www.craneveer.nl.

●Vrijdagavond 29 september start het Buurtfeest weekend met een kinderdisco.

Zaterdag 30 september volgt de knallende afsluiting van feestmaand september met een ouderwets buurtfeest op het Beethovenplein. We starten in de middag weer met een traditionele **zeepkistenrace** en vele spetterende activiteiten voor jong en oud. In de avond is er live 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 dus in de volgende uitgave van Craneveer, een special over 50 jaar Craneveer die eind augustus uitkomt. Ook zal eind augustus nog een flyer in uw brievenbus volgen met alle informatie over de feestmaand en over aanmelden voor de diverse activiteiten.

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

50 jaar 1973 - 2023
CRANEVEER
Wijkblad van Cranevelt/Alteveer

Wijkraad, Buurtfabriek en Recreatieve Vereniging Craneveer werken samen aan de toekomst!

Onze wijk kent verschillende activiteiten die georganiseerd worden vanuit de wijk, al jarenlang. Er zijn verschillende clubs, commissies, verenigingen en stichtingen actief. Veelal met hetzelfde doel; de leefbaarheid en de cohesie, de samenhang tussen verschillende inwoners, vergroten. Veel mensen steken hun handen uit de mouwen om de wijk voor buurtbewoners en zichzelf een stukje mooier te maken. Daar zijn we blij mee en trots op, daarmee blijft onze wijk een fijne plek om te wonen!

Toch horen we van wijkbewoners met regelmaat terug dat het niet heel erg duidelijk is wie nu precies wat doet in de wijk en waar je moet zijn als eerste aanspreekpunt. Het is belangrijk om dit goed te organiseren.

Ook in de betrokkenheid en de activiteiten die vrijwilligers uitvoeren zien we een verandering. Waar voorheen vrijwillige functies nog enig 'aanzien en statuut' gaven, is

het tegenwoordig lastig om voor dergelijke functies enthousiaste mensen te vinden. Mensen vinden het vaak wel leuk om bij te dragen en te helpen, maar liever eenmalig in plaats van structureel.

Verder zien we dat door veranderende wetgeving er steeds meer semiprofessionele kennis van vrijwilligers wordt verwacht. Ook de gemeente verwacht meer professionaliteit en stelt eisen aan bijvoorbeeld de verdeling en het afleggen van verantwoording over de besteding van wijkgeden binnen de wijk.

Omdat er meer initiatieven zijn, het soms niet duidelijk is wie wat doet en om betrokkenheid te behouden, zijn we begonnen met het voeren van gesprekken met (bijna) alle organisaties uit de wijk, met als doel: **Meer duidelijkheid voor de bewoners van de wijk, meer toekomstbestendigheid en**

(de mogelijkheid om op termijn te) professionaliseren.

We hebben een aantal goede gesprekken met elkaar gevoerd en zijn nu aan het kijken hoe wij - met behoud van ieders doelstellingen - meer en gestructureerd kunnen samenwerken of wellicht ook tot een vorm van integratie kunnen komen.

We zijn dus bezig om de toekomst vorm te geven! Dat kost tijd en vraagt voor de ene organisatie wellicht een grotere verandering dan voor de andere. We zijn hierin nog in een onderzoekende fase en spreken met de gemeente, een notaris en met elkaar hierover. Wanneer het plan concreter is uitgewerkt, dan zullen uiteraard de achterbannen van de diverse organisaties worden geraadpleegd. We houden u via Wijkblad Craneveer op de hoogte!

Namens alle deelnemers aan de gesprekken: Jenine Hingstman, Sylvia Kortenaar en Ryklof Wander

Nieuws vanuit de Werkgroep Verkeer

Landleven

Ook dit jaar komt er nog een editie van Landleven op het terrein van het Nederlands Openluchtmuseum (NOM). Dit zal plaatsvinden op 8, 9 en 10 december. Het NOM probeert de verkeersoverlast van vorig jaar te voorkomen door met tijdsloten te werken en door met een maximum aantal bezoekers per dag te werken. Dit mede naar aanleiding van een gesprek met een aantal inwoners uit de wijk.

Vanuit de Wijkraad geven we nog aan dat we graag actieve verkeersregelaars zouden willen en een goede communicatie naar de wijk. Het NOM heeft aangegeven dat dit de laatste editie van Landleven op hun terrein zal zijn.

Lijn 3 en lijn 8

Voor het komende jaar, ingaand half december 2023, zullen er geen wijzigingen in de trajecten zijn van de

buslijnen 3 en 8. Eerder was daar wel sprake van, vandaar dit bericht.

Namens de verkeerscommissie, Michiel Spee, verkeercraneveer.nl



VAN DE WIJKRAAD

Veiligheid in de wijk

Alteveer Cranevelt is een rustige groene buurt waar het goed wonen is. We wonen ook in een veilige wijk. Uiteraard gebeurt er wel eens wat, maar voor zover wij weten voelt menigeen zich in het algemeen veilig.

Toch hebben we het idee dat er sprake is van toenemende overlast in onze wijk; geluidsoverlast, chaos tijdens halen/brengen rondom de scholen, rommel op straat/pleinen, graffiti op muren en vernielingen in de openbare ruimte. Recent is er een raam ingegooid bij Craneveer.

Vanwege de toenemende overlast willen we de komende tijd monitoren hoe veiligheid in onze wijk wordt ervaren. We hebben daarvoor uw hulp nodig. Meldingen en klachten kunt u, nadat u bovenstaande heeft gedaan, sturen naar wijkraad@craneveer.nl.

We doen hierbij wel een nadrukkelijk beroep op u om geen 'namen en rugnummers' te noemen. Het gaat ons om een inventarisatie. En vooropgesteld en nogmaals; de wijkraad is er niet om klachten op te pakken en zaken op te lossen. Wel kunnen we aan de hand van uw input met de gemeente in gesprek om veiligheid als thema en wat er aan te doen op te nemen in het wijkprogramma van 2024.

Waar meld ik?

Overlast kunt u melden bij de politie en bij Handhaving Gemeente Arnhem.

Politie

- Wanneer de politie met spoed ter plaatse moet komen belt u 112. U belt dit nummer bij (levens)bedreigende situaties, ontdekking op heterdaad van strafbare feiten, verdachte situaties of dreigende escalatie.
- Wel politie maar geen spoed, bel dan 0900-8844. Het gaat om meldingen waarbij de politie niet met spoed ter

plaatse hoeft te komen. Overlastmeldingen die u via deze weg meldt, kunnen door de meldkamer ook uitgegeven worden aan Handhaving van de Gemeente Arnhem.

Handhaving Gemeente Arnhem

Overlast kunt ook direct melden bij Handhaving van de Gemeente Arnhem. Zowel aanwezige (jeugd)overlast tot 22.00 uur, als overlast van bijvoorbeeld afval, weesfietsen of (fiets)parkeren. Dit kunt u melden bij handhaving via FIXI: www.fixi.nl/Arnhem of via het telefoonnummer 0800-1809 (ook buiten kantooruren).

Het verzoek is om melding te doen op het moment dat bijvoorbeeld een verdachte situatie of overlastprobleem gaande is. Op die wijze is de aanpak van de situatie het meest kansrijk.

Als politie hebben we de mensen in de wijk nodig. U bent de ogen en oren in de wijk.

Er zijn verschillende manieren om melding te doen:

**Politie – Spoed
112**

**Geen spoed, wel politie
0900-8844**

**Informatie en aangifte doen
0900-8844**

**Opsporingstiplijn
0800-6070**

**Meld Misdaad Anoniem
0800-7000**

Kijk voor meer informatie op www.politie.nl/contact.



Wijkraad Alteveer/Alteveer 't Cranevelt

Nieuwe wijkagent

Wijkagent Tim Heil is met pensioen en heeft zijn taken overgedragen aan de nieuwe wijkagent:

Lieke Ligtenberg

"Ik heb geen kantoor in de wijk. Ik werk vanuit het politiebureau aan de Beekstraat 39 in Arnhem. Zoveel mogelijk kom ik naar de locatie toe als er meldingen zijn of mensen een beroep op mij doen".

Contact met uw wijkagent:
Bel naar **0900-8844** of ga naar <https://www.politie.nl/mijn-buurt/wijkagenten> en vul het contactformulier in.



Lieke Ligtenberg

Schoonmaakactie en onderhoud wijkbosjes Alteveer/Cranevelt eind 2023/2024

Komende winter worden de wijkbosjes bij u in de buurt onderhouden. Door dit onderhoud blijft het wijkbos langdurig in stand.

Het wijkbos van Alteveer Cranevelt is belangrijk voor;

- Een leefbare en gezonde wijk; het wijkbos is aantrekkelijk om te zien en nodigt uit om eenommetje te maken. En de bosjes zorgen voor verkoeling in de wijk.
- De biodiversiteit: In de bosjes leven veel bijzondere flora en fauna; zoals eekhoorns, bosuilen vele vogelsoorten.
- Een groene ecologische verbinding tussen de grotere groengebieden om de wijk, waardoor dieren zich kunnen verplaatsen.
- De klimaatbestendigheid: het bos houdt water vast en fungeert als een soort 'natuurlijkspons'. De wijkbosjes vangen regenwater op en houden dit vast, ze voeden zo o.a. de Jansbeek.

Samenwerking Wijkwerkgroep Groen Alteveer Cranevelt en gemeente. De wijkwerkgroep Alteveer Cranevelt en de gemeente slaan de handen ineen en gaan in de uitvoering samen optrekken. We nodigen u uit om ons daarbij een handje te helpen.

Helpt u mee?

We willen graag samen aan de slag met:

- In het najaar: de schoonmaak van het wijkbos en het opruimen van (zwerf) afval, groenafval en rommel.
- In de winter: het planten van inheemse struiken in de wijkbosjes.

Schoonmaakactie in het najaar

Voordat we starten met het onderhoud van de wijkbosjes, willen we het bos graag samen met de bewoners opruimen. Iedereen wordt gevraagd om alle spullen die er niet in thuis horen uit het bos te halen en op eigen terrein op te slaan. Daarna willen

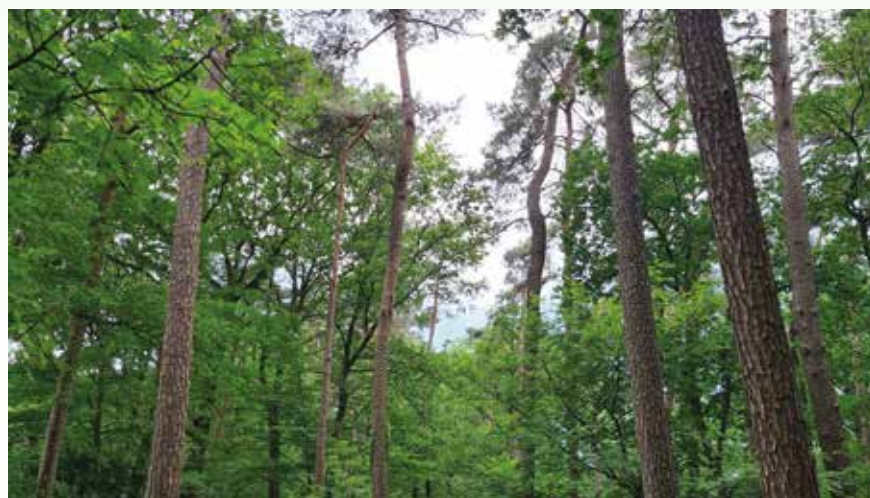
we graag samen alle overgebleven rommel en tuinafval verwijderen.

De gemeente zorgt voor de afvoer hiervan. In het najaar ontvangt u hierover meer informatie.

Onderhoud van de wijkbosjes in de winter

De bosstroken in Alteveer Cranevelt hebben een aantrekkelijk en landschappelijk beeld. Het is een gemengd bos met veel soorten zoals eiken, die van nature in dit gebied voorkomen. We volgen met het bosonderhoud de eigen natuurlijke ontwikkeling van het bos. We doen niet alles in één keer, maar doen het bosonderhoud in geleidelijke stappen: om de vijf jaar bekijken we wat we moeten doen om de functies van het bos te behouden of te versterken.

De grove den heeft een landschappelijke waarde en doet ons denken aan de Veluwe waar deze boom veel voorkomt. Om de grove den te versterken, wordt jonge grove den bijgeplant waar voldoende licht in het bos is. In het verleden zijn er uitheemse soorten zoals Douglas en Lariks geplant. Deze geven ook karakter aan het beeld. Deze bomen gaan we niet actief verwijderen. Maar als ze uitvallen kiezen we voor herplant met inheemse soorten.



Het beeld van de bosstroken in Alteveer Cranevelt is een gemengd bos met een aantrekkelijk bosbeeld met boom- en struiklaag.

Ontwikkelen en aanplanten struiklaag

Een doel van het bosonderhoud is het bos te versterken voor meer biodiversiteit en klimaatbestendigheid. Bomen zijn daarbij belangrijk, maar de struiklaag in het bos is daarbij ook belangrijk.

Een goed aanwezige struiklaag zorgt voor meer biodiversiteit en een vochtvast-houdende bosbodem.

In een struiklaag vinden dieren beschutting en voedsel.

Ook droogt het bos zo minder uit en is het bos zelf beter bestand tegen steeds warmere zomers

en extremere weersinvloeden.

En een vochtvasthoudende bosbodem zorgt voor verkoeling in de wijk.

Een struiklaag zorgt er óók voor dat er geen doorzicht is onder de boomlaag, waardoor bebouwing niet zichtbaar is. Dat is in deze smalle bosstroken een gewenst beeld. Daarom wordt de struiklaag door het bosonderhoud verder ontwikkeld.

9

Door pleksgewijs schaduwgevende boomsoorten te verwijderen, wordt voorkomen dat het bos op termijn te donker wordt, waardoor er geen struiklaag meer is. Het bos wordt op veiligheidsgecontroleerd en de onveilige bomen verwijderen we. Het dode hout blijft liggen en staan. Waar we soorten willen toevoegen of waar het bos vanuit zichzelf niet verjongt, planten we groepjes struiken aan. Bij de aanplant kunt u helpen.

Wat kunt u doen om de wijkbosjes mooi te houden?

• Geen (groen) afval en spullen in het bos leggen.

In de wijkbosjes ligt her en der (zwerf) afval en spullen van omwonenden. Het geeft geen aantrekkelijk beeld en het hoort niet in het bos thuis. U kunt helpen het bos mooi te houden door geen afval en spullen in het bos te leggen. Het natuurlijke bos kan het niet aan om dit extra (groen)afval te verwerken. Op deze plaatsen verschijnen vaak bramen en brandnetels.

• Grofvuil en tuin- en snoeiafval op laten halen

Zie voor meer informatie hoe u grofvuil en grof tuin- en snoeiafval kunt laten ophalen:

www.arnhem.nl, zoekterm: 'afval ABC'. Of:

https://www.arnhem.nl/Inwoners/wonen_en_milieu/afval/afval_abc
Losse bladeren horen bij het groente-, fruit- en tuinafval in de minicontainer voor gft-afval.

Ook kunt u een 'Green Bag' (voor 1 m³ bladafval of snoeiafval) bestellen via <https://inzamelwijzer.prezero.nl/>

• Uw afvalcontainer in uw eigen tuin plaatsen

Uw afvalcontainer hoort niet in het bos, dit is een storend gezicht. Groenafvalcontainers graag op eigen grond plaatsen.

Wilt u zelf onderhoud doen in het bos: neem contact op met de gemeente

Wij vinden het belangrijk dat het bos een zo natuurlijk mogelijk uiterlijk heeft. We verzoeken u niet zelf het bos te gaan snoeien, geen groen aan te planten of dood hout te verwijderen. Ook al is het met goede bedoelingen. Heeft u vragen of wilt u overleggen? Dan kunt u ons bereiken door een melding te doen via:

https://www.arnhem.nl/algemeen/Klacht_bezwaar_of_melding/melding_of_klacht_openbare_ruimte



U kunt helpen het bos mooi te houden door géén groen- en tuinafval in het bos te leggen



Wijkraad Alteveer/'t Cranevelt

Ook kunt u een melding maken met de **Fixi app**. Via de app kunt u de status van uw melding in de gaten houden en kunt u reageren op de melding, ook nadat deze is afgehandeld.

Wilt u meer weten over het bosonderhoud en de doelstellingen? **We houden op dinsdag 19 en woensdag 27 september avondwandelingen in de wijkbosjes.**

Aan de hand van concrete voorbeelden bespreken we dan met u de achtergronden en doelstellingen van het onderhoud. U bent daarvoor van harte uitgenodigd.

U hoeft zich daarvoor niet aan te melden. **Start: 18:30, hoek Eduard van Beinumlaan/Ockeghemlaan**

Meer informatie over onze doelen bij het bosbeheer vindt u op: https://www.arnhem.nl/Inwoners/wonen_en_milieu/Groenbeheer/Bomen/Bomenbeheer_bossen_en_parken

U kunt ook contact opnemen met Vivienne van Sante, Gemeente Arnhem, afd. Wijkonderhoud. Via het algemene nummer van de gemeente: **0800-1809** na 20 juli bereikbaar.

Tot ziens in het wijkbos!

Wijkwerkgroep Groen Alteveer Cranevelt
Gemeente Arnhem Wijkonderhoud,
Vivienne van Sante

Eerste editie LoveLife run Arnhem op 8 oktober 2023 5 km hardlopen voor én door (ex-) kankerpatiënten



Eerste
editie

ARNHEM – De LoveLife run is een 5 km hardloopevent van Stichting Fight cancer met als deelnemers o.a. (ex-)kankerpatiënten, hun naasten, behandelaars en iedereen die geraakt is door de diagnose kanker. Na drie succesvolle edities in Breda vindt het evenement nu voor de eerste keer plaats in Arnhem op zondag 8 oktober 2023! Hier staan de deelnemers in de startblokken op het Audrey Hepburnplein.

Unieke charity run

Waar het bij andere charity evenementen vaak draait om het steunen van het goede doel, staan bij de LoveLife Run de deelnemers centraal. Om die reden is ervoor gekozen om geen inschrijfgeld aan de deelnemers te vragen. Uniek aan deze run is dat de (ex-) kankerpatiënten zelf in training gaan om 5 km te gaan hardlopen door Arnhem. Zij vormen zelf een team met familie, vrienden en bekenden om zich heen. Samen met hun naasten volbrengen ze deze legendarische run. De behandelaars uit het Rijnstate Ziekenhuis rennen met de deelnemers mee.

(Ex-) patiënten kijken weer naar de toekomst

Vanessa Roest (projectleider LoveLife run en oncologiefysiotherapeut bij Fysio-en Healthcenter De Beemd): “Het is geweldig om te zien waar deze (ex-) kankerpatiënten toe in staat zijn. Vaak beseffen ze zelf niet wat ze allemaal kunnen. De euforie die ze beleven als ze straks over de finish komen is met geen pen te beschrijven. De run is een trip down memory lane, langs de voor hun belangrijke plaatsen tijdens hun ziekte. Het is een mooie manier om het verleden af te sluiten of een plekje te geven. Het helpt hen om weer positief naar de toekomst te kijken. Meedoen is hoe dan ook een overwinning.”

Fondsen werven voor Fight Cancer

Naast de deelnemers, staat het werven van fondsen voor Fight Cancer centraal. Fight Cancer financieert met deze fondsen via KWF Kankerbestrijding baanbrekend kankeronderzoek. Er zijn twee onderzoeken geselecteerd waar de donatiegelden direct naartoe gaan. Zo wordt 10% van de gewonnen fondsen besteed aan het lokale project ‘Reactiveren en bewegen’ van het Rijnstate ziekenhuis.

De overige 90% aan donaties komt ten goede aan een onderzoek van Prof. Edwin Cuppen; Complete DNA-analyse voor jongeren met kanker. Iedere runner wordt uitgedaagd zoveel mogelijk donaties op te halen voor Fight Cancer.

Geweldige afsluiter van wekenlange training

Vanaf juli gaat er wekelijks hard getraind worden in groepjes onder

begeleiding van hardlooptrainers en oncologiefysiotherapeuten. Vanessa:

“Het is zo mooi om te zien hoe snel de deelnemers vooruit gaan. Wat begint met 30 seconden rennen, squatten, ademhalingsoefeningen, techniek en spierpijn, eindigt na 12 weken met het rennen van 5 kilometer. Na al die weken keihard trainen is de LoveLife run zelf de ultieme afsluiting. Door over de finishlijn te gaan, kunnen patiënten letterlijk en figuurlijk iets achter zich laten. We hopen dat er onderweg en bij de finish veel mensen onze deelnemers aanmoedigen en een hart onder de riem steken. De prestatie die deze mensen neerzetten is er een om een diepe buiging voor te maken!”

De donatieteller gaat lopen

Vanessa: “De donatieteller gaat oplopen zodra deelnemers zich ingeschreven hebben voor de LoveLife run. Om zoveel mogelijk van dit donatiegeld rechtstreeks aan kankeronderzoek te kunnen besteden,



LoveLife run deelnemers bij de finish op het Kasteelplein in Breda

hopen we op support van partijen die Stichting Fight cancer een warm hart toedragen. Met hun steun kunnen we het evenement zelf organiseren en maken we er voor de runners een onvergetelijke dag van. Door steun van sponsors zorgen we ervoor dat de kosten van het evenement zo laag mogelijk blijven. Dankzij hen en vele anderen willen we een veilig event garanderen met een gouden randje!”

Businessteams

Als bedrijf kun je je ook inschrijven voor de LoveLife run met een businesteam. Voor €500 kun je 5 mensen inschrijven. Met dit bedrag

wordt de organisatie van het event mogelijk gemaakt. Uiteraard mag je meerdere teams inschrijven als je meer enthousiastelingen binnen je organisatie hebt. De runners halen dan geld op dat ten goede komt aan kankeronderzoek én het bedrijf krijgt er reclame voor terug. Het is meteen een heel mooi teambuildingsuitje voor het goede doel.

Over Fight Cancer

In totaal krijgen in Nederland meer dan 124.000 mensen per jaar kanker. Niet alleen de patiënten worden geraakt, maar ook hun naasten. Onder

het motto “Love Life. Fight Cancer”, wil Fight Cancer mensen inspireren om samen in actie te komen voor meer wetenschappelijk kankeronderzoek. Zo worden er jaarlijks diverse events georganiseerd om geld in te zamelen. Het doel van deze events is een wereld waarin mensen langer en beter leven, met of na kanker. En daarom zijn events als LoveLife run Arnhem zo belangrijk!

Wil je je ook nog inschrijven, meer informatie of doneren?

Kijk dan op:

www.loveliferun.nl/arnhem

Aankondiging en oproep

STRONGBOX speelt in september 2020 weer een nieuwe voorstelling

“Na een Cowboyvoorstelling Strongbox in 2016 en een verhaal uit de wereld van 1001 Nacht Sjah Mata in 2018 zijn de voorbereidingen in volle gang voor een voorstelling in 2020 met de werktitel *Op Slot!*”. Dit schreef ik in november 2019. Corona gooide roet in het eten. We moesten uitstellen. Nu, in 2023 gaan we weer van start!

Na het Wilde Westen en na het oude Perzië speelt de volgende voorstelling van STRONGBOX zich af in onze eigen geschiedenis: de middeleeuwen. In de speeltuin onderaan de Sweelincklaan zal een heus kasteel verrijzen. Ridders, prinsessen, minstrelen, marskramers,

kwakzalvers, ambachtslieden, boogschutters enz. vertellen een spannend en humoristisch verhaal voor alle leeftijden. Over de verhaallijn wordt al nagedacht. De decorploeg is in 2020 al bij elkaar geweest om te beoordelen of het ambitieuze ontwerp van het kasteel ook technisch haalbaar zal zijn. Én.. ze zien het zitten! Het spel wordt gespeeld door buurmannen en buurvrouwen uit onze wijk en is voor alle wijkbewoners bedoeld: Dóór de buurt, vóór de buurt!

Voorbereiding:

- De decorbouw gaat zo snel mogelijk na de zomer van start.
- Ook andere attributen kunnen al worden gemaakt.
- Repetities voor het toneelspel gaan van start vanaf september 2023.
- Muzikanten zullen ook rond die tijd kunnen starten met de repetities. Uiteindelijke voorstellingen op zaterdag- en zondagmiddag op een nader te bepalen weekend in juni 2024

Na de vorige oproep hebben zich al

kandidaten gemeld! Daar zitten ook jongeren bij, hartstikke leuk. Maar er kunnen er nog veel meer bij.

Dus, ben jij die buurman of buurvrouw die wil meewerken aan het tot stand komen van deze voorstelling? Maak je muziek, speel je theater, dans je of wil je meehelpen met maken van decor of kostuums? En wil je deel uitmaken van een gezellig ensemble van buurtbewoners die samen deze voorstelling bedenken en maken? Geef je op bij onderstaand emailadres. assink57@gmail.com Of app even: 06 21 145 484

Hans Assink



Buurtfabriek

Yoga in de Buurtfabriek	maandagochtend	09:30 - 10:30
Inloop & Horsterhof	dinsdagmiddag	13:30 - 15:30
Atelier Buurtfabriek	donderdagochtend	10:00 - 12:00
Deel je maaltijd	3^e zondag: 16 juli	17:00 - 18:30
Buurt aan Tafel	5 juli en 9 augustus	18:00 - 20:00
Buurtfabriek Repareert	1 augustus en 5 september	19:30 - 21:30
Soepalarm	7 augustus en 4 september	12:00 - 13:00
Burendag	23 september	13:00 - 20:00

Inloop Buurtfabriek

De hele zomer zijn we op dinsdagmiddag open voor koffie, thee of een frisse limonade. Zin in een praatje, een kijkje bij de kippen of het ruilen van een plantje? Kom langs en kijk of er nog een plekje vrij is in de hangmat. Ook kun je natuurlijk verse eitjes kopen.

Vakantiefyoga

In de zomermaanden juli en augustus organiseren we zelf yoga bij de Buurtfabriek, dus zonder docent. Yoga Libra heeft vakantie, maar we beginnen de week graag fris met een uurtje yoga op maandagochtend van 9:30 - 10:30 uur. Iedereen is welkom! Neem je matje en wat inspiratie mee, dan volgt de rest vanzelf. De kosten bedragen 5 euro per keer inclusief een kopje koffie of thee (of 25 euro voor 6 keer). Opgave en informatie graag via de initiatiefnemers Gerda Hendriks (gerda.m.hendriks@gmail.com) of Hannie Riksen (hannieriksen@gmail.com en 06 - 44 87 04 48). Doe je mee?

Buurtfabriek Repareert

Een koffiezetapparaat die het niet meer doet? Je strijkijzer kapot? Een kledingstuk herstellen? Kom dan naar het gezellige Buurtfabriek Repareert. Ook in de zomer op de eerste dinsdag van de maand zijn we er weer van 19:30 - 21:30 uur.

Wormenvoeders gezocht!

De Compostfabriek voor aan de weg bij de Buurtfabriek zoekt nog wormenvoeders. Voer de wormen twee tot vier maal per maand met jouw fijngesneden groente- fruit- en tuinafval en ontvang daarvoor wormenthee en potgrond voor jouw plantjes. Interesse? Neem contact op via e-mail of telefoon van de Buurtfabriek.



Save the date: zaterdag 23 september!

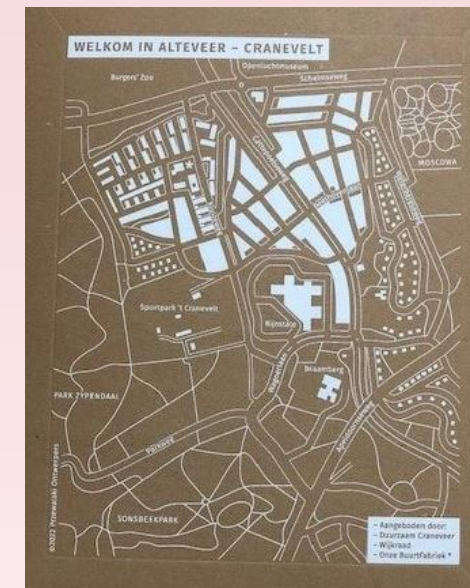
Ook dit jaar vieren we weer samen Burendag. Iedereen is van harte welkom op zaterdagmiddag 23 september van 13:00 - 17:00 uur voor onder meer: een uitgebreide kledjesmarkt, Buurtfabriek Repareert, koffie/thee/limo en iets lekkers in ons nieuwe **Café Buurtfabriek** en voor het bouwen van een groot insectenhotel met Arnhem Zoemt. Kom jij ook Burendag vieren?

Deel je maaltijd vanaf 17 uur op Burendag

In de avond van de Burendag delen we onze maaltijd met elkaar. Maak jij ook iets lekkers en neem je dat vanaf 17 uur mee naar de Buurtfabriek?

Denk bijvoorbeeld aan soep, salade, een pasta of brood... zoet of zout alles kan. Drank en limo zijn tegen een klein prijsje te koop. We hopen op zonnig weer en anders zetten we tenten op in de achtertuin.

Eet je mee?



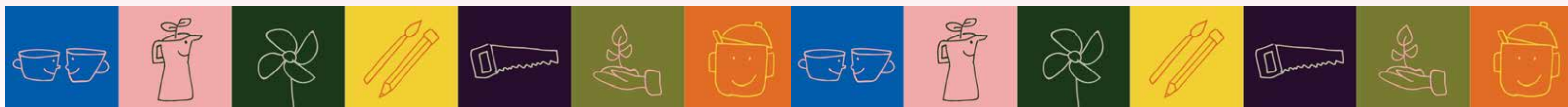
Welkomstenvelop nieuwe buur

Heb je nieuwe burens? Dan kun je namens de buurt een welkomstenvelop voor hen ophalen bij de Buurtfabriek. Kom langs als we open zijn of stuur een berichtje naar info@onzebuurtfabriek.nl of 06 - 57 11 00 48.

Volg ons op facebook of 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



Bouwen aan de Kluizeweg

14



Volkshuisvesting verwacht dat vanaf juli de bouw van nieuwe sociale huurappartementen aan de Kluizeweg van start zal gaan. Het gaat om 42 twee-kamerappartementen met energielabel A+++.

Tijdens de bouw zullen er (opnieuw) bouwhekken worden geplaatst op de stoep en parkeerplaatsen langs de Kluizeweg. Omwonenden zullen door de aannemer worden geïnformeerd over de werkzaamheden.

De oplevering wordt in de tweede helft van 2024 verwacht. In de loop van 2024 zal Volkshuisvesting via www.entree.nu de woningen gaan verhuren.

◀ Een jonge buurtbewoner - Fien - pakt de kans om even op de vrije zandvlakte te staan, voordat de bouw start...



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

@planbstudio_nl

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

HET BUURTFEEST OPENT WEER ALS VANOUDS MET DE ZEEPKISTEN RACE

30 september is het weer zover! Het buurtfeest is terug van weggeweest. We openen ouderwets met de zeepkistenrace. Daar ben jij toch zeker bij?!

Wat is er nieuw

Dit jaar kan iedereen meedoen dus ook jij! Het maakt niet uit of je twee linkerhanden hebt, geen materiaal of tijd de zeepkist staat voor jouw klaar.

Hoe dan

We hebben tien identieke zeepkisten in de startblokken staan. Het enige wat je nodig hebt is een portie lef en een helm. Ben jij een creatieve durfal en wil je meedoen met je eigen kist? Dan ben je natuurlijk ook van harte welkom!

Inschrijven kan dus voor **twee klassementen**:

Het **standaard klassement**, kant en klare zeepkist. De winnaar is het snelst aan de finish.

Originaliteit klassement, bouw je eigen kist en strijd voor een mooie plek in het originaliteit klassement!

Vermeld bij je aanmelding duidelijk je naam, leeftijd en telefoonnummer, we bevestigen daarna jouw aanmelding en sturen je de reglementen.

SAVE THE DATE
30 september



Team zeepkist

CRANEVEER
zeepkist@craneveer.nl

30-09-2023

Craneveer

Weet jij waar de dichtstbijzijnde AED hangt in onze wijk?

Het zal je wellicht niet zijn ontgaan: zowel de Hartstichting als het Rode Kruis blijven aandacht vragen voor het belang van reanimeren, zonder maar zeker ook met AED. Het is een belangrijk onderwerp dat levens kan redden. Daarom besteden wij er hier ook graag aandacht aan.

Het Rode Kruis biedt verschillende EHBO cursussen aan. Bij de meeste is reanimeren (met en zonder AED) een onderdeel van de cursus. Reanimeren met AED vergroot de kans op overleving. Het is daarom belangrijk om een AED in de buurt te hebben.

Een Automatische Externe Defibrillator (AED) is een draagbaar apparaat dat het hartritme weer kan herstellen bij een hartstilstand. Dit gebeurt door het geven van een elektrische schok. Volgens de Hartstichting heeft één op de drie Nederlanders geen idee waar de dichtstbijzijnde AED hangt.

Bij ons in de buurt hangen er ook diverse AED's. Hierbij het overzicht waar jij de dichtstbijzijnde AED kunt vinden.

- **Rode kruis: Cattepoelseweg**
- **Stay Okay: Diepenbrocklaan**
- **????** (= weet je nog meer AED's in de wijk te hangen? Geef het door aan de redactie!)

Dan... Je hoopt het nooit mee te maken, maar per week krijgen 300 mensen in Nederland een hartstilstand. Terwijl ze hardlopen, aan het werk zijn of in de bioscoop zitten. Dat kan ook jouw buurtman/-vrouw, partner, kind of vriend(in) zijn. Weet jij wat je moet doen als je iemand in elkaar ziet zakken?

Het Rode Kruis heeft een stappenplan voor het reanimeren zonder en met AED.



Reanimatie in stappen als de AED er (nog) niet is

1. Zorg voor een veilige omgeving en controleer het bewustzijn

- Schud aan de schouders en vraag 'Gaaf het?'
- Geen reactie? Dan is het slachtoffer bewusteloos.

2. Bel of laat 1-1-2 bellen; altijd als je denkt dat iemand een hartstilstand heeft

- Vraag om een ambulance en vertel dat het slachtoffer bewusteloos is.
- Zet je telefoon op luidspreker en leg deze bij je in de buurt. De hulpverlener aan de telefoon zal je door de reanimatie begeleiden.
- Laat een AED halen door een omstander. Is er geen omstander? Alleen als een AED binnen je bereik is, pak je de AED. Laat het slachtoffer zonnodig even alleen.

3. Controleer de ademhaling

- Til de kin op door twee vingers onder de kin te plaatsen en het hoofd naar achter te kantelen.
- Kijk, terwijl je de kin omhoog houdt, naar de borstkast om te zien of deze omhoog komt.
- Luister of je een ademhaling hoort en voel of je adem langs je wang voelt gaan.
- Hoor je geen ademhaling? Start dan met reanimeren.

4. Begin met de reanimatie: de borstcompressies

- Haak je handen in elkaar en zet ze midden op de borstkast.
- Strek je ellebogen en breng je schouders recht boven je handen.
- Druk het borstbeen loodrecht 5 tot 6 centimeter in.
- Geef 30 borstcompressies in een tempo van 100 tot 120 keer per minuut. Het kan helpen om hardop te tellen.

5. Geef 2 beademingen

- Maak de luchtweg vrij (kantel het hoofd en til de kin op) en knijp de neus dicht.
- Adem normaal in, plaats je lippen rond de mond van het slachtoffer en sluit die goed af. Adem in één seconde gelijkmatig uit in de mond van het slachtoffer. Kijk daarbij uit je ooghoek of de borstkast van het slachtoffer omhoog komt.
- Herhaal dit, zodat je totaal 2 beademingen geeft binnen 10 seconden.

6. Ga door met reanimatie

- Blijf 30 borstcompressies en 2 beademingen afwisselen.
- Ga door tot de AED er is.
- Stop niet als de ambulance arriveert, maar ga door tot de ambulancezorgverleners zeggen dat je mag stoppen.

16

17



Reanimatie in stappen als de AED er is

1. Volg de aanwijzingen van de AED

- Ontbloot de borstkast: onderbreek de borstcompressies zo kort mogelijk en activeer de AED.
- Indien er een tweede hulpverlener aanwezig is, laat deze dan de AED aanzetten en de AED aansluiten, zodat je je kunt richten op borstcompressies en beademing.
- Bevestig de elektroden op de ontblote borstkast.
- Luister goed naar de AED en doe direct wat de AED zegt.
- Zorg dat niemand het slachtoffer aanraakt als de AED het hartritme analyseert.
- De AED kan vervolgens wel of niet een schokopdracht uitvoeren.

2. AED geeft een schokopdracht

- Zorg dat iedereen afstand houdt van het slachtoffer wanneer de AED een schokopdracht uitvoert.
- Start na de schokopdracht direct (weer) met 30 borstcompressies.

3. AED geeft geen schokopdracht

- Ga direct door met 30 borstcompressies als de AED geen schokopdracht geeft.

4. Het slachtoffer komt bij

- Als het slachtoffer op een gegeven moment weer spontaan beweegt, zijn ogen opent en normaal gaat ademen, controleer je de ademhaling. Als de ademhaling volledig normaal is, leg je het slachtoffer in de stabiele zijligging. Laat de al aangebrachte AED elektroden op het slachtoffer zitten.

Bron: Rodekruis.nl



Cursussen

Reanimeren kun je leren! Er worden door zowel het Rode Kruis als bijvoorbeeld Livis diverse cursussen aangeboden. Niet alleen reanimeren maar ook cursussen EHBO kunnen interessant zijn.

'EHBO weetjes' kwartetspel

Hierbij is het leuk om te melden dat Hansaplast in samenwerking met het Rode Kruis het EHBO weetjes kwartetspel hebben uitgebracht om op laagdrempelige wijze ouders en jonge kinderen van alle ins en outs te voorzien op het gebied van ongelukken en wondverzorging. Wat moet je bijvoorbeeld doen als je kind is gevallen? Of als je jezelf hebt gesneden? En wat te doen bij een allergische reactie of een tekenbeet? Het spel bevat 36 kaartjes en is geschikt voor iedereen met de leeftijd van 6 jaar of ouder. Het spel is bij Kruidvat te koop voor €6,99.

Wij maken thuis eten tot een feest!



POLLMANN
SINDS 1890

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



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.

Het Openluchtmuseum bestaat al sinds 1912. Het is aangelegd op het terrein van landgoed De Waterberg. Enkele elementen van dat landgoed zijn nog steeds op het terrein te zien zoals de grote weide, vijvers, lanen met bomen en enkele gebouwen. In de opengestelde museumboerderijen werd ook in onze jeugd al verteld over het leven van vroeger zonder TV, centrale verwarming, WC binnenshuis, rioolaansluiting, auto's en elektriciteit. Als kinderen in de jonge wijk Cranevelt groeiden wij op met deze voorzieningen als vanzelfsprekendheid. Maar op bezoek bij onze oma in Zeeuws-Vlaanderen zagen we ook buiten het museum dat het vroeger anders was. Oma had geen waterleiding maar een waterput, de WC was in de tuin, en in huis was er alleen in de keuken verwarming (van het fornuis). Oma leefde op deze wijze tot haar dood in 1976.

Als je te voet naar het museum liep dan kwam je langs de bowlingbaan. Voorheen zat daar een ander restaurant en een Fina tankstation, en

de rotonde en zebrapad zijn ook later aangelegd. In onze jeugd zat er niet echt loop in dat restaurant, en het is vaak gewisseld van eigenaar. Het tankstation lag mooi op de route voor autobezoekers van het museum om na het museumbezoek nog even te tanken voor de terugreis. Maar de route om het parkeerterrein te verlaten was eenrichtingsverkeer en auto's kwamen beneden bij het viaduct op de Cattepoelseweg in het bos uit. Daar stond dan een bord met de strekking "Arnhem die kant op" (richting ziekenhuis) en dat was het dan. Vind dan dat tankstation maar eens terug. Satellietnavigatie bestond nog niet en zelfs het Shell 100.000 stratenboek moest nog bedacht worden.

Het museum werd in 1987 in zijn voortbestaan bedreigd omdat toenmalig minister Brinkman van cultuur het wilde sluiten om te bezuinigen. Dat ging uiteindelijk niet door omdat (destijds nog zonder sociale media) flink de publiciteit werd gezocht. Ik herinner me een demonstratie-dag in het museum, waar het drukker was dan op de Landleven-dagen in latere jaren. In onze jeugd gaf het museum vooral een kijk op het platteland, later is daar ook het leven in de stad bijgekomen. Mooi voorbeeld vind ik de woninkjes uit Tilburg in de buurt van de kruidentuin. Als ik er naar binnen kijk in de oranje/bruine/groene inrichting

OPGROEIEN IN CRANEVELT IN DE JAREN ZEVENTIG (6) Eddy Allefs

dan zie ik veel voorwerpen die we in onze jeugd ook hadden. Gordijnen, lampen, meubels, radio en sunlight zeep. Het zet je wel aan het denken: als je eigen jeugd al in een museum staat dan ben je zelf ook oud geworden. En wat staat er dan over 50 jaar in het museum? De eerste Apple of IBM computer, de laatste benzineauto en CV ketel, het eerste zonnepaneel of warmtepomp, of een stuk van een gesloopte flat of school uit de wijk?

Na de roerige periode in 1987 brak er een rustiger periode aan en is er veel "nieuwbouw" gekomen in het museum, zoals het kerkje, een nieuwe ingang en de tramlijn. Andere delen zijn nog net zoals in mijn jeugd zoals de kruidentuin, de boerderijen links van de ingang, de grote wijde, de Zaanse buurt (wel een keer herbouwd na een grote brand) en de molens eromheen.

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

ERVARINGEN RONDOM AFSCHIED YARÍ VAN BUEL

94 Jaar is ze. Haar man overleed al jaren geleden. Ze heeft alleen een neef, die als een zoon voor haar is. Dood wil ze. Meer niet. Het leven is haar te zwaar geworden. Fysiek is ze zover achteruit gegaan dat ze niets meer kan.

Langer geleden kon ze nog een wandelingetje maken, genieten van de mooie bosrijke omgeving. Nu ligt ze 24 uur per dag op bed. De kracht, de energie en ook de wil heeft ze niet meer. Ze raakt geïrriteerd van zorgverleners en kennissen die haar aansporen toch uit bed te komen. "Ik wil gewoon dood, waarom mag dat niet?"

Tijdens ons eerste gesprek zeg ik dat ik hoor hoe helder ze is over haar doodswens. Ze zucht en er verschijnt een glimlach op haar gezicht. Het expertisecentrum euthanasie is ingeschakeld en ze heeft een eerste gesprek gehad. Zich verplaatsend in de arts begrijpt ze wel dat er nog een tweede gesprek moet komen. Liever had ze gelijk een datum voor haar sterven bepaald. Dat dit niet zo is vindt ze moeilijk.

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.



"Blijf je komen?", is haar vraag na onze tweede afspraak. "Graag!" bevestig ik. Als ik die middag wegga en afgelost word door een kennis, die haar komt helpen met kerstkaarten schrijven, sta ik nog in de gang en hoor haar zeggen: "Leuk type, fijn gesproken."

Ze vindt het fijn als ik er ben. "Met jou kan ik spreken over échte dingen.", maar ook dat er pauzes mogen vallen, we samen stil kunnen zijn én dat ze haar ogen af en toe dicht mag doen. Omdat ze op korte loopafstand van mij woont, ga ik wat vaker bij haar langs voor een kort praatje of zo maar even bij haar zitten. Het breekt haar dagen. We spreken over haar leven, haar verlangen naar de dood. Ik steek haar haren op en we maken grapjes. Ze heeft geen wensen meer.

Op oudejaarsdag worden er oliebollen gebakken in de Buurtfabriek. Op mijn vraag of ze daarvan houdt, verschijnt een glimlach op haar gezicht. "Ga je die halen?" Ze geniet van de geur als ik ermee binnenkom. Ik maak koffie voor mijzelf en schenk voor haar appelsap in. Na een paar hapjes is het genoeg, maar haar ogen stralen. "Lekker! Als ik vanavond nog wakker ben hoor ik misschien het vuurwerk in de stad."

Een paar dagen later volgt het 2de gesprek met de euthanasie-arts en haar neef. Dat vindt ze niet spannend, maar wel weer een hele stap, zeker voor haar neef. Ze is gerustgesteld, de arts was een aardige man en ze voelde zich begrepen. Nu moet ze afwachten, maar heeft goede hoop.

Het is niet langer verantwoord dat ze thuis blijft. Ze verhuist naar een verpleegafdeling buiten Arnhem. Ik blijf haar daar bezoeken. Op haar verjaardag drinken we een glas rode port. Ze had die dag liever niet meer meegemaakt, maar een glas port is wel lekker. Haar cadeau? Het euthanasieverzoek is ingewilligd en een datum is gepland.

Ik bezoek haar voor een laatste keer. Ze vertelt me hoe dankbaar ze is dat haar neef en zijn vrouw bij haar zullen zijn in die laatste momenten en hoe aardig de verpleging is. Dat die speciaal voor haar patat bakken. We nemen afscheid door nog wat te spreken over wat ons bond. Eén van de dingen was onze beider liefde voor stenen, ogenschijnlijk simpele rivierstenen. Hoe ze er altijd eentje van vakantie mee naar huis bracht. "Hier heb ik er geen, jammer." Ik pak mijn jas. Er zit altijd wel minstens één steen in mijn zak. Die geef ik aan haar. Ze pakt hem aan, bekijkt hem aan alle kanten en een grote glimlach verschijnt op haar gezicht. Ik zet nog een laatste glaasje port op haar tafeltje en we omhelzen elkaar. Het is tijd te vertrekken.

Haar neef vertelt me later dat ze de steen vasthield toen ze het leven losliet.

Fijn te ervaren dat mijn column gelezen wordt. Bij iedere nieuwe column word ik er op straat, in het bos of in de winkel wel een paar keer positief op aangesproken. Via mijn mail kunt u ook reageren of vragen stellen: yari@amaruq.nl (amaruq met een Q)



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."

In januari 2022 kregen Peter Arts en zijn gezin de sleutels van hun jaren '30 huis in de Palestrinastraat. Vanaf dat moment zijn ze druk bezig geweest met klussen en verbouwen om het huis gasloos en zo duurzaam mogelijk te maken. We gaan langs om te kijken hoe ze dat hebben aangepakt.

Het uitgangspunt was om dusdanig te verduurzamen dat ze de komende 25 jaar zorgeloos en bewust van een duurzaam huis zouden kunnen genieten. Dat wil zeggen klaar voor de toekomst en zo veel mogelijk gebruik makend van duurzame en natuurlijke materialen. Peter wilde het liefst van label G naar A+. Dat is goed gelukt: onlangs sloot het gezin een nieuw energiecontract af voor min 10 euro per maand.

Peter heeft vanuit beroepskennis - hij is architect in ecologische woningbouw - zelf het grootste gedeelte van het plan voor de verduurzaming van het huis uit 1934 uitgedacht. De daadwerkelijke verbouwing deed hij ook grotendeels zelf samen met zijn vader. Dat was vooraf niet zo bedacht, maar daar draaide het op uit nadat de aannemer zich terugtrok.

Peter praat ons door de verschillende stappen van de woningverduurzaming.

Stap 1: isoleren

"We willen graag zo natuurlijk mogelijk leven en hebben daarom veel natuurlijke isolatiematerialen gebruikt. De buitenwanden hebben we extra geïsoleerd met een systeem van houtvezel en houtwol. Daaroverheen hebben we leemstuc aangebracht. De buitenmuren zijn hierdoor zo'n 20 centimeter naar binnen gekomen. Ons voordeel is dat we nog niet eerder in het huis hadden gewoond. We

Gluren bij de duurzame bureen: van label G naar A+



merken daarom niet veel van de extra dikke muren. We waren immers geen grotere ruimtes gewend.

De zolder hebben we geïsoleerd met ingeblazen houtwol. De badkamer met foamglas, dat is gerecycled glasmateriaal dat geschikt is voor vochtige ruimtes. Dat hebben we daarna gestuct met natuurskalk.

De vloer beneden is er helemaal tot aan de kruipruimte uit geweest voor de isolatie. We hadden daar ook kunnen kiezen voor een duurzamer materiaal, maar dat zou zoveel extra tijd gekost hebben dat we uiteindelijk gekozen hebben voor isolatiebeton. Dat is piepschuim gemixt met beton."

Stap 2: van gas af met een warmtepomp

"Een muisstil systeem had de voorkeur om zo de bureen niet tot last te zijn. Daarom hebben we gekozen voor een PVT-systeem. Bij zo'n systeem zijn de zonnepanelen die op het dak liggen als het ware ook de warmtepomp. Omdat er leveringsproblemen waren met de omvormers, hebben we gekozen voor een batterijsysteem waar een omvormer inzit. Dat was wel leverbaar. We hebben daarom nu ook maar meteen een batterij in de kelder geplaatst."

Stap 3: aan de slag met verwarming

"Onder de woonkamer ligt behalve vloerverwarming ook een vloerventilatiesysteem. Daardoor wordt er straks, door de vloerverwarming, verwarmde lucht omhoog de woonkamer ingeblazen. Hierdoor ontstaat er luchtcirculatie in de ruimte. Dit is nog niet een heel bekend systeem, omdat het net wat duurder is dan gewone vloerverwarming. Het is wel een bewezen systeem. In de Romeinse tijd gebruiken ze vloerventilatie al om de restwarmte van bijvoorbeeld ovens door ruimtes te laten circuleren. Door ventilatie toe te passen krijg je een veel betere verdeling van warmte in de ruimte.

In de zomer gaat er koud water door de vloerverwarmingleiding en dan pikt het ventilatiesysteem de koude van het systeem op. Het is geen airco, maar het brengt wel verkoeling.

Boven hebben we Jaga's. Dat zijn lage temperatuur verwarmingselementen. We hebben daar gekozen voor hybride. Dat wil zeggen dat we er ook koud water doorheen kunnen laten stromen. Er zitten ventilatoren op de Jaga zelf, die laten lucht circuleren zoals de vloercirculatie dat beneden ook doet."

Stap 4: de laatste loodjes

"We zijn nog niet helemaal klaar. Het ventilatiesysteem had een levertijd van een half jaar. We gaan geen hout meer stoken vanwege het fijnstof en kunnen daardoor de schoorstenen mooi gebruiken voor de ventilatieschachten.

Verder moeten we nog dubbelglas plaatsen. Afgelopen winter was het hier, zonder dubbelglas, een constante temperatuur van 18 graden. Dat is al hartstikke mooi! De glas in lood ramen willen we ook nog in dubbelglas laten zetten.

Een mooi symbolisch sluitstuk voor de verduurzaming zou het verwijderen van de gasleiding zijn. Dat is vorig jaar oktober aangevraagd bij Liander en nu is het afwachten..."

Heeft Peter nog tips voor buurtbewoners die ook aan verduurzamen denken?

Zeker! Hij adviseert om klein en realistisch te beginnen. Natuurlijk is het fantastisch als je alles meteen groot en duurzaam kunt aanpakken, maar dat is niet voor iedereen haalbaar of wenselijk. Qua energiebesparing ga je het meeste merken van isolatie. Isoleren hoeft ook niet duur te zijn. Dit is dus een mooie eerste stap. Je kunt je huis, ruimte voor ruimte isoleren. Kijk daarbij naar de kamer waar je het meeste stookt. Je kunt bijvoorbeeld beter de woonkamer isoleren, dan een slaapkamer waar je de verwarming nooit of nauwelijks aan hebt staan.

"Het kan echt... een jaren 30 huis van het gas af en goed geïsoleerd. Het kost wel wat. Vooral de installaties waren prijzig, het isoleren viel wel

mee. We hebben bespaard door veel zelf te doen. Installaties plaatsen konden we niet zelf dus dat moesten we uitbesteden. We wilden per se geen geluidsoverlast voor de bureen, daarom hebben we voor een muisstil PVT-systeem gekozen. We hadden daar ook een goedkopere keuze kunnen maken."

Wil je meer zien over deze verduurzaming? Het huis is binnenkort onderdeel van de duurzame huizenroute. Kijk voor meer informatie op www.duurzamehuizenroute.nl.

Heb je je huis ook verduurzaamd en lijkt het je leuk om daarover te delen in Craneveer? Neem dan contact op met Duurzaam Craneveer via het contactformulier op www.duurzaamcraneveer.nl. Op die site vind je ook allerlei handige tips om zelf met verduurzaming aan de slag te gaan.

Terugblik informatieavond over energieopslag

Op 24 mei organiseerde Duurzaam Craneveer een informatieavond met als titel "Van gasaansluiting naar energiebalans; kom praten over onze huisinstallaties in 2030".



Het was een geslaagde avond met een goed gevulde zaal en veel interactie.

Na een inleiding door David Berg heeft Pieter Pfeiffer een interessante presentatie gegeven over energieopslag. Gedeeltelijk aan de hand van een project dat hij doet in Wolfheze, heeft hij verteld over bodemsystemen, het opslaan van warmte en elektra, batterijen en collectieve en individuele systemen. Ook in onze wijk zijn dit soort oplossingen mogelijk. Zoals ook uit de reacties uit de zaal blijkt is dit een onderwerp dat leeft onder buurtbewoners, nu de afbouw van de salderingsregeling eraan zit te komen.

Houd Wijkblad Craneveer en de website van Duurzaam Craneveer in de gaten voor nieuwe activiteiten na de zomervakantie. Zijn er onderwerpen waarover je graag een informatieavond zou zien? Meedenken is altijd welkom! Stuur Duurzaam Craneveer een bericht via de website (duurzaamcraneveer.nl)

'Ik dans als het ware door de keuken'

Monique Wubbels

Verrijk je toekomst met het verleden

werkenbijhetopenluchtmuseum.nl

NEDERLANDS
**OPENLUCHT
MUSEUM**

Monique verrijkt haar toekomst met het verleden

Vijf jaar geleden is Monique begonnen bij het Openluchtmuseum. Zij startte als Keukenmedewerker in Herberg de Hanekamp. Inmiddels is zij flink doorgegroeid tot Kok. Het geeft haar energie om zelf gerechten te verzinnen.

Multicultureel

Monique is een echte fijnproever. Altijd met eten bezig. "Nieuwe gerechten bedenken, uitproberen en laten proeven door collega's vind ik belangrijk en erg leuk. Het maakt me trots dat ik de menukaart samen met mijn collega heb gemaakt. Het is een multiculturele kaart waarbij we ook rekening houden met huidige trends, allergieën en diëten. Denk bijvoorbeeld aan vegan en gluten- en lactosevrije gerechten."

De afgelopen jaren heeft Monique erg veel geleerd; niet alleen op professioneel vlak, maar zeker ook als persoon. "In het begin was ik onzeker en kon ik in paniek raken als de bestellingen binnenstroomden. Ook de keuken was niet altijd georganiseerd. Dat is nu wel anders. Ik weet hoe belangrijk een goede planning en een opgeruimde keuken zijn. Als je overzicht hebt, ben je in control en raak je niet snel in paniek."

Hoofd koel houden

De Chef de partie is verantwoordelijk voor de keuken van een bepaalde locatie. "Gezien mijn

parttimefunctie heb ik de Hanekamp als vaste locatie, maar andere collega's wisselen tussen locaties. In de ochtend doe ik de bestellingen en tref ik alle voorbereidingen voor de lunch. Als de bonnetjes binnenstromen, is het belangrijk om het hoofd koel te houden. Ik beweeg dan moeiteloos tussen de koude en de warme kant. Ik dans als het ware door de keuken. Als de grootste drukte van de lunch is geweest, ga ik aan de slag met de volgende dag; aanvullen van de mise en place en eventueel het plaatsen van bestellingen. En natuurlijk het opruimen en schoonmaken van de keuken. Erg belangrijk! Rond 17.15 uur sluit ik de keuken tevreden af."

Begeleiding

Op doordeweekse dagen staat Monique alleen in de keuken en in het weekend en op feestdagen staat zij er met één of twee andere collega's. "Ik krijg er energie van om collega's te begeleiden en dingen te leren, zodat zij ook kunnen doorgroeien. Het Openluchtmuseum is een betrouwbare werkgever waar alles goed is geregeld. Ik geef veel, maar ik krijg er ook veel voor terug! Het gevoel dat er voor mij wordt gezorgd, ontroert me."

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



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 (22)

Naast oude boeken en prenten, handel ik sinds april 2010 ook in Literaire T-shirts. Dat zijn T-shirts die te verbinden zijn aan schrijvers, denkers, boeken en grafische vormgeving. Denk aan citaten en designs van boekomslagen en titelpagina's. Kort nadat ik ermee was begonnen, kwam de Dierense sportleraar (en oprichter van de volleybalclub aldaar) Wouter Hol op mijn pad.



Wouter had mijn Multatuli T-shirts gevonden bij een boekhandel en enthousiast belde hij op met de vraag of ik ook het VAN DE MAAN AF GEZIEN ZIJN WIJ EVEN GROOT T-shirt had. Dat had ik toen nog niet, maar dat was geen probleem; hij zou zijn exemplaar uit de jaren '90 wel een keer komen

laten zien. Dat zit zo: de voorganger van Verloren Woorden was Rivendell uit Nieuwegein. Vanaf 1991 maakten zij T-shirts in samenwerking met Nederlandse auteurs en dichters, de zogenoemde Poë-T-shirts®.

Oprichter Ton Schreiner werd echter ernstig ziek en vanaf 2009 was de uitgeverij inactief. Ik nam een deel van zijn voorraad over en verkocht die op boekenmarkten samen met mijn "eigen werk". Eén van die oude Rivendell T-shirts was dus 'DE MAAN' en daar kwam Wouter mee langs op de Bachlaan.

Hij kocht een aantal T-shirts, sommige zelfs dubbel, zoals NIEMAND WEET HET, dat zijn favoriet werd. Jarenlang deelde Wouter mijn witte T-shirt visitekaartjes uit aan iedereen die zijn T-shirt leuk leek te vinden. Hij had geen aandelen in Verloren Woorden, maar vond het wel belangrijk om cultuur te verspreiden. Op een dag in 2021 kwam hij weer eens langs om nieuwe visitekaartjes te halen. Het was zonnig weer en ik vroeg hem of ik

een foto van hem mocht nemen in de tuin. Dat mocht. En ik mocht zijn foto ook gebruiken voor promotiekaarten; alles voor het Goede Doel van cultuurverspreiding.

Hij heeft zijn kaarten in 2021 en 2022 nog volop uit kunnen delen. Maar op een dag kwam het nieuws dat hij leed aan frontotemporale dementie; dezelfde zeldzame en ongeneeslijke ziekte van de hersenen die de acteur Bruce Willis heeft getroffen. Wouter heeft niet gewacht totdat de aandoening hem zou veranderen in een plant, maar nam de regie over zijn leven en dood, samen met zijn familie en arts, in eigen handen.

Op dinsdag 31 januari 2023 verliet meester Wouter G. Hol (geboren in Bandung in 1941) deze wereld. Op zijn rouwkaart stond een tekst die hij zelf had geschreven: "Ik was 56 jaar getrouwd met mijn meisje, dat mijn wereld zo mooi heeft gemaakt."

De vacature die hij achter heeft gelaten als ambassadeur van Literaire T-shirts gaat niet meer vervuld worden. Maar ik ben dankbaar en trots dat ik zijn kaarten mag blijven uitdelen. Bijna net zo trots als Wouter was op zijn meisje, de beeldend kunstenares Marianne Hol:

<http://www.mariannehol.nl/>



PIANOSTUDIO FERMATE

VAN LAWICK VAN PABSTSTRAAT 5 - ARNHEM

WWW.WILLEMIJNVANRIJN.NL

PIANOLESSEN VOOR KINDEREN EN VOLWASSENEN

026 - 44 27 354

06 - 23 762 033



Spierwerstraat 67 - 6823 DK Arnhem - 026 737 01 90 - info@giantstore-poutsma.nl - www.giantstore-poutsma.nl

TACOYO:

De leukste groepstraining op Muziek



KOM 2X GRATIS meedoen!

TACOYO =

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



Specialismen

- > Electro- & Installatietechniek
- > Timmer, Bouw & Isolatie
- > Dak, Dakramen & Zinkwerk
- > Slotenservice
- > Riolering
- > Woning Ergonomisch Aanpassen
- > VvE & Studentenhuis Onderhoud
- > Keurmeester van Woningen NEN 8025
- > Gecertificeerde Inspectie & Onderhoud van Noodverlichting

www.houweronderhoud.nl

Lisztstraat 13-2, Arnhem, Tel. 06-51 285 283

info@houweronderhoud.nl



www.brasserieangerstein.nl

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

Binnenstad wordt taboe voor busjes en vrachtwagens op benzine of diesel

Arnhem krijgt 'zero emissiezone' voor logistiek verkeer

De gemeente Arnhem voert vanaf 1 juni 2026 een zero-emissiezone in. De binnenstad is dan alleen nog toegankelijk voor schone, emissievrije bestelbussen en vrachtwagens. Hierdoor gaat de uitstoot van schadelijke gassen, roet en fijnstof naar beneden en wordt de bereikbaarheid en doorstroming in de stad beter. Daarmee wordt de binnenstad gezonder en prettiger om in te wonen en te werken. De gemeente gaat de komende jaren samen met bewoners en bedrijven uit de binnenstad uitwerken op welke manier de zero-emissiezone het best kan worden ingevoerd.

Schone lucht en minder hinder

De zero emissie zone in Arnhem bestaat uit het hele gebied binnen de ring, inclusief het deel tussen de Weerdjesstraat en de Rijnkade. De ring zelf maakt geen deel uit van de zone. Wethouder duurzame mobiliteit Nermine Kundić: 'In de Arnhemse binnenstad rijden dagelijks talloze bestelbusjes en vrachtwagens om winkels en horeca te bevoorraden, maar ook om pakketjes te bezorgen bij bewoners en winkeliers. Dat is niet goed voor de luchtkwaliteit en leidt vaak tot overlast in de winkelstraten. De invoering van een zero-emissiezone helpt de lucht te verbeteren en de overlast van laden en lossen te verminderen. Emissievrije voertuigen zijn schoner, stoten geen uitlaatgassen uit en zijn geluidsarm. Dit levert een aantrekkelijkere en goed bereikbare binnenstad op met meer ruimte voor voetgangers en fietsers, een beter en gezonder winkel- en verblijfsklimaat en een fijnere woonomgeving.'

Samen met ondernemers en inwoners

De zero-emissiezone wordt pas over drie jaar van kracht. Invoering van de zero emissiezone betekent een omslag voor veel ondernemers. Ze moeten bijvoorbeeld nieuwe voertuigen aanschaffen en hun bedrijfsvoering aanpassen. Dat vraagt om een goede voorbereiding. De gemeente gaat daarom met ondernemers én binnenstadsbewoners in overleg op welke manier de zero-emissiezone het best kan worden ingevoerd. Kundić: 'Het moet voor ondernemers immers haalbaar en betaalbaar zijn.' Zo kunnen bedrijven contact opnemen voor gratis advies op maat met één van de logistieke makelaars van de provincie Gelderland, te bereiken via www.gelderland.nl/projecten/slim-en-schoon-goederenvervoer/logistiek-makelaars-gelderland. Daarnaast komt er na de zomer bij de gemeente een speciale zero emissie adviseur waarmee bedrijven contact kunnen opnemen. Meer informatie daarover later via arnhem.nl.

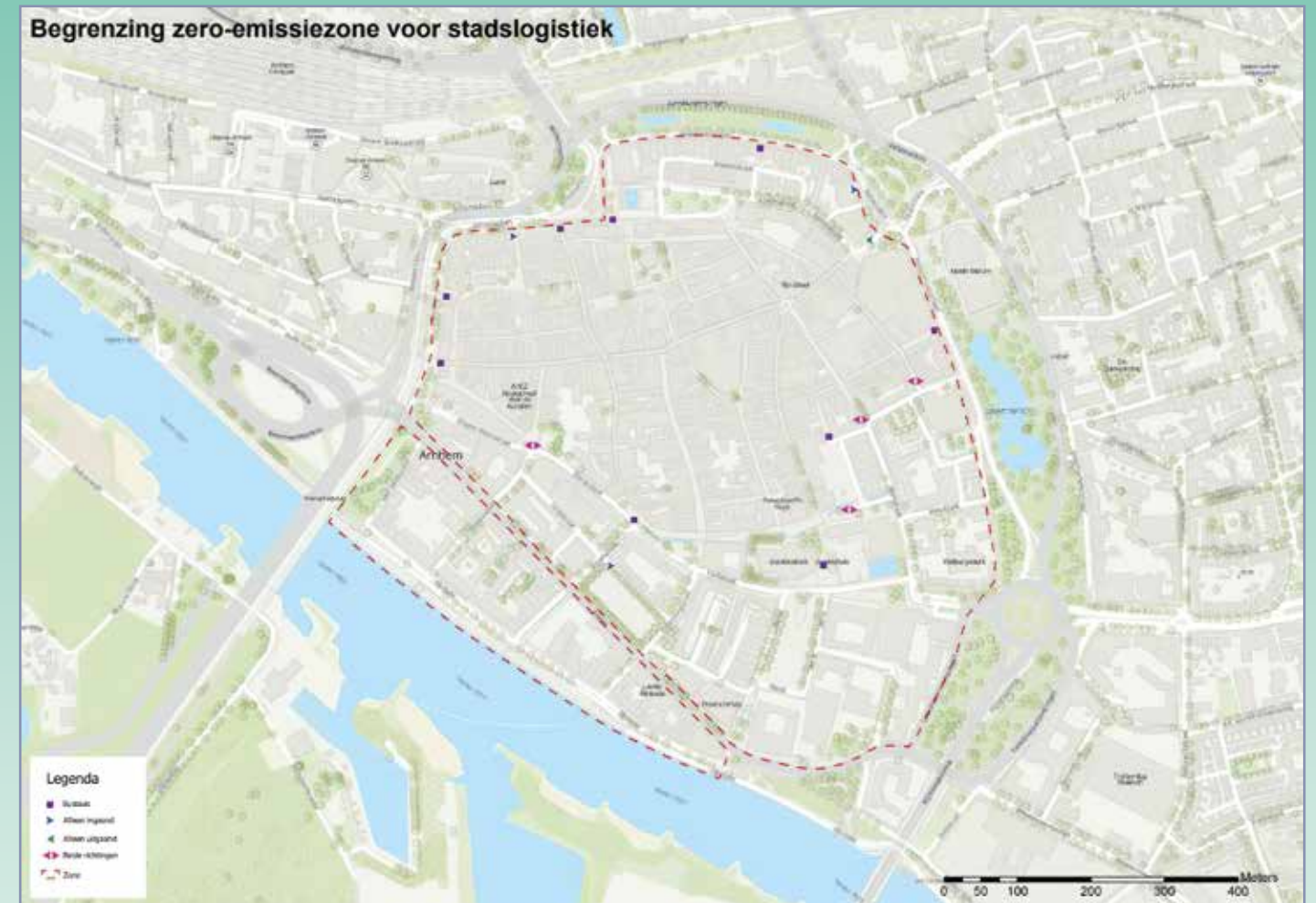
Uiteindelijk wordt in een verkeersbesluit vastgelegd hoe de zone precies werkt, hoe er gehandhaafd wordt en bijvoorbeeld ook welke ontheffingen er bijvoorbeeld mogelijk zijn. Naar verwachting wordt dit verkeersbesluit eind 2024 aan de gemeenteraad voorgelegd.

Zone geldt niet voor personenauto's

De zero-emissiezone geldt voor logistiek verkeer, dus bestelbusjes en vrachtwagens en niet voor personenauto's. Bestelbusjes met emissieklasse 5 of hoger mogen de zero-emissie inrijden. Voor vrachtverkeer geldt emissieklasse 6 of hoger. Vanaf 1 januari 2028 moeten alle bestelauto's vanaf emissievrij zijn. Voor vrachtverkeer geldt 1 januari 2030. Er geldt een overgangsregeling voor bestel- en vrachtauto's zodat er tijd is om de overstap goed te plannen. Meer informatie hierover is te vinden op www.opwegnaarzes.nl/bedrijven of doehetzero.nl.

Klimaatakkoord

Zero emissiezones zijn opgenomen in het Klimaatakkoord, een pakket van maatregelen en afspraken tussen bedrijven, maatschappelijke organisaties en overheden om gezamenlijk de uitstoot van broeikasgassen in Nederland in 2030 ongeveer te halveren. Behalve in Arnhem zullen in 30 tot 40 andere grote steden vanaf 2025 ook uitstootvrije zones worden ingevoerd.



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

Apotheek Biermasz

& Drogisterij Alteveer

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

- 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 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



Vanaf 1 juli krijgt Arnhem een ja/ja-sticker. Hiermee geeft een bewoner aan dat-ie wél reclamefolders wil krijgen. Geen sticker? Dan krijgt-ie geen reclamefolders, maar nog wel huis-aan-huisbladen. Wat betekent dit in Alteveer, Cranevelt en 't Hazegrietje voor Wijkblad Craneveer?

MINDER PAPIERAFVAL DOOR STICKER

"We willen het papierafval in Arnhem stevig terugdringen", legt wethouder Bob Roelofs uit. Daarom wordt deze sticker ingevoerd. "Uit onderzoek blijkt dat veel reclamefolders ongelezen de prullenbak in gaan." Dit leverde in Amsterdam al 10% minder papierafval op.

EN HOE ZIT DIT DAN MET WIJKBLAD CRANEVEER?

Wijkblad Craneveer telt als huis-aan-huisblad. Dus dat betekent:

- **Geen sticker:** geen reclame, maar wél huis-aan-huisbladen, dus ook Wijkblad Craneveer
- **NEE/JA-sticker:** geen reclame, maar wél huis-aan-huisbladen, dus ook Wijkblad Craneveer
- **JA/JA-sticker:** wel reclame en wel huis-aan-huisbladen, dus ook Wijkblad Craneveer
- **NEE/NEE-sticker:** geen reclame en geen huis-aan-huisbladen, dus ook geen Wijkblad Craneveer

Let op: de nee/ja-sticker zal vanaf 1 juli nog wel op brievenbussen zitten, maar gaat in de toekomst verdwijnen. De nee/ja-sticker betekent namelijk hetzelfde als geen sticker. Er is dan alleen nog keuze uit de ja/ja-sticker en de nee/nee-sticker.

Samenvattend: ieder adres in Alteveer, Cranevelt en 't Hazegrietje zal na 1 juli Wijkblad Craneveer blijven ontvangen, behalve wanneer er een NEE/NEE-sticker op de brievenbus zit.

"Maar wat nu als ik geen huis-aan-huisbladen wil ontvangen, behalve Wijkblad Craneveer?" Dat is een goede vraag. Er zijn al wijken waar een speciale sticker is ontwikkeld om op de NEE/NEE-sticker te plakken, waarmee de bewoner aangeeft wel de wijkmedia te willen ontvangen. Er wordt zelfs over gedacht dit voor de hele gemeente Arnhem te ontwikkelen.

Als redactie van Wijkblad Craneveer kijken wij het vooralsnog even aan, maar ook voor ons zou een speciaal vignet een optie kunnen zijn.

OPROEP: overweegt u een NEE/NEE-sticker te nemen, maar wilt u wel Wijkblad Craneveer (blijven) ontvangen? Laat het ons weten via redactie@craneveer.nl. Zo kunnen wij een beeld krijgen van de omvang van deze groep.

28

29

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

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

Zomeratelier bij KWA in Arnhem

Tijdens de zomermaanden in een ontspannen sfeer beeldhouwen, boetseren, schilderen, tekenen of grafisch werken, dat kan in het 'Zomeratelier' van de KWA in Arnhem.

Op dinsdag, woensdagavond en donderdag zijn de atelierdeuren geopend en kun je zelfstandig aan de slag met je eigen kunstwerk. Ook niet-KWA leden zijn welkom. De docenten hebben dan vakantie, maar er is altijd wel een KWA-lid die je kan helpen als het nodig is. Elke donderdagochtend wordt het schilderlokaal ingericht voor model- en portretschilderen en is er een model aanwezig.

Het Zomeratelier is geopend van 4 juli t/m 24 augustus.

Openingstijden:

Dinsdag en donderdag van 09.30 - 12.00 uur en van 13.00 - 15.30 uur.
Woensdagavond van 19.30 - 22.00 uur.

Kosten per dagdeel: KWA-leden: € 3,- per dagdeel; niet leden: € 5,-
Extra kosten Modeltekenen: KWA-leden € 4,-; niet leden € 5,-
Bijdrage voor koffie en thee: € 0,40.
Alle prijzen zijn exclusief materiaalkosten.

Adres KWA:

Kemperbergerweg 813
6816 RW Arnhem
www.kwa-vtk.nl



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

Werk mee aan een theatervoorstelling!

30

Houd jij van zingen en sta je graag op het podium? Of ben jij iemand die liever creatief bezig is met kostuums of decor maken? Dan is theaterproject **VEERKRACHT** wat voor jou!

In juni zijn de toneelrepetities voor de voorstelling al gestart, maar vanaf augustus 2023 starten weer verschillende lessen: zang, decor en kostuums maken op meerdere locaties in Arnhem. Hier kan jij nog aan meedoen! De eindresultaten van de lessen brengen we samen tot een theatervoorstelling die meerdere keren wordt uitgevoerd in november 2023.

Ben je 55+er? En lijkt het jou leuk om mee te werken aan de voorstelling? Meld je dan vóór 20 juli 2023 aan. Ervaring is niet nodig, zin wel! Kijk voor meer informatie over de lessen, tijden, data én aanmelden op www.huisvanpuck.nl/veerkracht.



- 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**

ZOMERWEEK

in het Dominicanenklooster te Huissen

Dit jaar is het **25 jaar** geleden dat Danka Hüsken-Smit zich verbond met het Dominicanenklooster in Huissen.

Ze zal dit vieren in de **Zomerweek** van

Zondag 23 juli (14.00 u) t/m **Donderdag 27 juli** (14.00 u).

Er zullen die week diverse thema's en daarbij behorende technieken aan bod komen. Er zijn nog enkele plaatsen vrij, dus mocht u mee willen doen, geeft u zich dan op bij het Dominicanenklooster te Huissen

www.kloosterhuissen.nl



Studio Danka Hüsken
Educatief Mandala Instituut
PRAKTIJK VOOR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE

Locatie: St. Dominicanenklooster Huissen
Stadsdam 1, 6851 AH Huissen

Vakopleiding EMI - Studio Danka Husken
Meyrooslaan 37, 6815 BV Arnhem
Telefoon: 026 44 60 002 | 06 49840738



Yoga Libra biedt een gevarieerd programma aan kwalitatief hoogwaardige yoga lessen en meditatie, waarbij persoonlijke aandacht voorop staat. Daarnaast wordt op afspraak privé yoga, yoga-coaching en massage aangeboden.

Lesrooster per september 2023

DAG	TIJD	BEZIGHEID
zaterdag	09.00 - 10.15	Yin Yang yoga
zondag	20.00 - 21.15	Yin yoga
maandag	08.15 - 09.30 10.00 - 11.00 11.30 - 12.45 13.30 - 14.15 19.45 - 21.00	Kundalini yoga Rustige flow yoga Ultra zachte yoga Stoelyoga Yin Yang Pilates yoga
dinsdag	07.00 - 08.00 09.00 - 10.15 19.45 - 21.00	Early Birdles Dru yoga Yin yoga
woensdag	07.00 - 08.00 08.30 - 09.30 10.00 - 11.15 19.45 - 21.00	Early Birdles Rustige flow yoga Hatha flow yoga Yin Yang/mannen yoga
donderdag	08.45 - 10.00 10.30 - 11.45 20.00 - 21.15	Kundalini yoga zachte yoga Yin yoga
vrijdag	07.00 - 08.00	Early Birdles



**Je kunt je nu al
aanmelden!**

Sweelincklaan 22 - 6815 BH Arnhem

Aanmelden of voor meer informatie:

cindy@YogaLibra.nl www.yogalibra.nl

**VERLOREN
WOORDEN
BOEKEN
& KUNST**

Boeken over? Verkoop ze!

Tel. 06 - 5244 1822

Marco van Kampen, Bachlaan 22

www.verlorenwoorden.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!



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

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

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

Biancare
nagelstyliste & pedicure

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

ProVoet

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
Lisztstraat 7 t/m 21 - 6815 CR Arnhem

info: juergen.yoga25@gmail.com

Yoga Jürgen 06 28 664 311

het STOKSTAARTJE

Stokstaartjes zijn van nature actieve dieren die graag rechtop staan om hun omgeving goed te kunnen zien. Net als bij andere dieren, zoals bij mensen, is daarnaast veel bewegingsruimte en lichaamsbeweging erg belangrijk.

Om te bewegen zijn er rotsen, takken, tunnels en hollen.

Voor mensen zijn er fitnesscentra.

Life in Motion is een laagdrempelig beweegcentrum voor bewoners van o.a.

Alteveer en Cranevelt.

Fitness mét persoonlijke begeleiding!

Leven is bewegen!
Sport en fysiotherapie
onder één dak!

life
in motion
sport en fysiotherapie

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

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.
Blóf op de achtergrond, een biertje uit de tap.
De zon die schijnt.
Dat laatste zal wel niet te regelen zijn.'

Omdat elk mens uniek is

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



www.uitvaartverzorgingkramer.nl

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



OPENINGSTIJDEN	MAANDAG	GESLOTEN
	DINSDAG	14:00 - 20.00 UUR
	WOENSDAG	14:00 - 20.00 UUR
	DONDERDAG	12:00 - 20.00 UUR
	VRIJDAG	12:00 - 20.00 UUR
	ZATERDAG	12:00 - 20.00 UUR
	ZONDAG	15:00 - 20.00 UUR



OOK VOOR GROTE BESTELLINGEN & CATERING!

FRIET

SNACKS

DÖNER

SHOARMA

FALAFEL

KAPSALON

MILKSHAKE

(SOFT)IJS

BEETHOVENLAAN 72 | 6815 BM ARNHEM | 026 - 351 6226



Vooraankondiging 'NOM Doet'

Het jaarthema van het Openluchtmuseum is **'Zorg voor Elkaar'**.

Vanuit dit thema is het idee ontstaan om 'NOM Doet' te organiseren, waarbij betrokkenen bij het NOM dit jaar

ergens vrijwilligerswerk kunnen doen. Het lijkt het NOM en de recreatieve vereniging Craneveer leuk om een groep mensen uit de buurt op te halen en (een-op-een) rond te leiden. Een mooie gelegenheid voor met name de wat minder mobiele wijkbewoners om een keer uitgebreid en rustig te

genieten van al het moois dat het Openluchtmuseum te bieden heeft.

Nadere info volgt; naar verwachting is de rondleiding op een doordeweekse dag begin oktober.



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

COLUMN

VAN WIJKEN WETEN

ONDSCHIEDEN

Te onderscheiden zijn er velen, als je de afzonderlijke huishoudens in onze wijken telt: ruim 1500. Maar welke personen zijn dan anderszins 'onderscheiden', bijvoorbeeld met een Arnhems Meisje, een zilveren stadspenning of een koninklijk lintje?



Koninklijke onderscheiding

Een korte rondvraag in de wijk leverde het volgende op (zonder raadpleging van - gemeentelijke - archieven o.i.d.). Een koninklijke onderscheiding viel ooit te beurt aan:

- * Ans (en wijlen) Gerard Honkoop (Cranevelt);
- * Bert (en wijlen Jenny) Meijer (Alteveer);
- * Marjan van Roon (Alteveer);
- * Sylvia Kortenraij (Alteveer);
- * Liesbeth en Peter Dessens (Cranevelt);
- * René Sieders (wijlen; Cranevelt);
- * Folkert Rotshuizen (wijlen; Alteveer);
- * Bas Groeneveld (Alteveer);
- * Boy Wander (wijlen; Cranevelt);
- * Jaap Kant (wijlen; Cranevelt);
- * Jaap van Hensbergen (Cranevelt).

Ik hoop met deze beperkte opsomming - niet in chronologische of alfabetische volgorde genoemd - niemand tekort te doen.

Wat moet je doen (of laten) om een koninklijke onderscheiding te verkrijgen? Er gelden zeer strikte toetsingscriteria (zie www.lintjes.nl). Je moet dus iets uitzonderlijks gedaan hebben. Dat zal mij vast niet gebeuren. Er gaat bovendien veel tijd in de (voorbereiding van) de aanvraag zit ten.



Arnhems Meisje

Minstens zo belangrijk in mijn ogen is het verkrijgen van een "Arnhems Meisje". Die eer kan bovengenoemde Peter Dessens ook op zijn conto schrijven, evenals Jaap van Hensbergen en ondergetekende (in 1986). Uitzonderlijk? Nee, in het geheel niet: ik was gewoon 8 jaar raadslid; sommigen nog veel en veel langer. Ook Arno de Blank, v.m. directeur van de stichting SLAK, kwam in aanmerking voor een Arnhems Meisje (2002).

Wat voor koninklijke onderscheidingen geldt, geldt in grote lijnen ook voor het verkrijgen van een Arnhems Meisje, zij het dat het een gemeentelijke erkenning is voor mensen die "jarenlang op actieve en baanbrekende wijze hebben deelgenomen aan het maatschappelijk leven in Arnhem". Hmm.

Nog dit jaar hopen we dan eindelijk - met de nodige tegenwerking van de gemeente Arnhem - maar met de steun van vele fondsen een boek te doen uitbrengen over meer dan 40 jaar uitreiking van "Arnhemse Meisjes" - ooit begonnen tijdens en na de Paralympische spelen in Arnhem op Papendal in 1980.

JOHANNES KON

36



Zilveren stadspenning

Daarop kun je terecht trots zijn, maar ook die is m.i. tamelijk willekeurig verstrekt. Zie mijn exemplaar hiernaast afgebeeld (1986). Ook wijkgenoot Peter Dessens viel ooit (1973) in deze prijzen. Jaap Kant en Jaap van Hensbergen eveneens. Allen zijn / waren voormalig raadsleden van de gemeente Arnhem.

Onderscheid en onderscheiding: wat is het verschil uiteindelijk?

"Simply the best; better than all the rest"? om met wijlen Tina Turner te spreken.

Johannes

PS: wijlen held Anton van Hooff met z'n KO vermeld ik hier niet, want woonachtig in 6816 en niet in 6815.



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:

Meer dan alleen naalden...

Wanneer je aan acupunctuur denkt, denk je waarschijnlijk aan naalden die pijn veroorzaken, vergelijkbaar met infuus-, injectie-, inentings- of verdovingsnaalden. De gedachte aan een bezoek aan een acupuncturist kan dan ook voor wat spanning zorgen. Maar verrassend genoeg is de ervaring heel anders. Acupunctuur maakt gebruik van zeer dunne naaldjes, waardoor de prik vrijwel pijnloos is. Deze naaldjes zijn niet te vergelijken met de bekende naalden in ziekenhuizen en bij de tandarts, en in werkelijkheid zijn ze vaak veel minder eng dan ze lijken.

Acupunctuur is echter veel meer dan alleen het zetten van naalden. Het is een essentieel onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG), een eeuwenoude holistische geneeswijze. In deze benadering wordt de mens gezien als een drie-eenheid van lichaam, geesten emoties, die nauw met elkaar verbonden zijn en elkaar voortdurend beïnvloeden. Dit betekent dat een lichamelijke klacht kan voortkomen uit psychische of emotionele problemen, en vice versa. Een ziekteverschijnsel wordt gezien als een "disbalans" binnen deze drie-eenheid.

Afhankelijk van de oorzaak en diagnose kunnen ontspanningsoefeningen, adviezen voor eet- en leefpatronen, cupping (een vacuüm-techniek), moxa (een warmte-techniek) en natuurlijk het gebruik van dunne en vrijwel pijnloze naaldjes worden ingezet. Met een gerichte acupunctuur-behandeling wordt het natuurlijke evenwicht in het lichaam gestimuleerd om te herstellen.

Acupunctuur kan worden toegepast bij een breed scala aan klachten, ongeacht de leeftijd of levensfase. Vrouwen kunnen specifieke problemen ervaren met betrekking tot menstruatie, vruchtbaarheid, zwangerschap of de overgang. Ook sporters kunnen baat hebben bij acupunctuur om blessures te voorkomen of prestaties te verbeteren. Daarnaast zal acupunctuur het algehele gevoel van welzijn bevorderen.

Als je meer wilt weten over acupunctuur en wat het voor jou kan betekenen, voel je vrij om contact met mij op te nemen. Ik sta klaar om al je vragen vrijblijvend te beantwoorden.



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

WOORDZOEKER

ZOMER

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

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.

Oplossing

Oplossing gevonden? Stuur deze binnen twee weken na verschijnen van dit blad 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!



Wouter Hommes, is de prijswinnaar van de Woordzoeker in ons vorige nummer.
Hij heeft een schotel naar keuze gewonnen gesponsord door **Cafetaria 't Hoekje**.

De oplossing was:
EEN ZWALUW MAAKT NOG GEEN ZOMER

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 Heimans • Vormgeving
info@nicoheimans.nl
redactie@craneveer.nl
Informatie over adverteren?
advertenties@craneveer.nl
Bezorging Craneveer
Sandra Pluim • Coördinatie
bezorging@craneveer.nl

Bestuur Recreatieve Vereniging Craneveer

Sylvia Kortenraij • Voorzitter 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 Gymzaal beneden Gymzaal boven
	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 19.00 - 20.00 uur 20.00 - 22.00 uur	Biljarten Zumba Nomen Nescio (koor)	Recreatiezaal 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+

- **Rustige Yoga** door Irene Antoniesen **06-40 455 995** of email I.Antoniesen@upcmail.nl en informatie op www.yoga-en-spel-arnhem.nl
- **Gymfit 60+** Informatie bij de docent: Jean Replier **06-34 966 350**

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 groeps-vertegenwoordiger of per mail een rekening voor de contributie.
Te betalen aan: Craneveer reknr. **NL64 RABO 0381602044** t.n.v. penningmeester Craneveer te Arnhem.

Opzegging van het lidmaatschap

Opzeggen met ingang van het nieuwe seizoen dient schriftelijk of per mail te geschieden bij de leden-administratie **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 en adverteerders. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden stukken en/of advertenties in te korten of te weigeren zonder opgaaf van reden(en).

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



Zoë & Silos

DE OCEAN MUSICAL

Van 15 juli t/m 20 augustus bij je bezoek inbegrepen

Zoë en Silos zijn terug! Duik mee in de tropische koraalzee voor een kleurrijk avontuur. Een educatieve musical voor jong en oud met een 'meet & greet' na elke show!

Alle info en showtijden vindt u op burgerszoo.nl/musical

KONINKLIJKE
BURGERS'ZOO

