



Craneveer

Zomer
editie!

Wijkblad van Cranevelt / Alteveer

Rijnstate... en de Wijk

Discussie over parkeerbeleid.
Zet dinsdag 30 juni
alvast in je agenda.
(zie pagina's 6 en 15)

28 juni 2026

GLUREN

BIJ DE

BUREN

AMATEURKUNSTFESTIVAL

**Theater
Padapoem**

treedt drie keer op
met de act:
Are you worth it
preview
bij het veld met de
krokodillen

**4 pagina's over
VDZ 100 jaar
met heel veel foto's!**





PLUS Alteveer

Goed eten voor iedereen!



Afrekenen
ook
mogelijk
met

zelfscan
(Pinnen én contant)



Van de Redactie

Dag lieve mensen, wijkbewoners, ondernemers en alle anderen die dit blad lezen,

De zomer staat voor de deur. Voor de één weg uit eigen land, even los van alles. Voor een ander lekker thuis, lekker rustig want ja: er gaan ook heel veel mensen weg. Gelukkig is er in de zomermaanden ook nog van alles te doen in en rond de wijk voor de thuisblijvers. Van bingo tot golf-evenement, in de Buurtfabriek of rondom het Beethovenplein. De buurtcamping is begin juni al geweest. Onze wijk leeft! Wat heerlijk toch.

Wat hebben we een mooie afwisselende lente gehad met alles erop en eraan. De eerste zomerdagen hebben we al doorstaan, evenals het eerste onweer met bijbehorende natuurkrachten. Ben je al voorbereid op meer hitte? Ben je al voorbereid op meer regen? We weten nog niet wat er in het verschiet ligt voor ons. Maar er alvast over nadenken kan zeker geen kwaad.

Dit blad staat weer vol met leuke artikelen, dingen om te lezen, om te doen en om over na te denken. Zoals bijvoorbeeld op pagina 7: dit blad wordt met vrijwilligers gemaakt. Alle redactieleden hebben allemaal andere dagelijkse bezigheden en het wijkblad maken we er gewoon bij. Omdat het leuk is, en omdat we het belangrijk vinden om positief bij te dragen aan de wijk. Doe je een keer mee? We zoeken nog versterking. Kom gerust de sfeer proeven, die smaakt goed ;). Help ons met artikeltjes, praten met mensen, nalezen, beslissen wat erin komt. Alle beetjes helpen. Echt.

Rest ons jullie en u verder een fijne, ontspannen zomer toe te wensen. Namens de gehele redactie: maak er een mooie tijd van. We zien elkaar weer terug in het weekend van 6 september met een mooi nieuw wijkblad.



Erratum

In onze vorige editie is er iets fout gegaan op de pagina met de advertentie van **Fysio Veerkracht**. Daardoor was een deel van de tekst niet leesbaar. Onze excuses daarvoor! Op pagina 18 vind je de nieuwe advertentie. Fysio Veerkracht zal na de zomervakantie weer starten met avond trainingen. Meer daarover in onze september editie. Kijk ook op www.fysiotherapieveerkracht.nl

Agenda

18 juni
Samen Verder - Dementie en nu?
1e bijeenkomst (Presikhaaf)

20-21 juni
FestiEval (NOM)
Openluchtmuseum

22 juni
Voorlichtingsbijeenkomsten
Arnhem Hartveilig

27 juni
De fenomenale VDZ-voetbal dag
100 jaar VDZ

30 juni
Vergadering over parkeerbeleid

30 juni
bingo Craneveer

2 juli
Samen Verder - Dementie en nu?
2e bijeenkomst (Presikhaaf)

11 juli
Zomeruitverkop Vincentius

11 - 12 juli
Open imkerijdagen Hesselbergh

12 juli
Zomerbingo

Zie ook de agenda van de Buurtfabriek op pagina 12



De volgende Craneveer (53-4) verschijnt 6 sept.
Uiterste aanleverdatum voor kopij 23 augustus.

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

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

✓ Uitnodiging zomerbingo op zondag 12 juli



In juli organiseert Craneveer weer een bingomiddag. En wel op zondagmiddag 12 juli. Dit keer met een zomers tintje: prijzen die passen bij het seizoen en bij warm weer een lekker verkoelende traktatie. Vanaf 14.45 uur is de recreatiezaal (Viottastraat 12) open, om 15.00 uur beginnen we en we verwachten rond 17.00 uur af te sluiten.

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

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

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

In verband met de organisatie willen we graag weten op hoeveel mensen we kunnen rekenen. Aanmelden kan vanaf nu **tot uiterlijk donderdag 9 juli** via activiteiten@craneveer.nl of telefonisch bij Marjan via telefoonnummer 026 - 351 00 51.

We kijken uit naar uw / jullie komst!

de 'Staat van de Straat' (voortgang 'Kastjes' project)

Geachte / beste wijkbewoners van 6815,

Er gaat geen editie van ons wijk- en lijfblad Craneveer voorbij, of de beperkte kolommen worden gevuld met nader nieuws over de aanpak van de (zeg) 'ontsierende' elektrakastjes in de wijk.

Op 3e Pinksterdag kwamen in resto JANS bijeen uw bladopmaker, uw cultuurmakelaar van Rozet en de wat argeloze bedenker van dit kunstzinnige initiatief.

Er kwamen de nodige ontwerpen en ook plausibele ideeën binnen. Kennelijk leeft het probleem in de wijk! Wij hebben de inbreng bekeken op originaliteit, creativiteit en praktische uitvoerbaarheid, rekening houdend met het beschikbare budget van Rozet en de gemeente Arnhem.

Het vergt een nadere interne discussie: wat, waar, of overal... wie doet wat, op eigen gezag of geholpen door 'experts'. Graffiti kunstenaars hebben gelukkig (?) soms minder scrupules, maar zij worden anderszins fysiek en mentaal bijgestaan.

De morele code dat niemand over ander-mens product heenplakt, of -klijert geldt ook hier ten volle en wordt o.i. terdege gerespecteerd.

Wij gaan door met de strijd voor een fraaiere wijk. 150 verfraaide kastjes in de stad waarvan 50 in Klarendal zijn ons lichtende voorbeeld. Kijk daar eens

De inzenders van ontwerpen en ideeën ontvangen afzonderlijk bericht over de voortgang van dit voorbeeldige project.

Johannes Kon

✓ Veertjes

Om door te geven: Kunstboek met figuratieve schilderijen. Geëxposeerd in het Haags Gemeentemuseum en Gemeentemuseum Arnhem. Het boek is geschreven door Gerrit Veenhuizen, de overleden echtgenoot van **Margo Veenhuizen-van der Veen**, de winnares van de Woordzoeker uit de vorige Craneveer.



Van het Bestuur van de Recreatieve Vereniging Craneveer ✓

We gaan alweer richting het zomerseizoen. Recent hebben we de opening van een fleurige mode expositie van de schilderclub gehad. Goed passend bij het *Fashion + Design Festival Arnhem*. Ook hebben we afgelopen periode, samen met de Buurtfabriek, met de gemeente gesproken over de wensen ten aanzien van een gemeenschappelijke ruimte in de herontwikkelingsplannen van het scholengebied. Op 12 juli hebben we nog een zomerbingo. En als bestuur gaan we nog met elkaar uit eten. Met twee nieuwe (pannenkoeken) restaurants op fietsafstand, werd het kiezen tussen die twee. De keuze is gevallen op *Bloem*. Gevestigd in de oude watertoren *De Steenen Tafel*. Een avond waarop we het ongetwijfeld hebben over het wel en wee van de vereniging, maar het vooral gezellig hebben met elkaar. Voor wie volgend jaar mee wil met het bestuursetentje: meld je dan aan voor een bestuursfunctie. Tijdens de ALV eind september worden nieuwe bestuursleden voorgedragen aan de leden.

Fat old Fred

In de wijk zijn weer 13 mensen die mogen reanimeren en een AED kunnen bedienen. Mede vanwege een flinke korting vanuit Craneveer, zat de training weer vol. Zij, en anderen die een geldig reanimatiecertificaat hebben, kunnen zich aanmelden bij Hartslagnu.nl. Zodat zij opgeroepen kunnen worden bij een (vermoeden van een) hartstilstand. In juni wordt in De Buurtfabriek een lezing gehouden door HartVeilig. Als onder de aanwezigen interesse is in het volgen van een reanimatie met AED-

training, dan gaan we met de docent overleggen voor een nieuwe training in het najaar. De docent beschikt over reanimatiepoppen en oefen AED's. De reanimatiepoppen zijn allemaal hetzelfde. Op een paar na. Want mensen hebben nu eenmaal niet allemaal hetzelfde postuur. Daarom is er een baby reanimatiepop. En ook een pop met een obees figuur. Hoe deze wordt aangeduid, laat zich raden. Reken maar dat deze twee poppen ieder een andere compressie vereisen dan de standaardpop. Goed om ook dat te ervaren tijdens zo'n training.

Jubileum Lies Bloema

Al 30 jaar is Lies Bloema Ismakogie docent. Lies geeft op dinsdagmiddag in Craneveer haar lessen. Op verschillende andere dagen in de Bakermat. Bij ons doet ze dat al ruim 20 jaar. En ze woont ook in onze wijk. Van oorsprong is Lies dansdocente. Na haar kennismaking met Ismakogie besloot ze hierin verder te gaan. "Dit kan ik tot op hoge leeftijd blijven doen", was haar gedachte. En dat klopt, want inmiddels is Lies 86 jaar. Ismakogie is trouwens een bewegingsmethode die zich richt op het herstellen van de natuurlijke lichaamshouding en het verminderen van spanningsklachten. De basis vormen de drie steunpunten van de voeten. Voor wie benieuwd is naar het hele interview en meer informatie over Ismakogie: in het lentenummer van Wijkcontact van Wijkvereniging Burgemeesterkwartier e.o. staat het uitgebreid beschreven.

Ziekte Ronald Verhoeff

In 2018 is Foto Cranevelt gestopt. Een zaak op het Oremusplein die Ronald Verhoeff ruim 50 jaar bestierde. En die voor hem als een tweede huis voelde. En dat geldt ook voor onze wijk. Want hoewel hij woont in de Burgemeesterswijk, heeft hij – nog altijd – warme gevoelens voor onze wijk en haar bewoners. Ook nadat hij met zijn zaak gestopt is, was hij nog veelvuldig hier te vinden. Zeker bij feestelijkheden ontbrak Ronald – vaak met zijn vrouw Ilse – niet. Helaas heeft Ronald begin dit jaar te horen gekregen dat hij ongeneeslijk ziek is. Zijn dagelijkse ritjes op de fiets door de hele omgeving kan hij al enige tijd niet meer opbrengen. De omgeving en zijn tuin bekijkt hij nu vanuit zijn bed in de woonkamer. Er zijn nog veel wijkbewoners die zich de immer charmante en hoffelijke Ronald kunnen herinneren. Wilt u hem een hart onder de riem steken? Als u een kaartje in de bus doet bij **Marjan van Roon (Chopinstraat 15)**, dan zorgt zij dat ze bij Ronald komen.

Sylvia Kortenaar
Voorzitter Craneveer



Van de Wijkraad

De afgelopen weken lag onze focus op de voortgang van het parkeerbeleid, het overleg met Rijnstate en de gebiedsontwikkeling van de scholenlocatie. Hieronder de stand van zaken.

Gebiedsontwikkeling scholenlocatie

Naar aanleiding van onze oproep in het vorige nummer hebben zich twee nieuwe leden gemeld. De werkgroep bestaat nu uit 9 leden. De werkgroep is recent bijeengevoegd om over rol, positie en focus te spreken. Afgesproken is om een startdocument op te stellen en deze voor de zomer nog te bespreken met de gemeente. Ook zal de werkgroep de wijk de komende maanden informeren over de voortgang, zowel via dit medium als ook via nieuwsbrieven.

Rijnstate

Zowel een afvaardiging van de Wijkraad als ook de werkgroep Rijnstate zal binnenkort in overleg treden met Rijnstate over hun *Lange Termijn HuisvestingsPlan*. Daarbij zal ook parkeren een voornaam gespreksonderwerp zijn. In een volgend nummer zullen wij verslag doen van dit gesprek. Indien nodig zullen we er bij Rijnstate op aandringen om de wijk rechtstreeks te informeren.

Parkeerbeleid

Hiernaast het bericht dat we van de gemeente hebben ontvangen naar aanleiding van onze vraag m.b.t. de voortgang:

Maurice Lankheet – voorzitter



Wijkraad *Alteveer* / 't Cranevelt



"Dinsdag 30 juni a.s. willen we met u - als bewoner - gaan praten over het parkeeronderzoek dat we dit najaar in Alteveer en 't Cranevelt willen uitvoeren. We hebben op 10 maart jongstleden een bewonersbijeenkomst gehad in het Nederlands Openlucht Museum. Eén van de uitkomsten was dat we samen met de wijk een parkeeronderzoek gaan voorbereiden en uitzetten. We hebben al een aantal aanmeldingen hiervoor. U kunt zich tot 15 juni a.s. nog aanmelden als u mee wilt denken en beslissen door een mailtje te sturen naar hans.van.vliet@arnhem.nl. De bijeenkomst wordt om 19:30 georganiseerd. De locatie gaan we nog regelen. Iedereen die aangemeld heeft voor 15 juni a.s. krijgt nog een agenda met de exacte locatie."

Vrijwilligerswerk in je eigen wijk maak het verschil!

Stel je voor: een wijk waarin mensen elkaar kennen, een helpende hand bieden en samen bouwen aan een warme, betrokken gemeenschap. Dat begint bij iets kleins - en precies dat is de kracht van vrijwilligerswerk in je eigen buurt.

Of je nu helpt in het buurthuis, een handje toesteeft bij een lokale schoonmaakactie, of eenzame buren een luisterend oor biedt, jouw inzet maakt het verschil. Het mooie is: je ziet de resultaten direct om je heen. Je bouwt mee aan een plek waar mensen zich welkom en gezien voelen. En tegelijk leer je nieuwe mensen kennen, ontdek je verborgen talenten van jezelf en voel je je meer verbonden met de plek waar je woont.

Vrijwilligerswerk is geen verplichting, maar een kans. Een kans om samen iets moois neer te zetten. Want een fijne wijk maken we met elkaar.

Doe je mee?

Vacatures in je eigen wijk kan je makkelijk vinden via de website van Vrijwilligerscentrale Arnhem, www.vrijwilligerscentralearnhem.nl. Kies 'Vacaturebank' en klik vervolgens bij 'Wijk' jouw wijk aan en dan 'Filter

toepassen'. Staat je wijk er niet bij? Dan zijn er op dit moment even geen actieve vacatures. Misschien is er in de buurt wel een mooie kans voor jou.

Ben je al betrokken bij een vrijwilligersorganisatie en kan je wel wat denkkracht gebruiken over bijvoorbeeld het vinden van vrijwilligers of bestuursleden, je vrijwilligersbeleid of sociale veiligheid? Ook dan kan je vanzelfsprekend bij ons terecht. We denken graag met je mee!

Mail naar info@vrijwilligerscentralearnhem.nl.



Craneveer Hoe maken we het?

"Super interessant en hartstikke leuk!"

In de eerste Craneveer van dit jaar hebben we al een beetje verteld wat er vooraf gaat aan een editie. In het vorige nummer heeft Nico, onze vormgever nog eens uitgelegd dat hij na het kerstnummer met 'pensioen' gaat en er dus een opvolger moet komen...

Wat staat de nieuwe vormgever te wachten? Nou... allereerst een enthousiast team van collega's die hem/haar op alle mogelijk manieren op weg zullen helpen. In het begin zal het best wennen zijn. 'Even' 53 voorafgaande jaargangen doorspitten om op dezelfde voet verder te gaan is natuurlijk geen optie. Je wilt het op je eigen manier doen en dat is alleen maar goed!

We kijken een avondje mee bij een redactievergadering. Altijd bij één van de redactieleden thuis. Vaak op de dinsdag na de deadline. Te beginnen met koffie, thee, versnaperingen, uitwisseling van laatste persoonlijke nieuwtjes, enz. Vervolgens wordt gekeken wat er is binnengekomen in de mailbox van de redactie. Frank heeft daaruit al een selectie gemaakt en met ons gedeeld via Dropbox, zodat we al een idee hebben wat er speelt in de wijk en - met name - wat de vaste rubrieken betreft: voorwoord van de voorzitter, berichten van de Wijkraad en de diverse werkgroepen, Buurtfabriek, etc. Er wordt gekeken naar wijkgerelateerdheid, actualiteit en prioriteit. Inge heeft een week voor de

deadline al onze adverteerders een herinneringsmailtje gestuurd en heeft een lijst met de actuele advertenties voor de komende editie. Die advertenties bepalen voor een behoorlijk deel de omvang (= aantal pagina's) van ons wijkblad. Momenteel totaal zo'n 14 pagina's. Best veel dus op een totaal van 40, 44 of 48 pagina's. Een aantal adverteerders heeft wisselende teksten, aanbiedingen of tijdelijke acties. Onze 'grote' adverteerders Burgers'Zoo, Openluchtmuseum, Rijnstate hebben per definitie een totaal nieuwe pagina. Al met al vragen ze onze serieuze aandacht, we kunnen niet zonder ze...

Gedurende het bespreken en bepalen van de inhoud ontstaat een beeld van de omvang. Craneveer bestaat uit 10 tot 12 gevouwen A-drietjes waar telkens 4 pagina's op staan. Als 40 pagina's te weinig is om alles te kunnen publiceren komen er 4 pagina's bij en die

moeten uiteraard ook alle 4 gevuld worden. Een andere mogelijkheid is om artikelen in te korten, foto's weg te laten of kleiner te maken. Pas op het beeldscherm van de vormgever wordt duidelijk welke optie de beste is. Uiteraard in overleg met de redactie en evt. met de auteur(s) van in te korten artikelen.

Volgende keer meer over de 'opmaak'.

Word jij onze nieuwe vormgever?

Stuur een mailtje naar redactie@craneveer.nl en kom snel kennismaken!



Een hapje eten met de hele groep hoort er ook bij!



Arnhem Hartveilig

Stichting Arnhem Hartveilig zet zich in voor een goed functionerend reanimatienetwerk in Arnhem door AED beheerders, Burgerhulpverleners en andere betrokkenen te stimuleren, bewust te maken en te adviseren. Hun doel is te bevorderen dat er binnen zes minuten na een 112 melding reanimatiezorg geboden wordt en zo de overlevingskansen bij een hartstilstand te maximaliseren.

Arnhem Hartveilig wil wijkbewoners in Arnhem graag voorlichten over de noodzaak van - het aantal - Burgerhulpverleners in Arnhem. Met als doel dat meer Burgerhulpverleners zich aanmelden!

In Arnhem kunnen ongeveer 43.000 bewoners reanimeren. Die

vaardigheden kan iemand ook in zijn eigen wijk inzetten voor wijkgenoten. Toch meldt maar een klein deel zich aan als burgerhulpverlener: slechts 1 op de 17. Veel mensen zijn bang om iets verkeerd te doen, maar volgens de Hartstichting klopt dat niet. Bij een hartstilstand is niets doen bijna altijd dodelijk. Iets doen helpt juist!

Burgerhulpverleners zijn gemiddeld 2,5 minuut sneller ter plaatse dan de ambulance.

Dat lijkt weinig, maar het kan het verschil betekenen tussen leven en dood. Door snelle reanimatie stijgt de overlevingskans van 9% naar 23%.

Arnhem Hartveilig organiseert voor de wijkbewoners van Alteveer-Cranevelt een voorlichtingsbijeenkomst over dit

onderwerp met als doel Burgerhulpverleners te werven, zodat er ook in onze wijk voldoende mensen aangemeld zijn!

Craneveer en de Buurtfabriek willen Stichting Arnhem Hartveilig hierbij graag ondersteunen en nodigen je dan ook van harte uit voor deze voorlichtingsbijeenkomst.

Voorlichtingsbijeenkomst 'Arnhem Hartveilig'

Datum: maandag 22 juni

Tijd: 19.30 – 21.30 uur (koffie/thee vanaf 19.15 uur)

Locatie: De Buurtfabriek

Adres: Peter van Anrooylaan 1

Toegang: gratis

Aanmelden: rachel@onzebuurtfabriek.nl

NB: Ook wijkbewoners die al Burgerhulpverlener zijn, zijn van harte welkom!



Christiaans Kwestie

Burgers' Zoo-archivaris Christiaan Luttenberg zoekt een kiosk!



"Kiosk... een gangbare benaming voor gelegenheden in dierentuinen waar je iets eetbaars kunt kopen. Maar er zijn enkele uitzonderingen en daar is het alleen toegestaan om het in het park gekochte voedsel aan specifieke soorten te geven. In wildparken is het nog heel gebruikelijk dat je een speciale brok uit een automaat kunt halen. Voorheen in een papieren doosje met de naam van het park en tegenwoordig steeds meer in een herbruikbaar bekertje. Dit is natuurlijk een mooie bron van extra inkomsten, maar het heeft ook wat bijkomende nadelen. Niet zelden zie je geiten (in het kinderboerderij-deel) die duidelijk veel te dik zijn. Aan het eind van een drukke dag, komt er geen dier schooien om een paar brokjes. Maar als je echt vroeg bent...vallen ze bijna letterlijk de vaak kleine kinderen aan. Ik ben regelmatig getuige geweest van dit soort aanvallen waar kinderen traumatisch het perkje weer verlaten.

Maar we dwalen af, even terug naar Arnhem. Het bord met de term 'VERBODEN TE VOEREN' is al lang vervangen voor een moderne variant. Te weten: 'In ons park mogen alleen de diervverzorgers de dieren voeren'. Daarnaast geven we ook kort uitleg over de speciale diëten en de mogelijke risico's van het meegebrachte voer voor de gezondheid van de dieren. Hoe anders was dit tot (naar schatting) de jaren tachtig, toen werden er aan de kassa van het dierenpark zelfs pinda's verkocht. Dat er pinda's gevoerd mochten worden heeft ook in 2026 nog steeds gevolgen. Een paar weken geleden werd ik door een van de collega's die

in de groenvoorziening van het perk werkt gebeld. Hij had bij graafwerkzaamheden een plastic zakje gevonden. En u raadt het al: het was een zakje waar ooit dop-pindas in hadden gezeten. "Wil jij dit zakje hebben?" was de vraag. Mijn vaste antwoord is altijd: natuurlijk! Als het niets is kan ik het altijd nog weggooiden. Ik vroeg nog even naar de gebruikte kleuren, en of er bijvoorbeeld een dier op stond. Een paar dagen later kreeg ik het zakje in handen, en wat denk je: een variant die ik nog niet had. Dit was dus een welkome aanvulling op de collectie pindazakjes, om specifieker te zijn, de ZEVENDE bij mij bekende variant. Al een aantal jaar geleden ben ik eens in het verleden gedoken van deze pindazakjes. De uitkomst was eigenlijk teleurstellend, deze pindazakjes zijn nooit verkocht in het dierenpark! De bron van al deze zakjes bevond zich buiten het park. Om iets nauwkeuriger te zijn, er stond in het bos tegenover de binnenging.



En nu de kwestie: kunt u zich deze kiosk herinneren, en weet u wie de eigenaar was. Ook is het interessant te weten hoelang het gebouwtje heeft bestaan, en wie weet heeft u wel een foto of folder uit die tijd... Ik laat me weer verrassen."

Uw reacties graag naar: info@burgerszoo.nl t.a.v. Christiaan Luttenberg

Alle afbeeldingen © Archief Burgers' Zoo.



"Help mij het zelf te doen"

De visie van Maria Montessori staat centraal in ons pedagogisch handelen. Kinderen hebben bij ons binnen het dagritme de vrijheid om zelf te kiezen wat zij willen doen, zodat zij zich vanuit hun intrinsieke motivatie kunnen ontwikkelen.

Baby's kunnen zich op de babygroep vrij door de ruimte bewegen om de aanwezige, natuurlijke materialen te ontdekken. Op de dreumesgroep kunnen de kinderen klimmen, klauteren, creatief bezig zijn, maar ook aan tafel een Montessori werkje doen.

Bij de peuters speelt zelfredzaamheid een grote rol; kinderen worden gestimuleerd zich zelf aan- en uit te kleden, hun eigen brood te smeren en zelf op te ruimen waar ze mee gespeeld hebben.

Op de Waterberg is voor ieder kind plek om zijn eigen ontwikkeling door te maken. Wij begeleiden de kinderen hierin met zorg en aandacht.

Jij bent welkom!

Kinderopvang de Waterberg

- Montessori visie
- Vast team van enthousiaste begeleidsters
- Schitterende ligging
- Natuurlijke ruimte
- Grote buitenruimte
- Buitenbedjes
- Babygroep, dreumesgroep en peutergroep

www.montessorikinderopvang.nl



Kinderopvang de Waterberg

Schelmseweg 93, 6816 SJ Arnhem
hoofd.waterberg@montessorikinderopvang.nl
026-4464865

Montessori®

Zomeruitverkoop bij Kringloopwinkel Het Vincentrum

Zoals ieder jaar houdt kringloopwinkel **Het Vincentrum** vlak voor de zomervakantie een feestelijke zomeruitverkoop. Alle kleding en schoenen worden aangeboden met forse korting op de toch al zeer lage prijzen. Op alle overige artikelen, zoals speelgoed, cd's, dvd's, lp's, huisraad en nog veel meer is de korting 50%. Ook is er een speciale boekenstand met een keur aan titels en onderwerpen tegen hele verrassende prijzen.

ZOMERUITVERKOOP
ZATERDAG 11 JULI 2026
Open van 10.00 tot 14.00 uur
Rosendaalseweg 758, Arnhem

Het buitenterrein is ingericht als een gezellige markt met kramen en tent.

De winkel zelf (beneden- en bovenverdieping) is ook open. De verkoop is voor iedereen toegankelijk.

Na deze zomerverkoop sluit **Het Vincentrum** tot het einde van de schoolvakanties.

KRINGLOOPWINKEL

Het Vincentrum is een stichting die volledig wordt gerund door ca. 80 vrijwilligers. 2e-hands kleding en schoenen, kleinmeubelen, huisraad, serviesgoed, boeken, cd's, dvd's, LP's, huishoudelijke apparatuur, spelletjes, huisdecoratie en veel meer wordt ingezameld om voor een zeer schappelijke prijs te worden verkocht.

OPBRENGST VOOR GOEDE DOELEN

De opbrengst - ook van de zomeruitverkoop - komt geheel ten goede aan goede doelen: met name kleinschalige projecten -zoals lesmaterialen, onderdak, watervoorziening, medische en hygiënische verzorging- in derde-wereldlanden, achterstandsgebieden in Oost-Europa en arme, landelijke gebieden in Zuid-Amerika komen voor een donatie in aanmerking. Ook projecten in Nederland kunnen voor ondersteuning in aanmerking komen, zoals bijvoorbeeld Jeugdland. Voor meer informatie, ook over de ondersteunde projecten kijk op onze website:

www.vincentrum-arnhem.nl

Help **Het Vincentrum** van de spullen af en steun ook nog eens een goed doel!

Word vrijwilliger! Become a volunteer!

SONSBEEK 2026

WORD VRIJWILLIGER BIJ SONSBEEK 2026!

Van 2 juli tot en met 11 oktober 2026 vindt de dertiende editie plaats van Sonsbeek, Europa's oudste periodieke tentoonstelling voor kunst in de openbare ruimte. 18 kunstenaars presenteren hun werk in Park Sonsbeek, bij partnerinstellingen en op verschillende locaties in Arnhem.

Daarom hebben wij jou nodig als vrijwilliger! Je verwelkomt en informeert bezoekers, gaat met hen in gesprek over de kunstwerken of helpt mee met de op- en afbouw. Ervaring is handig, maar geen vereiste - we helpen je graag op weg.

Als vrijwilliger word je lid van de Sonsbeek-community en ontmoet je het team van Sonsbeek kunstprojecten, curatoren en deelnemende kunstenaars.

Vragen of meer weten? Stuur een mail naar vrijwilligers@sonsbeek.org.

We ontmoeten je graag!



Meld je aan via sonsbeek.org/ doe-mee/vrijwilliger of scan de QR code.

BECOME A SONSBEEK 2026 VOLUNTEER!

From 2 July to 11 October 2026, Park Sonsbeek and Arnhem will host the thirteenth edition of Sonsbeek, Europe's oldest recurring exhibition for art in public space. 18 artists will present their work in Park Sonsbeek, at partner institutions, and at various sites across Arnhem.

That's why we need you as a volunteer! You will welcome and inform visitors, engage with them in conversations about the artworks, or assist with the setup and breakdown of the exhibition. Experience is helpful but not required - we'll be happy to guide you along the way.

As a volunteer you will join the Sonsbeek-community, and meet the team of Sonsbeek art projects, curators, and participating artists.

Questions or want to know more? Send an email to vrijwilligers@sonsbeek.org.

We look forward to meeting you!



Sign up via sonsbeek.org/en/ get-involved/volunteer or scan the QR code.



OOK VOOR GROTE BESTELLINGEN
& CATERING!

FRIET

SNACKS

DÖNER

SHOARMA

FALAFEL

KAPSALON

MILKSHAKE

(SOFT)IJS

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

BEETHOVENLAAN 72 | 6815 BM ARNHEM
026-3516226

BB

Beauty by Babbe
BEAUTY SALON

BENT U OP ZOEK NAAR EEN
SCHOONHEIDSSPECIALISTE?



**GUN JEZELF EEN
MOMENT VOOR
JEZELF
TOE AAN
VERZORGING,
ONTSPANNING EN
EEN FRISSE
UITSTRALING?
BIJ MIJN
BEAUTYSALON AAN
HUIS BEN JE
WELKOM VOOR
VERSCHILLENDE
PROFESSIONELE
BEHANDELINGEN IN
EEN RUSTIGE EN
PERSOONLIJKE
SFEER.**

EEN AFSpraak MAKEN KAN
GEMAKKELIJK VIA DE WEBSITE, OF
NEEM TELEFONISCH CONTACT OP

CONTACT
0630271726
www.beautybybabbe.nl
Beautybybabbe@gmail.com
Bachlaan 19, 6815 DD
Arnhem

**ONTVANG NU 20% KORTING
OP JE EERSTE BEHANDELING!**

UITVAARTVERZORGING
KRAMER
SEDERT 1885



'Geen muziek voor mij.
Geef mij vogels, wind en bloemen.
Samen met mijn dierbaren,
in alle eenvoud, dichtbij de natuur.'

Omdat elk mens uniek is

De mooiste uitvaart is een persoonlijke uitvaart,
geregisseerd door Kramer

Directe hulp 026 442 3102



www.uitvaartverzorgingkramer.nl
Rouwcentrum Kramer
Weg langs de Begraafplaatsen 3
Arnhem | kantoor@kramerbv.nl



Buurtfabriek

Openingstijden Rozetje en Buurtkantine

Dinsdag	12:30-16:30
Woensdag	08:30-16:30
Donderdag	12:30-16:30
Vrijdag	08:30-16:30



Doorlopend Activiteiten Programma

Atelier Buurtfabriek	elke donderdag	10:00 - 12:00
Soepalarm	elke eerste maandag	12:00 - 13:30
Repaircafé	elke eerste dinsdag	19:30 - 21:30
Gesprek als hoofdgerecht	elke vierde dinsdag op uitnodiging	17:00 - 20:00
Knutselmiddag	elke tweede woensdag	13:30 - 14:45
Buurt aan Tafel	elke tweede woensdag	18:00 - 20:00
Samen Koken	elke vierde donderdag	16:00 - 19:30
Spelletjesavond	elke vierde vrijdag	19:00 - 00.00

Buurtfabriek Specials

Voorlichtingsbijeenkomst 'Sterk blijven na 65'	woensdag 17 juni	14:00 - 15:15
Voorlichtingsbijeenkomst 'Arnhem Hartveilig'	maandag 22 juni	19:30 - 21:30
Mix & Match	donderdag 9 juli	17:30 - 20:00
Hondendag!	woensdag 26 augustus	09:30 - 12.30

Rozet Activiteiten

Taalcafé	elke donderdag	14.00 - 15.00
----------	----------------	---------------

Terugblik!



Vrijheidsdiner

Dit jaar vierden we de vrijheid bij de Buurtfabriek met een Vrijheidsmaaltijd. Er was een gezellige groep bezoekers!

Er is heerlijk gegeten met broodjes en de heerlijke Vrijheidssoep. Er zijn prachtige gesprekken gevoerd.

Nieuws!

Nieuwe activiteiten

Stoelfitness 65+

Sinds 22 april wordt er door **Bewust Beweeg**, Stoelfitness 65+ aangeboden in de Buurtfabriek!

Het is een vorm van bewegen, die ontwikkeld is door **Bewust Beweeg**.

De activiteit is voor 65-plussers die graag in beweging willen komen.

De training is laagdrempelig, toegankelijk en volledig afgestemd op de behoefte van 65-plussers.

Stoelfitness 65+ wordt wekelijks gegeven op woensdagmiddag van 16.15 tot 17.15.

Voor meer informatie: **06 574 41 593** of info@bewustbeweeg.nl

Aangepaste openingstijden zomerperiode

In de zomervakantie, van 13 juli t/m 21 augustus, is de Buurtfabriek op dinsdagmiddag en vrijdagmiddag van 12.30 tot 16.30 geopend. Rozetje en de Buurtkantine zijn dan toegankelijk. Ook hebben we een fijne tuin waar je heerlijk kunt vertoeven én de zandbak is af, dus de kinderen kunnen zich ook volop vermaken!



Smulroute

Wist jij dat er een heuse smulroute door onze wijk loopt? Tuintjes in de wijk, geplant en onderhouden door wijkbewoners. Ook de Buurtfabriek heeft zo'n tuintje! Heb jij 'm al eens gezien? In dit tuintje staan verschillende bordjes, de een heeft de naam van het plantje erop, op de ander staat 'Pluk mij!' Je kunt het plantje plukken en écht proeven!

Specials!



Woensdag 17 juni

Voorlichtingsbijeenkomst: 'Sterk blijven na 65'.

Van 14.00 tot 15.15 geeft Chris Treadwell van Bewust Beweeg een voorlichtingsbijeenkomst over sterk blijven na je 65^e.

Maandag 22 juni

Voorlichtingsbijeenkomst 'Arnhem Hartveilig'

Van 19.30 tot 21.30 wordt de voorlichtingsbijeenkomst georganiseerd door Craneveer en de Buurtfabriek. Tijdens deze voorlichtingsbijeenkomst zijn ook mensen mét een BHV van harte welkom.

Donderdag 9 juli

De Buurtfabriek organiseert in samenwerking met SWOA een mix & match van 17.30 - 20.00 u

Zoek je iemand om mee te wandelen of om een kopje koffie mee te drinken? Ontmoet tijdens deze mix & match jouw maatje!

Woensdag 26 augustus

Hondendag

In samenwerking met **MEO MATE** organiseert de Buurtfabriek een gezellige hondendag voor hondenliefhebbers uit de buurt. Of je nu zelf een hond hebt, of graag meer met honden in contact wilt komen. Je bent van harte welkom! Deze ochtend draait om ontmoeten, verbinden en samen genieten. Misschien ontmoet je wel een nieuwe wandelbuddy, speelmaatje voor je hond of zelfs een fijne oppas.



Aan de specials kunnen kosten verbonden zitten. Ook kan aanmelden verplicht zijn.

Kijk voor de specifieke informatie over de specials op onze website!

Meld je aan voor onze Nieuwsbrief!

Vaak hebben we activiteiten die na de inleverdatum van de Craneveer ontwikkeld worden. Houd daarom onze website en socials in de gaten of meld je aan voor onze Nieuwsbrief. Dan blijf je automatisch op de hoogte.

contact | meer info | vragen

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

@buurtfabriek Instagram/Facebook



Expositie Schilderclub met thema "Mode" groot succes

Afgelopen zondag 3 mei was van 14.00 – 16.00 uur de feestelijke opening van de expositie "Mode" van onze schilderclub uit de wijk in de recreatiezaal Craneveer. De redactie kwam een kijkje nemen...



Druk bezocht en wat een prachtig werk!

Bij binnenkomst was de zaal tjokvol. Bijna alle schilderkunstenaars waren aanwezig, inclusief familie, genodigden en andere geïnteresseerden uit de wijk. Het was echt gezellig druk. En er waren heerlijke hapjes (vooral de verse gehaktballetjes...).

De kunstenaars waren in de buurt van hun werk en je kon ze daardoor heel makkelijk persoonlijk aanspreken. Leuk om op die manier ook wat meer achtergrond te horen

over hun werk. Bij dit artikel tref je ook een aantal foto's van de trotse kunstenaars bij hun eigen werk.

Dit jaar het thema "Mode" leder jaar exposeert de schilderclub het werk van hun leden. Telkens met een ander thema. Dit jaar was het thema "Mode". Mooi en interessant om te zien hoe iedereen aan dit thema een eigen interpretatie heeft gegeven. De redactie was onder de indruk van de kwaliteit én schoonheid van alle te bewonderen werken...

Expositie nog steeds te zien en de werken zijn ook te koop!

Zondag 3 mei was de feestelijke opening van de expositie, maar wie dit mogelijk gemist heeft kan altijd nog even langskomen in de recreatiezaal. De expositie loopt in ieder geval nog door tot de



zomer. En elke dinsdagochtend is de schilderclub ook zelf aanwezig. Iedereen is dan om 10.30 welkom voor een kopje koffie. Of neem contact op met Lisette Ter Burg, de initiatiefneemster van de schilderclub, om iets anders af te spreken.

Het getoonde werk is ook te koop. Bij interesse stuur een mailtje naar: lissetterburg@gmail.com

Parkeeronderzoek Alteveer en 't Cranevelt

Op 10 maart organiseerde de gemeente een informatieavond in het Nederlands Openluchtmuseum. Bewoners van Alteveer en 't Cranevelt waren welkom om te praten over parkeren in de wijk. Een onderwerp dat duidelijk leeft, want er waren meer dan 250 bewoners. Tijdens de avond spraken we over zorgen uit de wijk, over parkeeroverlast en over wat nodig is om die overlast te verminderen. Het doel is een wijk die prettiger, veiliger en leefbaarder is voor iedereen.

Duurzaam mobiliteitsplan

Verkeer en parkeren spelen niet alleen in Alteveer en 't Cranevelt. In heel Arnhem is dit een belangrijk thema. Inmiddels is wel duidelijk: om de stad bereikbaar, gezond en groen te houden, zijn veranderingen nodig. Lopen, fietsen en reizen met het openbaar vervoer krijgen een grotere rol. Tegelijk moet de stad bereikbaar blijven met de auto. Deze uitgangspunten staan in het Duurzaam Mobiliteitsplan van de gemeente. De gemeenteraad stelde dit plan vast in 2025.

Parkeerdrukmeting

Voor Alteveer en 't Cranevelt onderzoekt de gemeente of parkeerregulatie nodig is. We hebben meer inzicht nodig, ook als het gaat om de ervaren verkeersdruk rondom het ziekenhuis. De eerste stap is een parkeerdrukmeting. Bij dit onderzoek kijken we hoeveel auto's er staan, op welke momenten en waar ze vandaan komen. Ook onderzoeken we het aandeel van medewerkers en bezoekers van Rijnstate.

Dat legde de wethouder al uit tijdens de bewuste bewonersavond in maart. Dat Rijnstate daar niet aanwezig was, berust op miscommunicatie tussen gemeente en ziekenhuis. Rijnstate en de gemeente zijn nu in goed overleg met elkaar om de parkeerproblematiek en verkeersdruk in de nabije toekomst gezamenlijk op te pakken. Daarbij spelen de langetermijn-huisvestingsplannen van Rijnstate ook een grote rol. In de komende periode vertelt Rijnstate onder meer in deze wijkkrant welke nieuwe ontwikkelingen daarin te verwachten zijn. De uitkomsten van het parkeeronderzoek bespreken gemeente en Rijnstate met bewoners. Daarna bepaalt de gemeente welke vervolgstappen nodig zijn.



Rijnstate



Buren op bezoek

Op 9 april kwamen de direct-omwonenden van het ziekenhuis bij Rijnstate langs, voor een rondleiding langs de nieuwbouw. We namen ook een kijkje op de splinternieuwe angiokamer op de afdeling Radiologie.

Wasto sinds 2015
Service
textielverzorging

PROFESSIONALS VOOR:

- PARTICULIEREN ● BEDRIJVEN
- ZORGINSTELLINGEN,
- HOTELSERVICE
- OPHALEN EN SERVICE AAN HUIS!



ZOMER ACTIE!
DEKBEDDEN
15% KORTING!

actie t/m 4 september

Wasto Service Arnhem BV
Oremusplein 3 - 6815 DN Arnhem
026 - 44 511 26
www.wastowasseretarnhem.nl

TRAINING

Samen Verder – Dementie, en nu?



Data

donderdag 18 juni & 2 juli 2026

Tijdstip:

13.00 – 16.30 uur

Locatie:

De Weldam, Middachtensingel 39,
 6825 HG Arnhem

Kosten:

gratis

Tweede bijeenkomst – donderdag 2 juli

In de tweede middag is er ruimte voor verdieping en uitwisseling:

- Wat heb je ervaren? Wat ging goed en wat was lastig?
- Waarom is omgaan met dementie soms zo ingewikkeld?
- Welke emoties spelen bij jou, en hoe ga je om met je grenzen én met compassie?
- Hoe reageer je op (on)begrip uit je omgeving?
- Welke hulp en ondersteuning is er in Arnhem voor jou als mantelzorger?

Ook goed geregeld voor je naaste

Zorg je voor iemand met dementie? Dan is hij of zij deze middagen ook van harte welkom op De Weldam. Terwijl jij deelneemt aan de training, heeft je partner of naaste een fijne en gezellige middag in de dagbestedingsruimte. Zo hoef je niemand alleen thuis te laten. Wel zo prettig.

Aanmelden en meer informatie

Aanmelden via:

<https://www.mvtarnhem.nl/activiteitenkalender/training-mz-dementie>

Heb je vragen of wil je samen even kijken of deze training bij jou past? Neem dan gerust contact op met Maddy Kloet (MVT Arnhem), m.kloet@mvtarnhem.nl of bel 06 – 15 29 44 51.

Na aanmelding word je gebeld voor een korte telefonische intake.



Voor naasten die zorgen voor iemand met dementie

Zorgen voor iemand met dementie vraagt veel van je. Elke dag kan anders zijn. Je naaste verandert en soms voelt het alsof je hem of haar stukje bij beetje kwijtraakt. Het contact is minder vanzelfsprekend, en je mist je partner, ouder of maatje zoals die was. Tegelijk wil je er zijn, zo goed mogelijk – maar hoe doe je dat, zonder jezelf te verliezen?

Daar draait het om in de training Samen Verder – Dementie, en nu?

MVT Arnhem en SWOA organiseren deze tweedelige training speciaal voor mantelzorgers die op zoek zijn naar herkenning, praktische handvatten en steun.

Eerste bijeenkomst – donderdag 18 juni

Tijdens de eerste middag staan we stil bij vragen als:

- Wat is dementie eigenlijk? Wat gebeurt er in de hersenen en welk gedrag kun je verwachten?
- Hoe is het om te leven met dementie? Wat voel je als je brein je in de steek laat?
- Hoe kun je hier als mantelzorger het beste mee omgaan? Wat werkt voor jou?

Na deze bijeenkomst ga je thuis verder aan de slag met een **Tipkaart**, zodat je het geleerde direct kunt toepassen in het dagelijks leven.



MVT ARNHEM
 Slochterenweg 40
 6835 DX Arnhem

026-3703540
info@mvtarnhem.nl
www.mvtarnhem.nl



SWOA
 Slochterenweg 40
 6835 DX Arnhem

026 – 327 22 66
info@swoa.nl
www.swoa.nl



Wij maken thuis eten tot een feest!



POLLMANN

SINDS 1890

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






Blijf sterk, blijf in beweging!

Vanaf uw 40e neemt de spiermassa geleidelijk af. Dit kan invloed hebben op uw kracht, conditie, balans en dagelijkse activiteiten. Gelukkig kunt u hier zelf veel aan doen.

Regelmatige krachttraining helpt om spieren en botten sterk te houden, vermindert de kans op blessures en draagt bij aan een goede houding en een vitaal gevoel.

Bij onze praktijk kunt u onder deskundige begeleiding werken aan kracht, conditie en balans. Onze Small Group Training vindt plaats in kleine groepen, waardoor er veel ruimte is voor persoonlijke aandacht en begeleiding op uw eigen niveau.

- ✓ Kracht en conditie verbeteren
- ✓ Balans en stabiliteit trainen
- ✓ Voor ieder niveau

10-strippenkaart €150,-

Daarnaast kunt u bij ons terecht voor fysiotherapie bij onder andere duizeligheidsklachten, Parkinson, longproblemen, neurologische aandoeningen, oedeem en revalidatie na blessures of operaties.

Aangesloten bij ParkinsonNet, MS-Net en ChronischzorgNet.

Zet de stap naar een sterker, soepeler en veerkrachtiger leven!

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Mozartstraat 2
6815 CT Arnhem

tel: 026-4433252
info@fysiotherapieveerkracht.nl

Beethovenlaan 70
6815 BM Arnhem

Indien nodig komen wij ook bij u aan huis behandelen.
Samen werken we aan uw herstel en gezondheid.

vind rust...
in beweging

Zomer bij Yoga Libra



Proefles 10 euro
mijn.yogalibra.nl

Maak kennis met Yoga Libra op Internationale Yogadag - en zomer-zonnewende - **op zondag 21 juni**. Dan kun je diverse lessen proberen: in de ochtend met vrijwillige donatie. In de avond met een proefles of een losse les.

Zomeryoga 6 woensdagen in juli en augustus, buiten als het weer het toelaat.

Losse zomerles € 12,50 of 6 lessen voor € 70,-.

18.30 - 19.30 uur Fusion yoga / Body Balance

19.45 - 20.45 uur Gemengde les Yin Yang en/of Yin yoga

Toegankelijk voor iedereen.

Voor alle lessen: aanmelden via mijn.yogalibra.nl

Yoga Libra Arnhem - Sweelincklaan 22 - 6815 BH Arnhem
Tel. 06 44 504 337 - www.yogalibra.nl - cindy@yogalibra.nl



advertorial

COLUMN ACUPUNCTUUR

de Lente

De lente is begonnen. Het seizoen waarin alles weer in beweging komt. In de Chinese geneeskunde hoort de lente bij het element Hout. De dynamiek die daarbij past is wind: zichtbaar in wuivend gras, bewegende takken en bloeiende struiken. Alles groeit, ontwikkelt zich en zoekt zijn weg naar buiten.

Het Hout-element staat dan ook voor beweging, groei en ontwikkeling. Niet gek dus dat veel mensen in deze periode meer behoefte voelen om naar buiten te gaan, te sporten of nieuwe plannen te maken.

Beweging past perfect bij de lente. Het helpt om energie kwijt te kunnen én werkt ontspannend. Tegelijkertijd zien we in deze periode ook vaker sportblessures ontstaan. Dat komt doordat de pezen - die volgens de Chinese geneeskunde ook bij het Hout-element horen - gevoeliger kunnen zijn voor spanning en verkramping. Denk bijvoorbeeld aan klachten zoals een tennisarm of een gevoelige achillespees.

Ruimte voor creativiteit

Met creativiteit bedoelen we niet alleen schilderen of knutselen, maar juist ook het creatieve denkproces: ideeën bedenken, plannen maken, ontwikkelen en vernieuwen. Hout-types zijn vaak ondernemend, visionair en goed in het opstarten van nieuwe dingen. Ze voelen zich

meestal het prettigst wanneer ze die kwaliteiten kunnen inzetten in hun werk en dagelijks leven — het liefst met voldoende vrijheid en ruimte om te bewegen.

Boosheid en frustratie

Bij het Hout-element horen de **lever** en **galblaas**. Dat zien we ook terug in uitdrukkingen als "iets op je lever hebben" of "je gal spuwen". Deze organen worden in de Chinese geneeskunde gekoppeld aan emoties zoals frustratie en boosheid.

Wanneer energie niet goed kan stromen, kan irritatie zich gaan opstapelen. Dat kan zich uiten in stress, onrust of een kort lontje. Hoe langer gevoelens worden ingehouden, hoe groter de kans dat het zich uiteindelijk ineens ontaardt.

Een veelvoorkomend voorbeeld hiervan is PMS. Door stagnatie in de leverenergie kunnen klachten ontstaan zoals prikkelbaarheid, irritatie, hoofdpijn en spanning rondom de menstruatie. De vrije stroom van energie speelt hierin een belangrijke rol.

Tot slot

Mijn tip voor deze periode: ga regel-

matig naar buiten, blijf in beweging, geef jezelf wat vrijheid in je denken en doen, en ondersteun je lichaam waar mogelijk. Een eenvoudig glas lauwwarm water met wat citroen in de ochtend kan daarbij al een fijne start zijn.



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

Kijk -extra- in de Wijk

Kijk in de Wijk zet deze keer **Volharding Doet Zegevier** in de schijnwerpers. De voetbalclub uit de wijk viert haar 100-jarig bestaan en daarom een spontane selectie van een aantal elftallen dat een kampioenschap viert. Van klein naar groot en van lang geleden tot heel onlangs!
Sportieve felicitaties voor alle VDZ-ers en fans, en op naar de volgende wedstrijd!



Heeft u nog oude of meer recente foto's van de wijken die de moeite waard zijn om te plaatsen? Laat het aub weten via redactie@craneveer.nl



Complimenten voor de leden die de VDZ-geschiedenis tastbaar hebben gemaakt, dat zie je maar zelden bij een voetbalclub, historisch bewustzijn. Dat zegt veel over vrijwilligers en clubliefde. Raadpleeg vooral de prachtige site <https://www.vdzclubhistorie.nl/> met heel veel teamfoto's, plakboeken met krantenartikelen, jubileumboeken en clubbladen.



- Foto 1: Een juniorenteam wordt kampioen in de oorlogsjaren.
- Foto 2: A1 wordt kampioen bij VVO (2016).
- Foto 3: De F8-jes met ieder hun eigen trofee (2007).
- Foto 4: Het eerste, kampioen met tulpen (1970).
- Foto 5: VDZ-45+ grijpt de titel (2022).
- Foto 6: De A-jeugd beginjaren '50, zie de schoenen en de bal!
- Foto 7: E11 stond net nog op tafel in de kantine! (2010).
- Foto 8: VDZ-1 kampioen 2e klasse op het veld van Arnhemse Boys (1959).
- Foto 9: Vrouwen 1 pakt de titel in 1992, bijzondere sponsor!
- Foto 10: Kersverse kampioen Vrouwen 1, door naar de hoofdklasse! (2026).



LAPTOPREVIVE.NL GEEFT GRATIS LAPTOPS AAN STUDENTEN EN SCHOLIEREN

Die er financieel zelf geen kunnen kopen.

'Dankzij deze laptop kan ik weer leren, onderzoek doen en mezelf ontwikkelen!'

VOOR SCHOLIEREN EN STUDENTEN

GELIJKE KANSEN VOOR IEDEREEN

DRAAIT OP LINUX MINT OS
Snel, veilig en stabiel

- Gebaseerd op Open Source software
- Privacyvriendelijk en reclamevrij
- Gratis updates en ondersteuning

Linux Mint geeft mijn oude laptop een tweede leven!

MINDER E-WASTE
Door hergebruik van laptops

DUURZAME KEUZE
Samen werken aan een beter milieu

GREEN IT
Goed voor de planeet én de portemonnee

HELP JIJ OOK MEE?

- DONEER EEN LAPTOP
- WORD DONATEUR
- DEEL DIT INITIATIEF

SAMEN MAKEN WE IMPACT!

MEER INFO & DONEREN:
LAPTOPREVIVE.NL

#LaptopRevive
#laptopdonatie #Laptop
#scholier #student
#Onderwijs #GelijkeKansen
#DigitaleInclusie
#Kansengelijkheid #Doneer
#DonateursGezocht
#GeefTerug #SamenSterk
#HelpMee #ImpactMaken
#DuurzaamIT
#CircularEconomy
#Hergebruik #Ewaste
#GreenIT #DeelDit #MVO
#CSR #DuurzaamOndernemen

SAMEN GEVEN WE KENNIS EN KANSEN DOOR.
GEEF EEN LAPTOP. GEEF EEN TOEKOMST.

LAPTOPREVIVE.NL

Speciale bloemen voor speciale momenten

Duurzame bloemen van vandaag, met zorg voor morgen

**FLOW
BLOEMISTEN***

VOOR DUURZAAM BLOEMWERK

Oremusplein 4, 6815 DN, Arnhem

026 351 7148
bestel@flowbloemisten.nl
www.flowbloemisten.nl

D Houwer
Onderhoud- & Renovatiebedrijf

Specialismen

- > Electro- & Installatietechniek
- > Timmer, Bouw & Isolatie
- > Dak, Dakramen & Zinkwerk
- > Slotenservice
- > Riolering
- > Woning Ergonomisch Aanpassen
- > VvE & Studentenhuzen 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

**PETRA DE KLEERMAEKER
MAKELAARDIJ**

NVM

**Je woondroom realiseren?
wij staan voor je klaar!**

- ✓ De lokale makelaar van Arnhem en omgeving
- ✓ Jarenlange ervaring in woningverkoop
- ✓ Aankoopmakelaars met goede marktkennis

Scan nu de QR-code

Bel ons:
026-3519200

BEETHOVENLAAN 62, ARNHEM | petradekleermaeker.nl

Bijen beter leren kennen bij de imker:

Open Imkerijdagen op 11 en 12 juli

De Nederlandse Bijenhouders Vereniging (NBV) organiseert in heel Nederland de Open Imkerijdagen op 11 en 12 juli. Ook in onze wijk want de imkers van de "Heselerbergh" doen mee!

Op die dag zijn er op ons erf activiteiten zoals: een demonstratie over het werken van de bijen, kasten en korven bekijken, honing proeven en bij de bijen kijken voor wie dat wil.



Er zijn stalletjes met diverse soorten honing, wolvilt werken, schilderwerkjes en schilderijen met bijenwas geschilderd. Er is iets te drinken en natuurlijk ontbreekt de honingkoek niet.

Een klein feestje rondom de bijen om ze beter te leren kennen, en dat alles gewoon in onze wijk!

Wees welkom op de "Heselerbergh" op 11 en 12 juli tussen 10.00 en 16.00 uur.

Waar? Apeldoornseweg 232, 6815AB Arnhem
Bij Leen van 't Leven en Mieke Hamel de imkers.

Honing van de "Heselerbergh-bijen" wordt ook verkocht in de Buurtfabriek.



Yoga Libra biedt een gevarieerd aanbod aan kwalitatief hoogwaardige yoga lessen en meditatie, waarbij persoonlijke aandacht voorop staat. Yoga in een veilige sfeer, in een kleine groep, met ruimte voor groei en ontwikkeling.

De start van het nieuwe seizoen is zondag 23 augustus



Sweelincklaan 22 - 6815 BH Arnhem
Aanmelden of voor meer informatie:
cindy@YogaLibra.nl
mijn.yogalibra.nl

Lesrooster 2026 - 2027

DAG	TIJD	BEZIGHEID
zondag	18.15 - 19.15 19.45 - 21.00	Fusion yoga / Body Balance*** ontspannen Yin Yang yoga
maandag	08.30 - 09.30 10.00 - 11.00 11.30 - 12.30 13.30 - 14.30 18.00 - 19.15 20.15 - 21.30	Kundalini yoga rustige flow yoga stoelyoga zachte yoga voor herstel Yin/Yin Restorative yoga*** Yin Yang vinyasa yoga
dinsdag	19.00 - 20.00 20.15 - 21.30	Yin yoga Yin yoga
woensdag	07.00 - 08.00 08.30 - 09.30 10.00 - 11.15 18.30 - 19.30 20.00 - 21.15	Early Birdles Rustige flow yoga Hatha flow yoga Fusion yoga / Body Balance Yin Yang mannenyoga
donderdag	09.00 - 10.00 10.30 - 11.45 20.00 - 21.15	zachte yoga zachte yoga Yin yoga
vrijdag	07.00 - 08.00 08.45 - 10.00 17.30 - 18.45	Early Birdles Rustige flow & Yin yoga*** wisselende Relaxte Weekendes in de wintermaanden okt. t/m mrt.

*** Nieuwe les, start bij minimaal 3 aanmeldingen



Alzheimercafé Arnhem gaat maandagmiddag 14 september as. officieel van start

De interessebijeenkomst 4 mei jl. heeft vanuit onze wijk en aangrenzende wijken maar liefst 12 actieve vrijwilligers opgeleverd.

Met een werkgroep van vijf personen zijn we nu gestart om invulling te geven aan het jaarprogramma vanuit het thema 'dementie heb je samen'.

Heb je direct of indirect met dementie te maken of wil je er meer

over weten als belangstellende? Kom dan naar de feestelijke opening op maandag 14 september as. van 14.00-16.30 uur.

Locatie: recreatiezaal appartementencomplex Altevelt. Entree Lisztstraat 7 Arnhem.

Tijdens de officiële opening kunnen we met elkaar kennismaken en is er van alles te doen en te beleven. Uiteraard zorgen we voor zoete

lekkernijen. Ook zal de Baristo Koffiecorner van de partij zijn. Het jaarprogramma met de maandelijkse thema's ligt klaar om thuis op uw gemak te bekijken.

Met het Alzheimercafé Arnhem laten wij zien te staan voor een dementievriendelijke samenleving. Van harte welkom namens ons team, Lieke Camerik, coördinator 06 404 22 329

LAURA HINDRIKS

interieurontwerp

WAAR WONEN, WERKEN EN GEZINSLEVEN SAMENKOMEN

WWW.LAURAHINDRIKS.NL

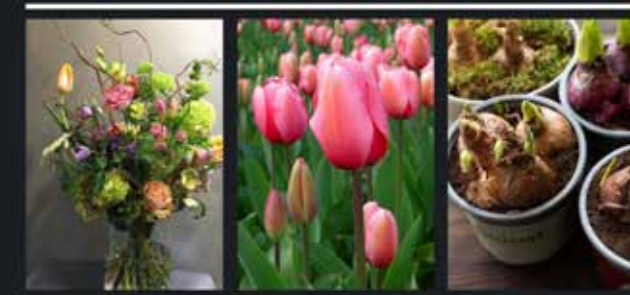
INTERIEURONTWERP | BOUWBEGELEIDING
VERBOUWEN + NIEUWBOUW
ZAKELIJK | PARTICULIER



ELKE ZATERDAG

BEETHOVENLAAN - ARNHEM
VAN 9:00 UUR T/M 16:00 UUR

BLOEMEN EN PLANTEN
OOK VERKRIJGBAAR EEN DEEL VAN DE COLLECTIE VAN FRIENDS-OF.NL



josflowers
jouw bloemist op de markt

FestIEval

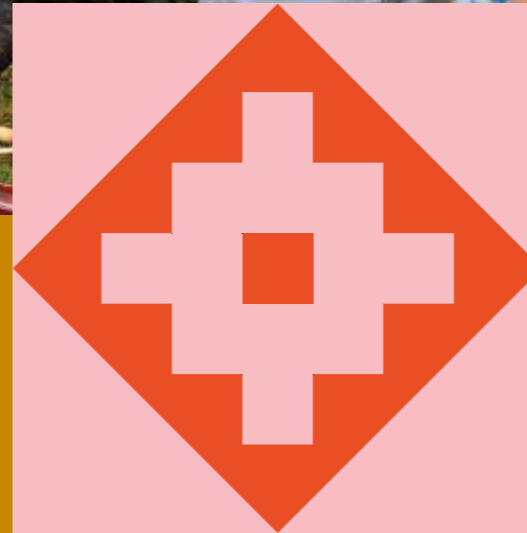
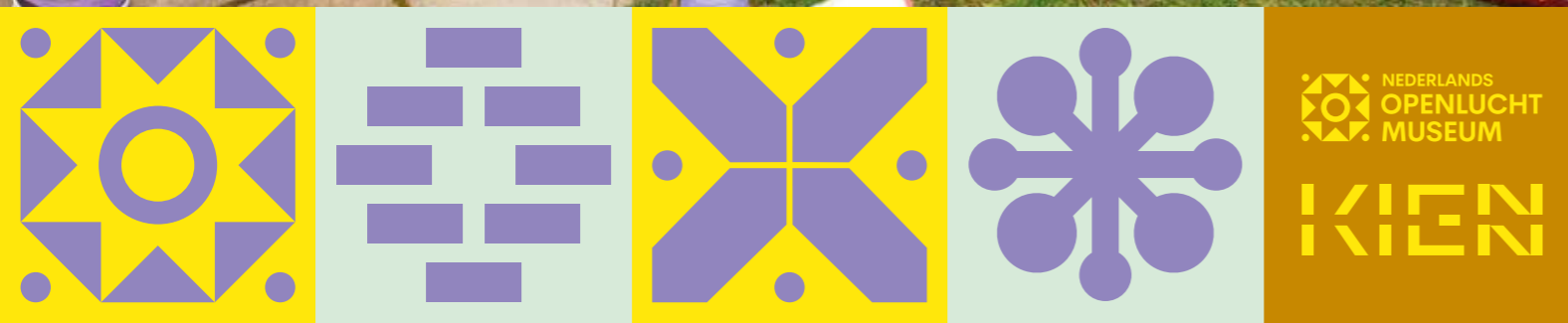
Leven, spelen, vieren en de dood

20 & 21 juni

Bekijk het programma op openluchtmuseum.nl/festieval



Word Vriend van het museum



- Altijd gratis toegang
- Exclusieve bijeenkomsten
- Speciale kortingen

Voor meer informatie:



Zomerzonnewende en Nachtwachters in spé

Bijna is het de langste dag, een periode van activiteit, vrolijkheid en vooral veel licht. De natuur, de mens en wij in de wijk maken ons klaar voor de zomer. Een mooi moment om stil te staan bij de noodzakelijke afwisseling tussen licht en donker, ofwel dag en nacht.

De kracht van de nacht

In de zomer zouden we namelijk bijna vergeten dat de nacht bestaat en dat deze ook van groot belang is. De nacht staat voor rust, inkeer en donkerte. De meeste mensen en dieren slapen en komen tot rust of herstellen om de dag weer actief te kunnen zijn. Het natuurlijke ritme van licht en donker is nodig voor rust, gezondheid en een sterke weerstand.

Kunstlicht in vogelvlucht

We zijn echter de nacht gaan gebruiken en verlichten om ook dan onze activiteiten voort te kunnen zetten. Dit heeft allerlei vormen van kunstlicht voortgebracht zoals straatlantaarns, lichtreclames, sportvelden, kascomplexen en veel meer. In circa drie eeuwen zijn we van de olielamp naar ledlicht gegaan, terwijl we daarvoor alleen maar vuur konden gebruiken als lichtbron. Door het gemak van kunstlicht zijn we het steeds meer en breder gaan gebruiken.

Lichtvervuiling is aan te pakken

Dit overschot aan licht heeft ons inmiddels een groot probleem opgeleverd: lichtvervuiling. Het mooie is echter dat hier iets aan te doen is. En zodra het teveel aan licht wordt geminderd, verdwijnen de negatieve effecten over het algemeen meteen. Minder kunstlicht brengt ons weer dichterbij het natuurlijke ritme van dag en nacht. Nederland is tot op heden echter één van de sterkst verlichte landen ter wereld (zie afbeelding) en elk jaar neemt de lichtvervuiling toe.



Satellietbeeld lichtvervuiling Europa

Verstoringen in de natuur

Kunstlicht maakt de nacht lichter en verstoort de reactie van verschillende diersoorten op natuurlijk licht. De nachtvlinder bijvoorbeeld navigeert op de maan en de sterren en raakt volledig gedesoriëteerd door een straatlantaarn. Ook bomen kunnen eenzijdig groeien als ze naast een lantarenpaal staan. Een andere verstoring bij dieren kan vermindering in voortplanting zijn. De nachtelijke duisternis versterkt zowel het ecosysteem als de biodiversiteit.



Donkere Veluwe

Een mooi voorbeeld van een recent project voor een donkere natuur is het convenant 'Donkere Veluwe'. Verschillende partijen hebben afspraken gemaakt om aankomend jaar stappen te zetten voor meer duisternis op de Veluwe. Overbodig licht wordt geminderd zonder de veiligheid teniet te doen.

Perspectief

Op Alteveer-'t Cranevelt genieten we binnenkort vast mee van deze donkere achtertuin, maar voor een deel produceren wij en de stad nog steeds aanzienlijke veel overbodig licht. "En ach, om wat overbodig licht te mijden trekken wij 's avonds toch gewoon de gordijnen dicht." Maar helaas, de natuur kan deze truc niet toepassen.

Dit verhaal over donkerte is de eerste van een serie. Buurtbewoners Lianne en Wieke nemen jullie aankomende edities mee in hun belevenissen als 'Nachtwachter'. Sinds begin dit jaar volgen zij een landelijke training tot vrijwillige Nachtwachter van de Natuur en Milieufederaties. Een Nachtwachter signaleert overbodig licht, weet wat de effecten zijn en zoekt naar oplossingen.

Zij vertellen graag over verschillende aspecten van donkerte. Ook gaan zij binnenkort op pad in de wijk en organiseren dit najaar een bijeenkomst in de Buurtfabriek. Thema's als veiligheid en mogelijke oplossingen komen een volgende keer aan bod.

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."



PIANOSTUDIO FERMATE
VAN LAWICK VAN PABSTSTRAAT 5 - ARNHEM

WWW.WILLEMIJNVANRIJN.NL

PIANOLESSEN VOOR KINDEREN EN VOLWASSENEN

026 - 44 27 354

06 - 23 762 033



Sperwerstraat 67 - Arnhem | giantstore-poutsma.nl



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 & MEDISCH PEDICURE *

BIANCARE dé pedicurepraktijk in uw wijk! De specialist als het gaat om pedicurebehandelingen. Tijdens een pedicure behandeling worden uw voeten verzorgd op cosmetisch en medisch gebied.

Bel of mail snel voor een afspraak.

Tot ziens bij BIANCARE,

Bianca de Blécourt

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

Biancare
nagelstyliste & pedicure

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





Marco van Kampen (1973) woont sinds 2011 met zijn gezin in Alteveer-Cranevelt en heeft een antiquarische boekhandel annex Literaire T-shirts webshop. Hij vertelt over zijn vak, oude boeken en de bijzondere voorwerpen die hij tijdens zijn werk tegenkomt. De rubriek "Vondsten uit..." (over boeken, geschiedenis en trivia) wordt afwisselend verzorgd door Marco van Kampen en Patrick Boomstra.

Vondsten uit het Antiquariaat (32)

"Zelden zal iemand vol trots verkondigen dat hij van een struikrover, seriemoordenaar of psychopaat afstamt". Dit zijn woorden uit het voorwoord in het boek 'Sonsbeek bewaard, De Hoge Veluwe vergaard', dat de Oosterbeekse schrijfster **Anky Mulder-Tits** schreef over de opa van haar man, de rentmeester **Jacob Carel Mulder** (1866-1957). Geen antiquarisch boek - het werd in november 2025 vers gepresenteerd - maar wij willen het hier toch in het zonnetje zetten.

We naderen het moment dat ik meer dan de helft van mijn leven in Arnhem woon en ik mag mij daarmee wel langzamerhand identificeren als echte Arnhemmer. Echte Arnhemmers weten op



Jacob Carel Mulder

de een of andere manier wel dat Sonsbeek Park rond 1900 ofzo werd gekocht door de gemeente van "een of andere rijke stinker", en dat we daarom enorm boffen met een openbaar stuk groen dat doet denken aan de Tuin van Eden. Veel Arnhemmers genieten van witte fietstochtjes over de Hoge Veluwe en weten dat ook deze openbare zegening mogelijk is dankzij de gift van het landschap aan de gemeenschap door de voormalige eigenaars, de **Kröller-Müllers**, van het museum. Maar hoe het precies gegaan is?

Zaken zoals dit komen niet zomaar uit de hemel vallen. Allerlei andere zaken ook niet trouwens. Bekijk de volgende keer in de PLUS al die verpakkingen van producten maar eens wat aandachtiger; een vormgever heeft daar enorm zijn of haar best op gedaan, er is intern om gelachen, er is ruzie voor gemaakt en er zijn beslissingen over genomen. De vormgever

Sonsbeek bewaard
De Hoge Veluwe vergaard

van 'Sonsbeek bewaard', **Chris Bor**, heeft ook duidelijk enorm zijn best gedaan. Wat een prachtige plaatsing van de foto's en reproducties (voornamelijk in KLEUR). De tekst, in twee kolommen, is met het gekozen ruime lettertype gemakkelijk leesbaar, zelfs voor wie al wat oudere ogen heeft. Dat is fijn, want dit boek vertelt ons precies hoe het gegaan is met die overdracht van adellijke en privé landgoederen naar gemeenschapsbezit.

Binnen de familie Mulder ging het verhaal dat al het bovenstaande te danken was aan opa Jacques, ook vader Jacob genoemd. Orale overlevering dat één vastgoedprofessional de Arnhemse en Veluwe geschiedenis de goede kant op heeft geholpen. Het probleem om dat verhaal te verifiëren heeft Anky (van beroep cultureel antropoloog) opgelost met behulp van brieven van Helene Kröller-Müller, grondig archiefonderzoek en de kasboeken, die bij de Muldertjes bewaard werden in de loodzware



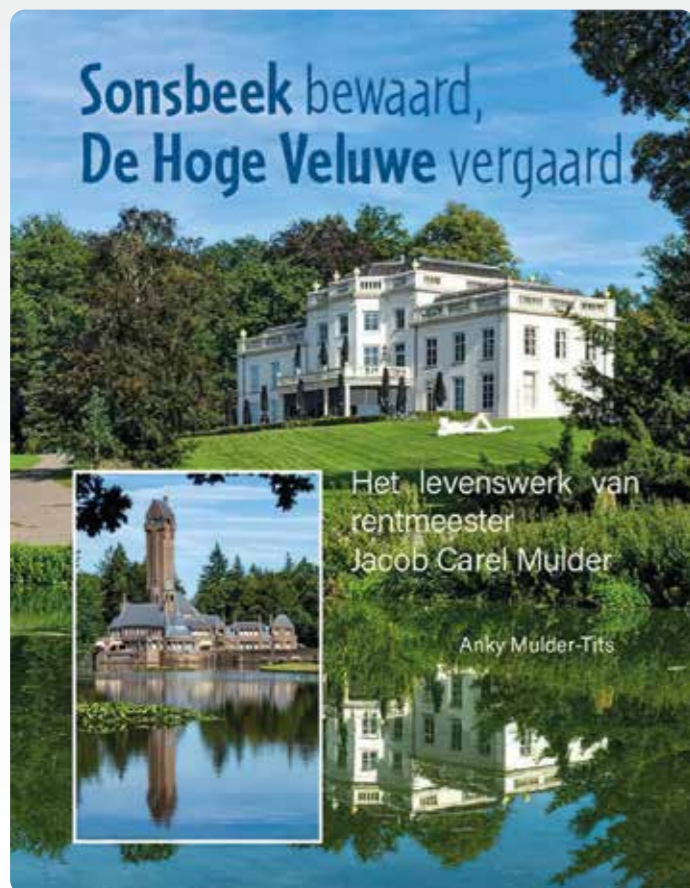
maar originele rentmeesters-geldkist. Een bewijs dat administratie niet saai hoeft te zijn, maar integendeel een meeslepene, pikante, zelfs scandaleuze (!) 'background-story' kan vertellen, met hoofdstukken als 'Een baron in de gevangenis', 'Herrie om een weg' en 'De rentmeester zwijgt'. Het enige dat dit doorwrochte boek mist en zeker nog wel verdient, is een register (misschien ooit als supplement?).

Hoe dan ook, Jacob Carel is zonder twijfel een voorvader om trots op te zijn. Wij Van Kampen's zouden echter wel eens gerelateerd kunnen zijn aan de 18e-eeuwse Noord-Barabantse crimineel **Adriaan van Campen** (1746-1787) die als de 'Schrik van de Baronie' berucht was om zijn afpersingspraktijken. Wanneer hij geen geld kreeg, stak hij de bezittingen van zijn slachtoffer in



Adriaan van Campen

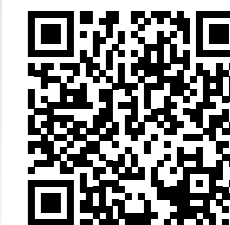
brand. Een van zijn methoden om zijn slachtoffers te intimideren, zo leert ons Wikipedia, was het spreken in meervoudsvorm. Daardoor dacht men dat er niet een persoon, maar een complete roversbende aan de deur stond. Hieraan is de plaatselijke uitdrukking te danken: "Hier zijn wij". Dit sprak Van Campen, en hij was alleen. Het zwaard waarmee hij in Breda werd geëxecuteerd (als laatste Nederlander op die manier) bevindt zich in de collectie van het *Breda's Museum*. Wij moeten dat een dezer dagen maar eens gaan bezoeken.



www.arnhem-direct.nl/nieuw-boek-over-geschiedenis-sonsbeek-en-de-hoge-veluwe/



P.S.: Er is méér om te bezoeken. Anky geeft in het najaar enkele lezingen over de achtergrond van haar boek. Zo spreekt zij op dinsdagochtend **13 oktober** in Wijkcentrum De Bakermat (Izaak Evertslaan 11). Aanvang: 10.15 uur.



Meer informatie? Bezoek dan alvast: www.wijkcentrumbakermat.nl/themaochtenden/

PJ Salon is overgenomen en heet nu AM Salon

AM staat voor Adil en Muna.

Zij hebben de kapperszaak overgenomen van Afram, maar hij is nog steeds gezellig aanwezig. Deze drie vrolijke mensen komen uit Irak en wonen al 10 jaar in Nederland en doen goed hun best om te integreren in onze maatschappij. Deze salon is hun 2^e salon! Ze timmeren flink aan de weg.

Adil en Afram zijn de mannen en kappers in de salon. Adil kan je herkennen aan zijn volle baard met strakke onderkant. Adil is ruim 8 jaar kapper.

Afram is de gezellige 'vaderfiguur' in de zaak die met iedereen een praatje maakt.

Muna is de vrouw in de zaak en zij houdt zich bezig met de beauty: je kan terecht voor nagels, gezichtsbehandelingen en make-up. Ze heeft ruim 4 jaar ervaring en breidt deze nu uit: Muna assisteert ook bij kappersbehandelingen en doet bijv. de verf.

De salon is overgenomen, maar er verandert eigenlijk niets: de zaak niet, de prijzen niet, de contactgegevens niet!



Wil je een afspraak in deze gezellige salon op het Oremusplein? Die kan je maken via de website of via de telefoon.

AM Salon vind je op het Oremusplein 2, 6815 DN Arnhem.

Acties:

Lezers van dit artikel krijgen korting met een actiecode, zie de advertentie hiernaast.

Daarnaast kan je op de website een account maken. Hierbij kan je je geboortedatum invullen. Op je verjaardag krijg je een (extra) attentie!



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

EXCLUSIVE OFFERS AT AM SALON

Heren knippen nu tijdelijk voor € 24,95 i.p.v. €30,50

Gebruik kortingscode: **AMSALON10***

Strakke fade & professionele styling
Luxe service en perfecte afwerking
Wassen mogelijk op aanvraag
Tijdelijke actie - beperkt beschikbaar!

Alleen geldig op afspraak

Kom samen & profiteer:
2 heren knippen voor slechts € 49,95 i.p.v. €61,-

Gebruik kortingscode: **AMSALON20***



Adil en Muna



BIAB behandeling nu voor € 35,- i.p.v. € 40,-

Gebruik kortingscode: **AMSALON30***

Versteviging & natuurlijke look
Luxe afwerking
Perfect verzorgde nagels

Gezichtsverzorging nu voor € 30,- i.p.v. € 40,-

Gebruik kortingscode: **AMSALON40***

Diepe reiniging & verzorging
Frisse en stralende huid
Luxe behandeling met ontspannende ervaring...

Ervaar de premium sfeer van AM Salon!
Reserveer tijdig jouw afspraak

**Slechts één keer geldig per klant
Alleen tijdelijk beschikbaar*

Oremusplein 2 - 6815 DN Arnhem
www.pjsalon.nl / www.amsalon.nl
Tel.: 06 -13 63 82 82 / 026 - 443 02 96

Sporten in de Wijk

tekst: Frank Moust

VDZ bestaat 100 jaar!

Een stukje historie...

We schrijven het jaar 1926. Op 26 augustus van dat jaar richt kapelaan Janssen, samen met Jan Brouwer, de voetbalvereniging "Volharding Doet Zegevieren" (VDZ) op. Dit in beginsel om in die tijd de vrijetijdsbesteding van rooms-katholieke jeugd in goede banen te leiden.

In het jaar 1949 wordt VDZ als vereniging officieel goedgekeurd bij koninklijk besluit. En na tal van omzwervingen over diverse velden in Arnhem kreeg VDZ in 1964 de beschikking over een vast eigen hoofdveld op Sportpark Cranevelt. Daar waar VDZ thans nog steeds gevestigd is.



VDZ was jarenlang een middelgrote vereniging van zo'n 300-400 leden. Vanaf de eeuwwisseling groeit het aantal leden echter sterk. De laatste jaren telt VDZ ruim 1600 leden. Met een groot aantal jeugdleden (900) en een groot aantal meiden/vrouwen (200). VDZ is daarmee de grootste voetbalvereniging van Arnhem en omgeving.

Voetbal voor iedereen!

Hoewel oorspronkelijk dus opgericht voor de rooms-katholieke jeugd, staat VDZ al jaren open voor mensen van alle religies, culturen, nationaliteiten en achtergronden. VDZ is dan ook duidelijk een 'breedte-sportvereniging': **Toegankelijk voor iedereen, onder het motto 'Voetballen met meer plezier'.**



Het predicaat 'breedte-sportvereniging' wordt ook actief uitgedragen. VDZ is een sportieve en ambitieuze amateurvoetbalvereniging en biedt iedereen de mogelijkheid om met veel plezier te voetballen. Ieder op zijn of haar niveau. Prestatief en recreatief. Van jong tot oud. Jongens, meiden, mannen en vrouwen. Iedereen doet mee, iedereen telt mee.



Zo kan je vanaf 5,5 jaar al beginnen met voetballen in de jeugd, bij de mini's en in de 'champions league' en daarna in de reguliere KNVB jeugdcompetitie. Maar later ook in de seniorencompetitie, 30+/35+/45+voetbal (7x7), trainingsvoetbal of Walking Football. VDZ biedt ook al ruim 40 jaar vrouwen- en meidenvoetbal aan. En er is een G-team, voor jongens en meiden met een beperking die graag voetballen. En tot slot: sinds een paar jaar is er ook een 'nieuwkomers'-team.



Dit jaar is jubileumjaar!

Op 26 augustus van dit jaar viert VDZ dus haar officiële 100-jarige verjaardag. Een mijlpaal voor iedereen die de club een warm hart toe draagt. Om dit bijzondere jaar te vieren zijn er de hele zomer tal van activiteiten voor leden, kaderleden, vrijwilligers, sponsors, supporters, 'golden oldies' en genodigden. Hieronder een overzicht van de belangrijkste jubileumactiviteiten en festiviteiten:

- Jeugdtoernooien in juni
- De fenomenale VDZ-voetbaldag op zaterdag 27 juni
- Onthulling jubileumkunstwerk in augustus
- Officiële jubileumreceptie op woensdag 26 augustus
- Groot jubileumfeest op zaterdag 29 augustus
- VDZ Familie Voetbalfeest op zondag 30 augustus

Naast al deze jubileumactiviteiten staat er nog meer op stapel, zoals: een unieke jubileumkledinglijn en jubileumsjaal. Maar ook meerdere bijzondere jubileumvideo's, gewijd aan de historie van VDZ. Verder is er ook een speciaal jubileumboek in de maak, waarin 100 bijzondere VDZ-ers aan het woord komen. Dit boek wordt in het jubileumweekend in augustus gepresenteerd. Daarbij staat er dit seizoen in iedere uitgave van clubblad De Volharder een 'VDZ Elfal van de Eeuw' met de beste VDZ-voetballers ooit. De digitale versies van De Volharder vind je op de website van VDZ.



Meer weten over het jubileumjaar?

Meer detail informatie over al deze festiviteiten en activiteiten vind je via deze link: <https://www.vdz-arnhem.nl/1/1009/jubileumzomer-vdz-van-start/>.



Mocht je verder nog vragen over dit alles hebben, neem dan gerust contact op met de jubileumcommissie via [via jubileum@vdz-arnhem.nl](mailto:jubileum@vdz-arnhem.nl).

VDZ nodigt in ieder geval iedereen uit onze wijk van harte uit:

Vier het feest met ons mee!



Rebus 1

oi	-t, e2=b	-r	+w aan het begin
-sp	-vre	-bi	

Rebus 2

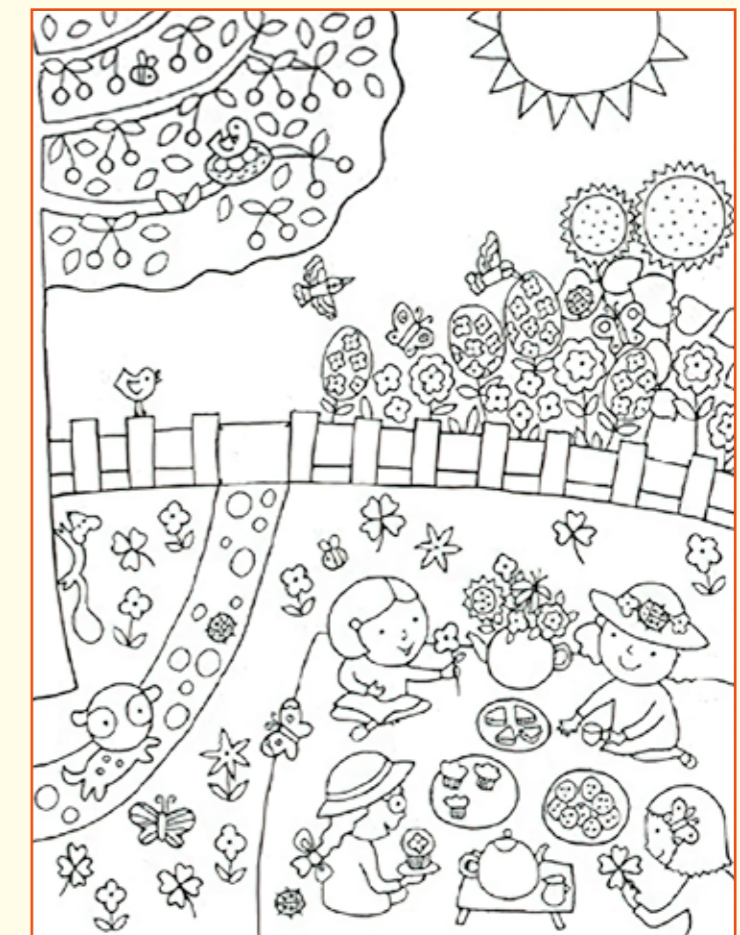
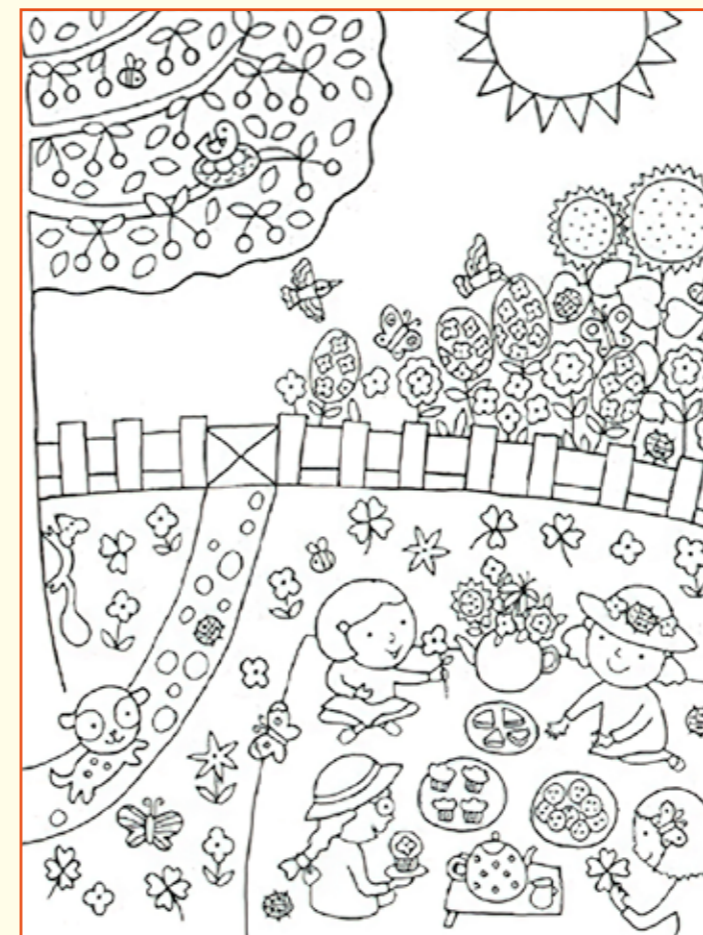
-z, w=m	+tas aan het einde	t1=l, n=k	k=p
+m aan het begin, s=n	r=n		

Rebus 3

+sl aan het begin	b=j	-sp
-e1, +t aan het einde	k=p	-vre
v=b, +t aan het einde	-era	k=g

Oplossingen:
 Rebus 1: IK HEB HET WARM IN DE ZON
 Rebus 2: MIJN SCHOOLTAS LEKT OP MIJN BEEN
 Rebus 3: SLAAP JIJ IN EEN TENT OP DE BUURTCAMPING?

Zoek de 20 verschillen



Zomervakantie woordzoeker door Sandra Pluim

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

ALPEN	KUST
AMELAND	OOSTENRIJK
AUTO	PASPOORT
BELGIE	PORTUGAL
BERGEN	SCHIERMONNIKOOG
BOS	SPANJE
CAMPING	STRAND
DENEMARKEN	TERSCHELLING
DUITSLAND	TEXEL
ENGELAND	TREIN
FIETS	VAKANTIE
FILE	VELUWE
FRANKRIJK	VLIEGTUIG
GRIEKENLAND	VLIELAND
HOTEL	ZEELAND
ITALIE	ZOMER
KOFFER	ZON
KROATIE	ZWITSERLAND



Zoek alle woorden op in het veld en streep elk gevonden woord door. Woorden kunnen horizontaal, verticaal en diagonaal staan. Als je 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.



Margo Veenhuizen-van der Veen is de winnaar van de Winter woordzoeker uit de vorige Craneveer.

Deze mooie dame die hoogbejaard genoemd mag worden (wat je niet kunt zien) heeft een cadeaubon gewonnen van **Medi Pedi Pedicure** op het Oremusplein.

De oplossing was:
DOE ALS EEN TULP EN WORD VROLIJK

Let op: Helaas komen er nog regelmatig oplossingen binnen zonder telefoonnummer of e-mailadres.

Als beiden er niet op staan is het lastiger om je te bereiken.

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 met je naam, adres en telefoonnummer naar Sweelincklaan 22 - 6815 BH Arnhem mag ook.

Colofon

Redactie Wijkblad Craneveer
redactie@craneveer.nl

Cindy Steegs • Redactielid
Inge Aarntzen - Rutten • Redactielid
Marijke Brugman - Wierenga • Redactielid
Frank Moust • Redactielid
Marco van Kampen • Redactielid

Vormgeving en opmaak
Nico Heimans info@nicoheimans.nl

Informatie over adverteren?
Inge Aarntzen - Rutten
advertenties@craneveer.nl

Bezorging Craneveer
Judith Graafsma • Logistiek
bezorging@craneveer.nl

Bestuur Recreatieve Vereniging Craneveer

Sylvia Kortenaar • Voorzitter en • Ledenadministratie
Halévystraat 8 • 026-35 137 54

Marjan van Roon • Secretaris
Chopinstraat 15 • 026-35 100 51

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 - 51 125 002

Mirjam Ruizendaal • secretaris
wijkraad@craneveer.nl

Xandra van der Leeuw
wijkraad@craneveer.nl

Marjan van Roon
026 - 35 100 51

Ryklof Wander
026 - 44 526 07

Werkgroepen

Verkeer
verkeer@craneveer.nl

Groen
groen@craneveer.nl

Rijnstate
rijnstata@craneveer.nl

Redactie Website www.craneveer.nl

Ineke Langelaar
website@craneveer.nl

Vertrouwenscontactpersonen:

Desiree van Rookhuijsen
Whatsapp 06 - 15 154 457

desireevanr@hotmail.com

Maurice Lankheet 06 - 51 125 002

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).

Activiteitschema



Maandag	14.00 - 16.30 uur	Biljarten	Recreatiezaal
	19.00 - 20.15 uur	Keep Fit	Gymzaal beneden/ Recreatiezaal
	19.30 - 21.30 uur	Tafeltennis	Gymzaal beneden
	20.00 - 21.30 uur	Badminton	Gymzaal boven
Dinsdag	09.30 - 12.00 uur	Schilderen	Recreatiezaal
	12.30 - 14.00 uur	Biljarten	Recreatiezaal
	15.30 - 16.30 uur	Ismakogie	Recreatiezaal
	20.00 - 22.00 uur	Badminton	Gymzaal beneden
Woensdag	18.45 - 19.45 uur	Zumba	Gymzaal beneden
	20.00 - 22.00 uur	Nomen Nescio (koor)	Recreatiezaal
Donderdag	14.00 - 15.00 uur	Gymfit 60+	Recreatiezaal
	15.45 - 16.45 uur	Rustige Yoga*	Recreatiezaal
	20.30 - 22.00 uur	Volleybal	Gymzaal beneden
	20.00 - 21.30 uur	Badminton	Gymzaal boven
Vrijdag	08.35 - 09.45 uur	Qigong	Recreatiezaal
	10.00 - 12.30 uur	Biljarten	Recreatiezaal
	10.00 - 11.00 uur	Wandelen	Start: Mozaïekbank Beethovenplein
Zaterdag	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: Sascha Roosen, tel. 06-42 27 27 76 www.gymmenturnenarnhem.nl

De meeste Craneveer activiteiten vinden plaats van september tot juni. Er zijn echter ook groepen die in juni of nog langer doorgaan, meer informatie hierover is bij de groepsvertegenwoordiger bekend.

De recreatiezaalactiviteiten gaan meestal door in de korte vakanties, uitgezonderd de kerstvakantie. Voor informatie kunt u bellen met Marjan van Roon, 026 - 35 100 51 of via activiteiten@craneveer.nl

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

Richtlijnen lidmaatschap Craneveer

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

Betalen van contributie

In het najaar (of na aanmelden gedurende het seizoen) ontvangt ieder lid via de groepsvertegenwoordiger of per mail een rekening voor de contributie. Te betalen aan: Craneveer reknr. NL64 RABO 0381602044 t.n.v. Craneveer te Arnhem.

Opzegging van het lidmaatschap

Opzeggen met ingang van het nieuwe seizoen dient schriftelijk of per mail te geschieden bij de ledenadministratie: Halévystraat 8, 6815 HC Arnhem en wel voor 1 september.

Het mailadres is: 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.

Verschijnings- en deadline data 2026 (jaargang 53)

Nummer	1	2	3	4	5	6
deadline aanleveren	zo 18 jan	zo 15 mrt	zo 24 mei	zo 23 aug	zo 27 sept	zo 29 nov
uiterlijk in de bus op	zo 08 feb	zo 05 apr	zo 14 jun	zo 06 sep	zo 18 okt	zo 20 dec

Vormgeving: Nico Heimans | Druk: DrukwerkMax, Amersfoort | Oplage: 1900 exemplaren.
De uitgaven van Craneveer worden vervaardigd met behulp van gecertificeerde Adobe software.

ZOË & SILOS DE DESERT MUSICAL



Van zaterdag 18 juli t/m zondag 23 augustus

Deze zomervakantie gaan Zoë & Silos op zoek naar de schat in Burgers' Desert. Ga mee op muzikaal avontuur! De musical is bij de toegangsprijs inbegrepen.

Kijk voor meer informatie op burgerszoo.nl/musical

KONINKLIJKE
BURGERS' ZOO

