Kijk ook op Facebook/arnhemwest

Wijkkrant voor Arnhem West

LangsRijn&Rails

Jaargang 43 nr. 2 • April 2018 • oplage 2.600 exemplaren

Met kinderfeest Nassauplein e.o. en kleedjesmarkt bij de Calluna.

Kijk verder op pag. 7

foto's: peter van der graaf

Colofon

redactie
Anne Luchies, Alex Hanssen, Edwin Buisman, Ton Biesta, José Juten, Peter van der Graaf, Nienke Jongsma
eindredactie Hadewych Martens
opmaak Peter van der Graaf
drukwerk Coers & Roest

redactieadres
wijkkrant@arnhemwest.nl

Klachten over de bezorging?
Bel, schrijf of mail het aan de redactie.

Extra exemplaren
zijn verkrijgbaar bij Vonk

Kijk ook eens op de facebook-pagina van Arnhem West. Daarvandaan is de wijkkrant is ook digitaal te bekijken.

uw kopij

Kopij voor de volgende Langs Rijn en Rails graag inleveren vóór **9 mei 2018**.
Bezorging rond 16 juni 2018.

De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden stukken in te korten of niet te plaatsen.

BULTEN

De Oranjestraat is natuurlijk berucht en de Heijenoordseweg mag er ook wezen, evenals de Bovenbrugstraat en het hellinkje bij verpleeghuis Heyendaal. Wie in onze buurt fietst, krijgt vroeg of laat te maken met 'red ik het of red ik het niet?'

Mijn Waterloo vind ik ongeveer een half jaar terug op het fietspad in Mariëndaal, terugkomend uit Oosterbeek. Net voor de top helpt het niet meer om zigzaggend te rijden in denkbeeldige haarspeldbochtjes. Verbouwereerd stap ik af en zoek naar verzachtende omstandigheden: fietstassen vol, zachte banden, te vochtige lucht voor mijn longen, ga zo maar door.

Je wordt ouder mamma, geef het maar toe, schiet het door me heen, want in vroegere tijden fietste je ditzelfde parcours met een kind voor- én achterop. Maar ja dat is toch ook alweer twintig jaar geleden als het er niet vijfentwintig zijn. Langzamerhand begin ik me bij mijn kennelijke aftakeling neer te leggen en stap zonder te morren af wanneer dit nodig is. Een elektrische fiets komt er bij mij niet in: 'want dan gaat het alleen nog maar harder achteruit'.

Enige weken later gebeurt er iets vreemds: ik 'haal' ineens weer heuvels. 'Wat heb jij?', hijgt mijn man, die me niet kan bijhouden. 'Zit er speed in die medicijnpufjes van jou?' Ik snap het ook niet en het duurt dan ook even voordat het kwartje valt. Zou het aan de fiets liggen? Ik rij op de oude brik van mijn zoon omdat mijn fiets in reparatie is. Maar dat zou toch juist minder snel moeten gaan?

Bij Mantel helpen ze me uit de droom: het kan goed kloppen dat die oudere fietsen lichter rijden. De voorvorkvering maakt de nieuwere modellen zwaar. 'Het kan wel een derde van je snelheid schelen' vertelt Robbie met uitgestreken gezicht. Allemachtig, dus ik ben nu al minstens tien jaar mijn energie aan het verdoen aan een beetje comfort waar ik nooit om gevraagd heb. Waarom vertelt niemand je dat?

Sinds kort heb ik een nieuwe fiets: dertig versnellingen zonder voorvorkvering en geloof het of niet: ain't no mountain high enough!

Jet

advertentie

De Oranjestraat:

een woon- en bedrijvenstraat

De Oranjestraat heeft altijd een mix gekend van wonen, winkelen en werken. Ook aan de Alexanderstraat is steeds enige bedrijvigheid geweest, vooral bij het kruispunt met de Oranjestraat (destijds o.a. een bakker en een bank).

De meeste winkels en horecabedrijven waren altijd gevestigd in het deel van de Oranjestraat tussen waar nu Chinees-afhaal Hua Kwang is gevestigd (Nr. 91) en Ontwerpstudio van der Valk (Nr. 21). Soms is van een voormalig winkelpand een woning gemaakt maar is de gevel nog hetzelfde.

De winkel- en bedrijvenstructuur krijgt binnenkort versterking met de komst van het nieuwe winkelgebied op de Utrechtseweg met o.a. een supermarkt (Hoogvliet) en een eetcafé (met terras). Dit nieuwe economische hart van de wijk krijgt een aansluiting op de Oranjestraat juist tegenover de winkel van Hans en Magda Vonk. De gemeente heeft in het bestemmingsplan voor alle panden vanaf Hua Kwang tot en met de ontwerpstudio van der Valk vastgelegd dat hier op begane grond behalve de woonfunctie ook kleinschalige detailhandel, horeca en dienstverlening mag worden gevestigd. Dit geldt dus ook voor panden die er uitzien als woning. Dat geeft ze veel meer gebruiksmogelijkheden. Je zou bijvoorbeeld in een woning ook een klein atelier of een webwinkel kunnen onderbrengen en zo profiteren van de mensen die straks op de nieuwe winkelconcentratie bij Hoogvliet afkomen. Er zitten enkele honderden kleine bedrijfjes in de wijken Lombok, Heijenoord en Klingelbeek, vaak in een woning.

foto: Peter van der Graaf

Wellicht is er een mogelijkheid om een nieuw onderkomen te vinden als er een pand vrijkomt aan de Oranjestraat. Hierdoor kunnen nieuwe groeimogelijkheden voor de onderneming ontstaan. Een vrijkomend pand is bijvoorbeeld dat van de Spar, maar er dienen zich in deze straat meer kansen aan. Lombok is een fantastische Arnhemse wijk met veel levendigheid, zoals het jaarlijkse wijkfeest in september. Hier wil je toch bijhoren en voorraan zitten!

foto: Peter van der Graaf

Wil je meer weten:
meld je dan bij de **Werkgroep Wijkeconomie** die het ondernemerschap in Arnhem West wil stimuleren.

MATHIEU VAESSEN

Aanmelden:

Frank Gruizinga voorzitter van de werkgroep wijkeconomie: wfrankgruizinga@gmail.com of bij els.van.outvorst@arnhem.nl

OPROEP
Petanque

De koude dagen liggen weer achter ons, het gaat warmer worden. Dus wie heeft er zin om geregeld een partij petanque (ook wel 'jeu de boules') te spelen? Of het spel en de verschillende technieken te leren? Petanque is echt een buitenspel met de perfecte balans tussen ontspanning en inspanning. De sfeer is relaxed maar met de nodige concentratie.

Ik ben op zoek naar mensen uit de buurt, die belangstelling hebben voor het spel. Ook als je de spelregels maar oppervlakkig kent ben je welkom. Ik leg alles uit en neem de verschillende werptechnieken door. Veel mensen hebben het idee dat petanque alleen iets is voor wat oudere mensen, of een suf tijdverdrijf voor op de camping. Niets is minder waar, in Frankrijk – maar ook al in Nederland – wordt het beoefend door alle leeftijdsgroepen vanaf een jaar of tien.
Je kunt het in de regel op drie manieren spelen: een tegen een, twee tegen twee of drie tegen drie.
Ik heb vier sets wedstrijd-boules, dus het is geen probleem als je zelf niet het nodige materiaal bezit. De locatie is op het grote veld achter de Heijenoordschool. Mijn voorkeur gaat uit naar de zaterdagmiddag van ca. 14.00 tot 16.00 uur. Maar een andere dag kan in overleg wellicht ook.

Heb je belangstelling, stuur dan een mail naar titusschulz@upcmail.nl

TITUS SCHULZ

FAMILIECONCERT
West Arnhemsche Muziek Vereniging

De muziekstukken waar alle leden van de West Arnhemsche Muziekvereniging deze maanden voor repeteren, zijn voor het jaarlijkse familieconcert op zondagmiddag 15 april. De hele vereniging – het 31 man tellende fanfareorkest, een veertigtal 'wereldmuziek' slagwerkers, twee drummers, onze jongste leerling blazers en een zangeres – bieden een zeer gevarieerd en toegankelijk programma voor álle leeftijden!! Het thema van dit jaar is **'Ratatouille'** een mix van nieuwe al eerder gespeelde nummers.

Om een tipje van de sluier op te tillen: een sambaritme dat overgaat in een rocknummer en Junglebook met tekenfilmpje.

Het concert begint om 14.00 uur in de zaal van het Montessoricollege aan de Utrechtseweg. De zaal is open om 13.30 en de toegang is €2,-.

VERHALENVERTELLERS GEZOCHT VOOR KUNSTMETMEKAAR

We kunnen terugkijken op een geslaagd KUNSTMETMEKAAR 2018, ons wijkproject waarin mensen met en zonder zorgachtergrond samen kunst maken. De theatertour op zondagmiddag 4 februari met liefst zes voorstellingen was zeer goed bezocht. De weken ervoor en erna waren op de Oranjestraat en directe omgeving grote reproducties te zien van kunstwerken van beeldend kunstenaars uit de wijk met en zonder zorgachtergrond.

In de volgende wijkkrant zullen we uitgebreid ingaan op de plannen van 2019. De datum van de theatertour kunnen we alvast verklappen: **zondagmiddag 17 februari.**

Zowel voor de theatertour als andere onderdelen van KUNSTMETMEKAAR willen we ons graag laten inspireren door verhalen van mensen uit Arnhem West. We roepen daarom de lezers van de wijkkrant op, je verhaal met ons te delen. Je kunt het naar ons toe sturen, je kunt ook vragen of er iemand langs komt om het op te tekenen. Het gaat ons bovenal om de inhoud van het verhaal en niet zozeer om de literaire kwaliteiten. Waarover je schrijft en hoe lang kun je helemaal zelf bepalen.

We hopen op veel reacties op: info@kunstmetmekaar.nl
Hartelijk dank!

GIJS, MARIBEL, FRANS EN ALEX

foto's: Peter van der Graaf

KUNSTMETMEKAAR 2018 > 2019

KIJK OP DE WEBSITE: WWW.KUNSTMETMEKAAR.NL
EN FACEBOOK: KUNSTMETMEKAAR

NIEUW!

9&10 JUNI

GELUKSROUTE ARNHEM

Er komt iets nieuws in Arnhem: de Geluksroute. In het weekend van 9 en 10 juni staat de stad in het teken van Geluk. De Geluksroute gaat uit van de kracht van met elkaar delen en brengt ons in contact met kwaliteiten van veel mensen. Het idee is simpel: we willen mensen, initiatieven en locaties in de stad met elkaar verbinden, op een manier waar iedereen blij van wordt.

Vertel een verhaal, maak soep en serveer dit bij jou thuis op de bank, plak een gedicht achter elk raam in de straat, ga samen wandelen, geef een workshop mindfulness of een lezing over geluk in je werk, organiseer een leuk concert of een mooie dansvoorstelling, zet een blote-voetenpad uit, ga samen breien of kleuren of deel een andere passie.

De eerste editie van de Geluksroute vond plaats in Leiden in 2012. Inmiddels trekt de Geluksroute door het hele land en zijn er al 50 edities geweest in verschillende steden.

Voor de eerste editie in Arnhem op 9 en 10 juni zijn we op zoek naar Geluksbrengers met ideeën en daadkracht. Op www.geluksroute026.nl vind je meer informatie over dit weekend. Je kunt je er aanmelden als Geluksbrenger. Via www.geluksroute.nu kun je bekijken wat Geluksbrengers in andere steden aangeboden hebben.

Wil je geen geluksbrenger zijn maar Geluk plukken? In het weekend van 9 en 10 juni ben je meer dan welkom om één of meerdere Gelukspunten te bezoeken. Naast de site is er ook de Geluksroute-App die te downloaden is in de Appstore en in Googleplay.

Hebben jullie nog vragen of willen jullie gewoon even sparren? Je kunt ons bereiken via geluksroute026@gmail.com

Activiteiten die bedoeld zijn voor heel Arnhem krijgen doorgaans geen aandacht in de wijkkrant. De Geluksroute echter wel, want liefst drie van de vier organisatoren wonen in Arnhem West. Er zullen ook veel Gelukspunten, Geluksbrengers en Geluksplukkers in onze wijk te vinden zijn. Samen maken we er iets moois van!

Geluksteam Arnhem,
Netty Sommeling, Goga Saric,
Helma de Bont en Stella Cornelissen

Deel je mee?

ZIE OOK PAG. 8

OEFENT U MEE? Gymgroep Hulkesteinflat

De gymgroep van de Hulkesteinflat heeft weer ruimte op de vrijdagochtend! Vrijdags van 9.45 tot 10.30 uur in het souterrain o.l.v. fysiotherapeute Hanneke Mijnhart.

Wist u dat u vanaf uw 70ste jaar elk jaar 3 procent van uw spiermassa en spierkracht verliest? Met spierkrachtoefeningen kunt u dit proces vertragen.
Doe mee met de gymgroep op vrijdag, dat is goed voor de bloedcirculatie, ademhaling, spieren, gewrichten en botten!
U verbetert uw balans en verkleint het risico om te vallen!

In de Hulkesteinflat gymt elke vrijdagochtend (behalve in de zomermaanden) een enthousiaste groep bewoners al een kleine 20 jaar. Een aantal jaren terug kwamen er ook wel mensen mee-gymmen uit de wijk om de Hulkestein heen. Wij vinden het leuk als ook ouderen uit de buurt meedoen en wij kunnen wat versterking gebruiken.

Oefent u mee?

Kom vrijblijvend langs voor informatie en een proefles.

Kosten: €50 voor acht lessen
Contact: Hanneke Mijnhart 06-54797688

Samen maken we Arnhem West **klimaatbestendig!**

Wil je graag dat kinderen fijn buiten kunnen spelen? Of wil je juist meer vogels en bijen in je tuin, of misschien juist minder onderhoud aan je tuin? Willen jij en je buren minder wateroverlast in Arnhem West? Arnhem Klimaatbestendig helpt je hierbij!

Het veranderende klimaat zorgt ervoor dat zomers warmer en droger worden en dat we te maken krijgen met steeds meer piekbuien. Piekbuien leiden tot schade door wateroverlast, extreme warmte leidt tot vermindering van comfort en van het functioneren van mensen en brengt gezondheidsrisico's met zich mee. Arnhem is gevoelig voor deze risico's. Binnen de heuvelachtige bebouwde kom zijn grote oppervlakten betegeld of geasfalteerd waardoor wateroverlast ontstaat tijdens hevige regenval, verdroging tijdens droge periodes en hittestress tijdens warme dagen. Daarom is het tijd om in actie te komen en de stad klimaatbestendig te maken.

foto: Peter van der Graaf

Er zijn veel eenvoudige kleine en grote oplossingen om hitte te verminderen en regenwater op te vangen. Minder tegels en meer groen helpt bijvoorbeeld al enorm. Met het aanleggen van een groen dak blijft je huis in de zomer koeler en in de winter warmer. Een andere effectieve manier voor het voorkomen van wateroverlast is je regenpijpen niet meer aan te laten sluiten op het riool. Dit noem je afkoppelen. Je kan het schone regenwater via een gootje door je tuin in de grond laten infiltreren, of het opvangen in een regenton en er je plantjes mee watergeven of de wc doorspoelen. Buiten het voorkomen van schade leveren deze oplossingen ook andere voordelen op: de stad wordt groener en aantrekkelijker, de luchtkwaliteit beter, biodiversiteit neemt toe, je voelt je gezonder en gelukkiger.

Samen kunnen we de stad meer klimaatbestendig maken! Laat je op onze website www.arnhemklimaatbestendig.nl of Facebookpagina inspireren door voorbeelden, makkelijk toepasbare maatregelen en achtergrondinformatie. Heb je een idee of wil je meer weten? Neem contact met ons op. Wij van Platform Arnhem Klimaatbestendig staan klaar om je te helpen bij aanpassingen in je wijk en zoeken hierbij de juiste partijen en subsidies. Er is meer mogelijk dan je denkt!

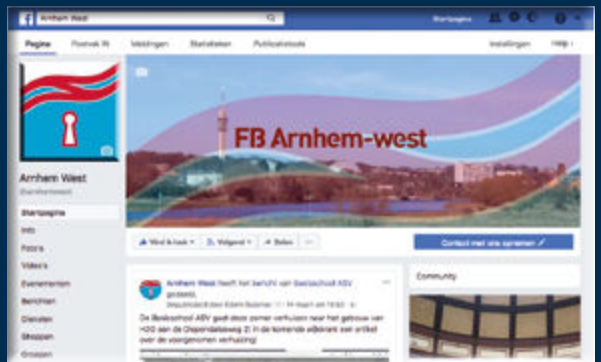
Samen maken
wij Arnhem West
Klimaatbestendig!

Kijk ook op www.arnhemklimaatbestendig.nl of Facebook

Website Arnhem West tijdelijk uit de lucht

Misschien heeft u het al gemerkt, maar de website van Arnhem West is even niet meer online. De wijkredactie, werkgroep innovatieve Wijkdemocratie (zie pag. 11) zijn op dit moment bezig met een nieuw op te zetten website.

Via andere informatieve kanalen, zoals Facebook Arnhemwest en Nextdoor, proberen wij u op de hoogte te houden.



DE REDACTIE

Kijk dus o.a. op Facebook arnhemwest

Route optocht:

foto's: Peter van der Graaf

Vrijdag 27 april kunnen de kinderen in onze wijk hun spelletjes, kunsten en versierde step of fiets weer showen tijdens de Koningsdagfeesten. En natuurlijk mogen de ouders daar een handje bij helpen of in elk geval van meegenieten.

Het programma:

9.00 Start optocht vanaf het Nassauplein

Onder de muzikale begeleiding van de West Arnhemsche Muziek Vereeniging gaat de optocht de wijk door. Doe mee en versier je fiets, step, kruiwagen of iets anders op wielen zo bont of mooi als je maar kunt. De origineelste deelnemers vallen in de prijzen.

10.00-12.30 Kinderspelen

Na de optocht kun je je inschrijven voor de kinderspelen, in twee verschillende categorieën: 3-5 en 6-12 jaar. Inschrijven doe je bij de kraam op het Nassauplein en dat kan tot 11.30 uur.

11.30-12.00 Ronde van Lombok: wie loopt het snelst in de wijk?

Een hardloopwedstrijd in verschillende leeftijdscategorieën.

12.00 Prijsuitreiking

De prijswinnaars van de versierde optocht en de Ronde van Lombok krijgen de prijzen uitgereikt.

12.30 Aansluitend is er een kleedjesmarkt op het Callunaveld.

IJs

Cafetaria Mosselman geeft alle deelnemers ook dit jaar weer een gratis ijsje, waarvoor hartelijk dank.

Vrijwilligers

Heb je zin om een kraam te bemannen, mee te helpen met opbouwen of te assisteren bij de spelletjes? We zijn op zoek naar vrijwilligers die willen meehelpen om deze dag tot een feest te maken. Meld je aan bij Marieke Kleinhuis!

Ben je tussen de 3 en 12jaar, dan mag je dit echt niet missen!

Voor alle anderen is er natuurlijk veel plezier te beleven en te zien. Wij hopen op mooi weer en nodigen iedereen uit er een gezellig Koningsdagfeest van te komen maken.

Om zowel de viering van het Sinterklaasfeest als Koningsdag mogelijk te maken is er naast sponsoring door Hans en Magda Vonk van Vonk-Totaal, Cyril van Gorkum van de Spar en Cafetaria Mosselman een bijdrage van wijkbewoners nodig. Wij komen in de weken voor Koningsdag weer bij u langs aan de deur voor een kleine bijdrage. U kunt uw bijdrage natuurlijk ook overmaken op rekening **NL09 TRIO 0391 2230 89 ten name van E.A.M. Dikkers ovv. Koningsdag 2018**

Werkgroep Koningsdag & Sinterklaas West Arnhem
MARIEKE, ESTHER, DAPHNE, SUZANNE EN GIDY.
CONTACT MARIEKE KLEINHUIS:
INFO@KLEINSTEIJN.NL

Het is lente in de Calluna

Heerlijk dat de lente weer begint. De hoogste tijd om veel buiten te spelen, bijvoorbeeld in de Calluna. Daar zijn deze lente weer gezellige activiteiten voor de kinderen van Heijenoord en Lombok.

Op vrijdag 27 april, koningsdag zal er aansluitend op de activiteiten in de Oranjestraat weer een kleedjesmarkt zijn bij de Calluna. Het is inmiddels een mooie traditie waar veel buurtgenoten op af komen. Vanaf 12:30 kunnen kinderen hun kleedje neer leggen en spulletjes verkopen. Je hoeft je daar niet voor aan te melden. Er zal ook iets te drinken en te eten te koop zijn.

Kijk ook op Facebook arnhemwest, stichtingcalluna en nextdoor

GELUKSROUTE ARNHEM

DOOR HET LABYRINT

Het labyrint staat symbool voor je levensweg, een weg vol kronkels, die je uiteindelijk naar het middelpunt brengt. Het middelpunt is een rustpunt, een plek om even stil te staan, los te laten, te genieten, te zingen ... geluk te ervaren. Het lopen van het Arnhems Labyrint in volle bloei ...een bloem, een gelukssteen (zelf schilderen),een grabbelton, muzikale omlijsting, labyrint-thee, geurende kruiden.

Wil je geluk brengen?

mail naar info@arnhemslabyrint.nl en laat weten welk GELUK je met je mee gaat brengen.

Wat, Waar, Wanneer

Loop het GELUK tegemoet. Zondag 10 juni 2018.
Van 11:00 tot 15:00
Arnhems Labyrint
http://geluksroute.nu/editie/arnhem/luckbringer/arnhems-labyrint/

Agenda

Met de opkomende lente ontluikt het Labyrint. Buurtbewoners trekken weer naar buiten om net als de voorjaarsbloeiers de eerste zonnestralen op te vangen. Vind je het ook zo fijn om de handen uit de mouwen te steken en te genieten van de voorjaarsbloeiers? Bij het helpen aan het Labyrint kun je als dank mogelijk een plantje meenemen, zodat je ook in je eigen tuin een sprankel van geluk kan toevoegen!

Zondag 22 april, zondag 6 mei, zondag 27 mei, zondag 3 juni, zaterdag 19 mei. Zondag 10 juni: **Geluksroute-Feest**- (van 11:00-15:00) – optreden: het Balkantrio. Zondag 17 juni
Bij werkzaam weer zijn we er van 10:30 tot 13:30 u. Wij zorgen voor koffie / thee en iets lekkers.

Mocht je nog vragen hebben of je voor een muzikale bijdrage willen aanmelden: info@arnhemslabyrint.nl. Ook is het mogelijk om het Labyrint te sponsoren: NL96 ASNB 0708 1914 87 t.n.v. A.A.J.C. Kuhlmann, onder vermelding van: 'Arnhems Labyrint'.

Zie ook facebook ArnhemsLabyrint

Lente voor de 'tulp'villa

In de vorige wijkkrant noemden we al de verwaarloosde villa tegenover de Montessorischool. Je vraagt je bijna af in hoeverre je villa's als deze nog nieuw leven in kunt blazen. Een eeuw statig staan in wind, storm, felle zon laat zo zijn sporen na. Dit geldt ook voor de villa op het terrein van de nieuw te bouwen supermarkt aan de Utrechtseweg.

Villa 'De Twee Zuylen' is gebouwd in de 'Um 1800' stijl, een Duitse landhuisstijl uit de vorige eeuw, met een typerend hoog dak en sierlijke elementen als de twee zuilen aan de voorgevel. Het huis is in 1913 gebouwd in opdracht van Olga Charlotte Hanna Insinger. Zij was geboren in Luxor, Egypte, als dochter van koopman Jan Herman Insinger -die daar werkte- en Mariam Mansour Hanna. Het ontwerp kwam van het Arnhemse architectenbureau Freem en Bremer. De typische zuilen van het gebouw verwijzen naar het geboorteland van Olga Insinger. De twee reusachtige gestileerde tulpen op de kapitelen zijn een interpretatie van de lotus-zuilen uit de oude Egyptische tempels.
In 1929 werd W. F. Emous, geneesheer-directeur van het Diaconessenhuis, eigenaar van het pand. Hij liet veel verbouwingen doorvoeren. In 1958 kocht Shell het perceel met villa en voegde het bij het garagebedrijf dat al voor de Tweede Wereldoorlog bestond op het toenmalige huisnummer 156. Een benzinestation nam een stuk van de voortuin in beslag. In de jaren negentig is de villa hersteld en sinds 1998 staat het op de gemeentelijke monumentenlijst.

Voor het monumentale pand is -met de supermarkt op komst- veel belangstelling. Ideeën variëren maar plannen voor een horecafunctie zijn inmiddels al aardig uitgewerkt. Een mooie locatie om straks na het boodschappen doen, voor passanten op de fiets of buurtbewoners om 's zomers een terrasje te pakken of in de avonduren lekker uit eten te kunnen gaan.

Bron: Arnhem de Genoeglijkste, Prodesse Conamur

AL

GESPOT IN ARNHEM WEST

DOOR ANNE LUCHIES

Door het hoge water afgelopen maanden was het in Arnhem West moeilijk de voeten droog te houden tijdens het schommelen...

Ook iets gespot in de wijk?
Stuur het naar
wijkkrant@arnhemwest.nl

foto's: anne luchies

Afspraak maken?
06-14477578
Ook zonder verwijzing!

Dé Praktijk voor oefentherapie

- Houdingverbetering: scoliose, kyfose of lordose
- Rug-, nek-, schouder- en armklachten
- Bekken- en zwangerschapsklachten
- Chronische klachten
- Activering van ouderen

Mensendieck Arnhem
Oefentherapie
Peter Koen

Jachthoornlaan 1A,
(het Dorp) Arnhem
info@mensendieck-arnhem.nl
www.mensendieck-arnhem.nl

LALALOS
Voetreflextherapie & Massage
aangesloten bij beroepsorganisatie batc
Peggy v/d Mosselaar
Alexanderstraat 238
6812 BM Arnhem
06-13774260
www.lalalos.nl
~ ook voor kennismakingscursus voetreflex ~

Omscholen tot stadsboer?
dat kan hier om de hoek

En zo moeilijk is het niet. Eenmaal op les en binnen de kortste keren weet je al van de hoed en de rand.

De cursus 'Biologisch tuinieren in de stad' op Hoeve Klein Mariëndaal is een aanrader. In drie lessen theorie en één praktijkochtend op het land maken drie groene goeroes je wegwijs in de geheimen van het moestuinieren. Het zijn de buurtgenoten Zéger Nieuweboer en Henk Boesveld én Willem Overes, beroepskracht op de zorgboerderij.

Plannen

Het bewerken van de grond is een goede voorbereiding op het zaaien en/of het uitzetten van jonge plantjes. Vooral een planmatig aanpak en de juiste volgorde is een must voor succesvol tuinieren. Dus maak je een teeltplan, dat is een zaaikalender waarop je precies kunt zien wanneer je welke gewassen moet zaaien en oogsten. De kunst is een geleidelijke opbrengst te hebben en de vakantie te overleven. Belangrijk om te weten is wat de juiste combinaties zijn, bijvoorbeeld pompoenen en uien samen in een bed en spinazie naast de bonen. Je leert omgaan met ziektes en plagen in je tuin. Slakken hebben een hekel aan kortgemaaid gazongras, raken gedrogeerd door bier, maar zijn beslist smakelijke hapjes voor onze vogels en egels. En afrikaantjes naast de wortels helpt tegen de wortelvlieg.

Composteren, het vruchtbaarste hergebruik

Composteren is het stokpaardje van Henk Boesveld. Hij weet er veel over te vertellen en als het aan hem ligt, is dit ook het belangrijkste onderdeel van de cursus . Als het composteren goed gebeurt, is kalken en bemesten zelfs niet meer nodig. Deze besparing van inspanning en kosten (je hoeft geen compost en kalk te kopen en op je landje te strooien) maakt dat composteren zuinig en duurzaam is. Hoe dat allemaal moet, leggen de docenten prima uit. Voortaan gaat het keuken- en tuinafval niet meer in de kliko, maar in een vat of op een hoop. Je sluit het vat of bedekt de hoop met een zeil. Zorg voor variatie van organisch materiaal en voldoende vocht en schep de inhoud regelmatig om. De warmteontwikkeling is het teken dat het verteringsproces gaande is. Er is sprake van een gezond biologisch evenwicht en het stikt er van de wormen en andere kleine beestjes. Als je er dan ook nog koffiedik bij gooit, zijn de wormen helemaal blij en vermeerderen ze zich gestaag. De beloning is een naar bosgrond ruikende, humusrijke compost die als bodemverbeteraar teruggegeven kan worden aan de aarde. En zo sluit zich de kringloop. Als dat niet duurzaam is!

Diehards

Tuinieren is een mooie bezigheid, je wordt er vrolijk van, maar een zekere discipline en kunnen afzien horen er bij. De docenten geven de laatste les op het land. Ze malen er niet om dat de temperaturen beneden het vriespunt zijn. Na het aangepaste programma binnen en de appeltaart van Zéger gaat iedereen voor een korte demonstratie spitten de kou in.

Selfsupporting

Wat is er nou mooier dan biologische groente en fruit te eten uit eigen tuin en 'selfsupporting' te zijn! Ervan uitgaande dat we 250 gram groente per persoon per dag nodig hebben, kun je van de opbrengst van een vierkante meter al acht dagen gezond eten. Op zo 'n manier is eenvoudig te berekenen hoe groot de moestuin moet zijn om voldoende groente voor eigen consumptie te hebben.

De afvalberg moet verder omlaag en we moeten vergroenen. Het zijn mooie doelen. Duurzaamheid hoog in het vaandel....., de cursus 'Biologisch tuinieren in de stad' op Klein Mariëndaal is weer een stapje in de goede richting.

Informatie over de cursus Biologisch Tuinieren, Zéger Nieuweboer: zeger.nieuweboer@gmail.com

JJ

foto's: José Juten

NIEUWE VORMEN van wijkdemocratie

Waaraan heeft Arnhem West behoefte? Dat was de centrale vraag tijdens de bewonersavond op 21 november vorig jaar. Een van de punten die op tafel kwamen was de wijkdemocratie, van belang omdat het bestuur van het Wijkplatform was teruggetreden.

Er kwamen vragen naar voren als:

- Moet het Wijkplatform in zijn oude opzet terugkomen?
- Hoe kunnen we meer bewoners betrekken bij het wijkgebeuren?
- Zijn er meer en betere vormen van communicatie? Kunnen de digitale media een belangrijke(re) rol spelen?
- Hoe peil je op een goede manier wat bewoners van iets vinden?
- Hoe bereiken we de jongere wijkbewoners, van tieners tot jonge gezinnen?

Een aantal aanwezigen was graag bereid een werkgroep te vormen om met het onderwerp aan de slag te gaan. Het betreft Erik Opdam, Joost Witlox, Peter van der Graaf en Alex Hanssen. Els van Outvorst van Team Leefomgeving bood haar hulp aan. Ondertussen is de werkgroep een aantal keren bij elkaar geweest.

Het is belangrijk dat zoveel mogelijk wijkbewoners meebeslissen over zaken die de wijk aangaan en de leefbaarheid verhogen. Een voorbeeld is de besteding van het bewonersbudget: hoe verdelen we het geld tussen projecten voor bijvoorbeeld groen, veiligheid, cultuur, voorzieningen voor kinderen, voorzieningen voor jongeren, verkeer? Tot voor kort besliste het Wijkplatform hierover, het Team Leefomgeving heeft deze taak tijdelijk overgenomen. Interessant is hoe in de nieuwe situatie beslissingen tot stand komen. Belangrijk is in ieder geval 1) het goed informeren van zoveel mogelijk wijkbewoners, 2) het met elkaar bediscussiëren en tenslotte 3) samen besluiten nemen. De werkgroep onderzoekt hoe andere wijken in Arnhem en andere steden dit aanpakken. Ook wordt gekeken hoe de Gemeente Arnhem kan ondersteunen, bijvoorbeeld vanuit de Dienst Onderzoek en Statistiek. Maar ondertussen hebben we natuurlijk zelf ook nagedacht over de drie genoemde stappen.

foto's: Peter van der Graaf

Informeren

Informeren kan op veel manieren. Voorbeelden zijn de informatieavond, huis-aan-huisbrief, poster en wijkkrant. Maar ook meer eigentijdse middelen kunnen worden ingezet, zoals de site www.arnhemwest.nl (die overigens tijdelijk uit de lucht is), Facebook, Twitter, Instagram en Nextdoor. Ook is het interessant te bekijken wat er ondernomen kan worden op momenten dat veel wijkbewoners bij elkaar zijn. Zo kan er informatie aangeboden worden tijdens het wijkfeest in september door middel van een kraam, infoborden en/of korte podiumpresentaties tussen optredens door.

Discussiëren

Voor discussie kan bijvoorbeeld gebruik gemaakt worden van discussieavonden, maar ook van de sociale media. De vraag is bij dat laatste dan natuurlijk wel hoe je een en ander in goede banen leidt. Het moeten geen ordinaire scheldpartijen worden. Misschien zou het discussiëren ook kunnen gebeuren door middel van een bewonerspanel, een grotere groep die een goede afspiegeling vormt van de wijkbewoners, wat betreft leeftijd, opleiding, geslacht, herkomst, enzovoort. Zo'n bewonerspanel kan via een website zijn mening geven, maar de leden zouden ook in levende lijve met elkaar van gedachte kunnen wisselen.

Beslissen

Wat het beslissen betreft denken we aan bijvoorbeeld een representatieve steekproef, maar ook aan het hierboven genoemde bewonerspanel.

Het zal duidelijk zijn, er valt nog een boel na te denken over nieuwe vormen van wijkdemocratie. Arnhem West is bij uitstek een wijk waar zo met nieuwe vormen kan worden geëxperimenteerd. We houden jullie via diverse kanalen op de hoogte en schakelen jullie graag zo vlug mogelijk daadwerkelijk in!

AH

NOM Arnhem West gaat los!

NOM, wat is dat ook alweer? NOM staat voor Nul op de Meter, en heeft als doel om Arnhem West energie-neutraal te maken. In december is het projectplan van NOM Arnhem West goedgekeurd, en dat betekent dat we nu volop aan de slag zijn. Daar kunnen we als stadsdeel super blij mee zijn.

Waarom dit initiatief?

We weten dat het gaat gebeuren, een duurzame en aardgasvrije toekomst. De vraag is alleen hoe en wanneer. In Arnhem West nemen we graag het heft in eigen hand en werken we aan een plan om onze huizen betaalbaar te renoveren en daarmee toekomstbestendig te maken. Er zijn genoeg redenen om gasvrij te worden. De Groningers zullen ons dankbaar zijn en onafhankelijkheid van energie uit het buitenland is ook wat waard. Daarnaast hebben we na de energietransitie (en nul op de meter) nog maar weinig energie nodig. Elektriciteit kunnen we bovendien zelf opwekken, maar zelf bruikbaar gas maken kunnen we (nog) niet.

Van links naar rechts. 1ste rij: Christien Krikke, Daphne Boiten, Mirjam Snel en David Willemsen. 2de rij: Hans Bosman, Vincent van Bruggen en Andries Palmboom. 3de rij: Jos Reinders en Xanders Pieterse.
Op deze foto ontbreken nog Anne Luchies, Laurens Smit en Marike van Woerkom. Foto genomen in het NOM LAB, Arnhems Buiten, gebouw b46.

Aanpak

We gaan eerst in kaart brengen wat de stand van zaken in de wijk is. Wat moet je doen om jouw huis zo te isoleren dat het nettoresultaat is dat er net zoveel energie verbruikt als opgewekt wordt? Om de antwoorden op deze vraag te vinden, gaan we verschillende huizen uit de wijk schouwen. Verderop kun je lezen hoe zo'n schouw in z'n werk gaat en hoe je je kunt aanmelden.

Samen

Inmiddels is er een flinke groep mensen die op de een of andere wijze wil meedoen met NOM Arnhem West. Zo'n tachtig personen hebben zich al opgegeven. De uitwerking van de plannen pakken we samen op in werkgroepen. Kijk maar eens op onze nieuwe website: www.nomarnhemwest.nl. Ook is er een energiek kernteam opgericht dat we graag aan jullie voorstellen.

Excursie **naar het Energiebespaarhuis**

NOM Arnhem West organiseert excursie naar het Energiebespaarhuis in Westervoort

Wil je wel eens zien hoe een energieneutraal huis er uitziet en meemaken hoe het werkt? Ga dan gratis mee naar het 'energiebespaarhuis' van Koenders Totaalbouw in Westervoort. Hier kun je bijvoorbeeld zien hoe warmteterugwinning via ventilatie en een aardwarmtepomp werken. Maar ook een kijkje in de muur-, gevel en dakisolatie of vloer- en wandverwarming. Meldt je aan via bureau@nomarnhemwest.nl.

NOM Arnhem West bijeenkomst #8

Op 3 april ben je van harte welkom op de 8ste bijeenkomst in 't Huukske. Inloop van 19u30 en sluiting om 22u00. Naast een flinke update van het project hebben we een themadiscussie: Wat bekent aardgasvrij in Arnhem West?. Aanmelden is fijn (maar niet noodzakelijk): bureau@nomarnhemwest.nl

Arnhem West aan Zee – laten wij de toekomst over ons heen komen of bouwen wij mee aan onze toekomst?

In een aantal workshops gaan kinderen van 6 tot 12 jaar samen met hun moeder/vader of oma/opa gezamenlijk en iedereen op zijn/haar manier nadenken over en iets doen met grote vraagstukken, die ons allemaal raken. Welke mogelijkheden tot verbetering kunnen wij verzinnen en wat kunnen wij zelf doen? De eerste workshop gaat van start op vrijdag 13 april van 16:30 tot 18:00u en gaat over 'Arnhem West aan Zee'. De workshops worden zo eens per maand georganiseerd rond thema's die uit de workshops naar voren komen en die aansluiten bij de actualiteit.Meld je aan via workshop@nomarnhemwest.nl en doe mee.
Kosten: EURO 10,- voor kind en (groot-)ouder samen, per keer. Bij aanmelding hoor je waar we ons verzamelen. De intergenerationele workshops worden gegeven door René Heid en Vincent van Bruggen. Meer informatie op: www.nomarnhemwest.nl.

De schouw is begonnen!

Wij zijn inmiddels begonnen met het schouwen van woningen. We brengen de woning bouwkundig in kaart. Dit is waardevolle informatie voor de buurtopgave maar ook voor jou als huiseigenaar. Wil je ook meedoen, geef je huis dan op via schouw@nomarnhemwest.nl

De geschiedenis **van 't Huukske**

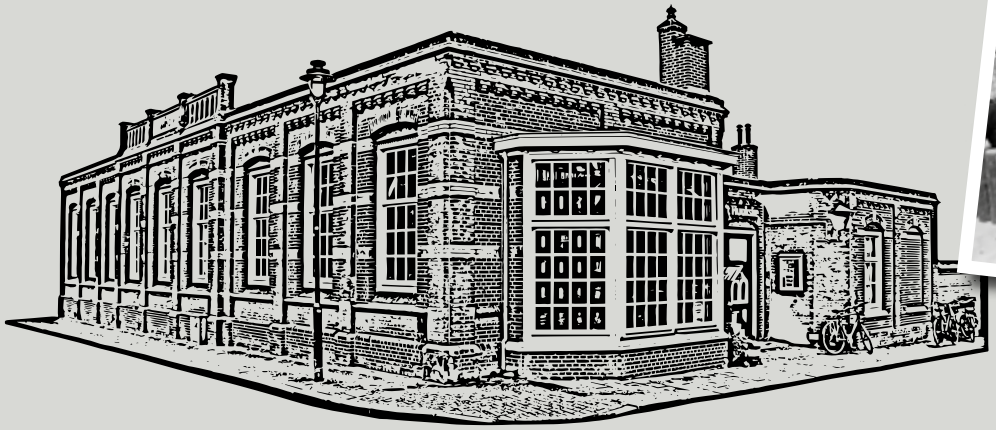
Beste bewoners, is er in lovende woorden veel gezegd (misschien wel te weinig) over het zelfstandig voortzetten van 't Huukske door doortastende buurtbewoners die 't Huukske/ de buurt een heel warm hart toe dragen!

Maar terug in de tijd was het de Lombokker al met de paplepel ingegoten. In 1977 was er een groep buurtbewoners, die onder bezielend voorzitterschap van Hannie van Engelenburg het initiatief nam om de speeltuin nieuw leven in te blazen door nieuwe speelattributen te plaatsen. Het waren Hennie Kraa, Gerrit Nolsen en Jan Gagliardi. Op 25 juni 1977 werd de vernieuwde speeltuin heropend door burgemeester Roelen.

In datzelfde jaar 1977 hebben zij ook 't Huukske opgericht. Toen het pand van Kruidenier Janssen vrij kwam dachten zij: hee!! dat is een mooi pand, geschikt om leuke activiteiten voor onze jeugd te ontwikkelen! In samenwerking met Adrie Bruggemans (eerste beroepskracht van Jeugdhaven) is het tot stand gekomen!
Vijf jaar later, in 1982, konden ze in de oude Bewaarschool De Goudsbloem, waar 't Huukske nu nog zit. Bedenker van de naam 't Huukske was Hannie van Engelenburg, vanuit als simpele redenering dat het pand op de hoek van de Mauritsstraat en Nassaustraat stond!

Deze krachtige personen die de basis hebben gelegd werden later opgevolgd door Riek en Gerard Draayer die de daarop volgende jaren de kinderen van Lombok een warm nest hebben geboden. Zij werden weer afgelost door wederom geweldige Lombokkers tot aan de mensen die het nu draaiend houden!

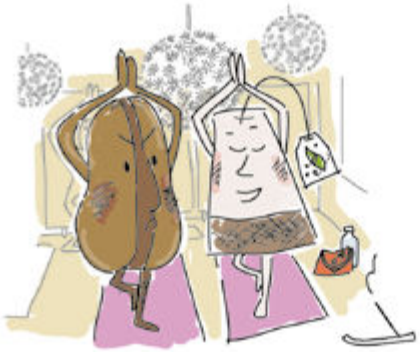
GERTIE ULRICH



JUFFROUW THEEZAKJE EN MENEER BOON

doen yoga bij buurthuis 't Huukske

Tekst: Rick Kewal
Strip: illustratiestudio Anne Luchies



'Ik ben heel blij dat je bent meegekomen Herman', zegt Suzet. 'Als ik wist dat ik een boom moest zijn was ik liever thuis gebleven.' antwoordt meneer Boon.

'Die ademhalings-cursussen van docente Kakèl doen mij in ieder geval ontzettend goed. Zo kan ik nu eindelijk mijn wortels vinden,' reageert Suzet vreugdevol.

'Wortels?!' roept Herman. 'Er zitten zeker drie lagen beton tussen.' brult hij er keihard achteraan. 'Sinds je weer opnieuw leert ademen Suzet, begin je rariteiten te zien.'

'Herman wees eens stil, vergeet alsjeblieft niet om adem te halen.'

Tai Chi

Tai Chi is geen vechtsport, het zijn oud-Chinese bewegingskunsten. Doelen zijn onthaasten, opgelucht ademen, bewust bewegen, balans, concentratie. We ontwikkelen een stevige basishouding, beter evenwicht en een goede conditie. Uniek aan Tai Chi is dat je ontspant, concentreert en de ademhaling verdiept terwijl je staat en in beweging bent.

Twee lesmogelijkheden per week in de grote zaal van 't Huukske.
- dinsdag 17.45 uur
- dinsdag 19.15 uur

Je eerste les is een gratis proefles

welkom@taichitheo.nl 06 3914 8949 www.taichitheo.nl

Groendag

Zaterdag 21 april 10.00 - 13.00 uur is de jaarlijkse Groendag in de binnentuin 't Huukske.

Maak onze wijk groener!

U kunt, als u aangemeld bent, tijdens de Groendag gratis planten voor de boomspiegels ophalen (adopteer ook een boomspiegel in uw straat), er is een stekjes ruilmarkt, er worden bloemen gezaaid, en je kunt zaadbommen maken. Maak een geveltuin! (als er ruimte is op uw stoep)

Contact en informatie: groengroep.arnhem@gmail.com

Interview Miranda Suvaal

Miranda Suvaal, 48 jaar, is een alleenstaande moeder van een zoon van elf en woont in Lombok. Ze is assistent-bedrijfsleider bij de Action waar ze al tien jaar met veel plezier werkt. Naast haar drukke bestaan is Miranda ook vrijwilliger van de maandelijkse Bingo bij 't Huukske waar ze nu, ook al tien jaar met veel genoegen, samen met haar moeder Hermien Suvaal en Pauline Blijenberg, een leuke avond voor wijkbewoners verzorgt.

Ze is verantwoordelijk voor de inkoop van de prijzen die te winnen zijn, daarnaast beheert ze de financiële afhandeling door het controleren van de bonnen die gekocht zijn en ingeleverd worden.

De Bingo had Miranda eerst samen met haar moeder opgezet in het Clubhuis, aan de andere kant van het spoor in Heijenoord. Dat ging een paar jaar zo door. Nadat de mogelijkheden van het clubhuis verdwenen, startten ze samen een zeer succesvolle maandelijkse bingo in 't Huukske. Haar moeder draaide destijds de balletjes. Nu is het geautomatiseerd, cijfers verschijnen op een beeldscherm en Hermien roept deze om door de microfoon.

Bingo blijft leuk voor Miranda. Inkoop is een uitdaging, omdat ze veel spullen ziet die leuk zijn als prijs, want per ronde zijn er drie prijzen met een topper. 'Het bedenken van prijzen blijft leuk', zegt Miranda, ze neemt alles mee op de fiets.

Miranda doet al tien jaar de bingo en zou niets anders willen. 'Mensen komen samen. Dat is een uniek groepsverband. Het brengt mensen samen: bingo, en 't Huukske als buurthuis is een plek waar mensen op een ongedwongen, prettige en op een huiselijke manier samenkomen' vult ze aan. Miranda voelt zich prettig bij 't Huukse, er is niets dat ze mist.

DOOR CEMILE YALCIN

Voor wie meer wil lezen: op de website van 't Huukske staat een vaste rubriek met vrijwilligersinterviews: http://thuukskearnhem.nl/vrijwilligers-t-huukske

Filmclub Royal

Filmclub Royal Cinema bestaat vooral voor en door filmliefhebbers van Arnhem West. Voor slechts € 3,- kun je elke vier weken op vrijdagavond een bijzondere film bekijken. Hare Hoogheid verzorgt voorafgaand heerlijke maaltijden, die vaak aansluiten op het thema van de film. Marga Veldkamp, docente Spaans, geeft regelmatig een toelichting op een voorstelling. Zo ontstond spontaan een gezellig samenwerkingsverband. Suggesties voor titels met bijbehorende activiteiten zijn altijd welkom.

Wil je weten wat er op de rol staat, meld je dan aan voor de nieuwsbrief: filmclub.huukske@gmail.com. Ook kun je hier laten weten dat je het team van Royal Cinema wil versterken

Programma:
30 maart: I Daniel Blake
20 april: Una mujer fantastica
18 mei: Lady Macbeth
15 juni: Whiplash

FRED MENSINK

Aannemersbedrijf

Machinale timmerwerkplaats
ramen • deuren • kozijnen

L.J. Costerstraat 3a, 6827 AR Arnhem
tel. 026 - 361 33 55 - www.fredmensink.nl

YOGA
dichtbijhuis

yogales voor beginners
iedere maandagochtend
en donderdagavond
't Huukske, Mauritsstraat 22

www.yogadichtbijhuis.nl

- Onderwijs-, Ambtenaren- en Arbeidsrecht
- Mediation
- Interim

Rechtspraktijk Vloet

mr. Maria J.M. Vloet

Klingelbeekseweg 4
6812 DG Arnhem
T (026) 84 84 262
M (06) 49 84 07 10
contact@mariavloet.nl
www.rechtspraktijkvloet.nl

Spelend Wijzer Voorbereiding op het basis-onderwijs

SPA
Stichting Peutercentra Arnhem
Spelen | Leren | Opvang
T 026 445 69 46
calluna@spa-arnhem.nl

Peutercentrum Calluna
Callunastraat 54
Arnhem

Voor meer informatie
zie ook onze website
www.spa-arnhem.nl
Of loop gerust even binnen!

Zweiersdal inspireert

met Yoga & Meer

GRATIS PROEFLES

www.zweiersdal.nl
Weverstraat 65 Oosterbeek

Peuteropvang
tot 18.00 uur
in Arnhem-Noord
Karbonkel Noord - Heijenoordschool
www.dekarbonkel.nl

Een cursus, workshop, bijeenkomst of feest organiseren? Coachen? Dat kan allemaal in de mooie ruimtes van 't Huukske.

Van buurtgericht tot commercieel. Met het sociale huurbeleid is het voor iedereen betaalbaar! Voor groepen tot maximaal 75 personen per gelegenheid biedt 't Huukske verhuurmogelijkheden.
We kunnen ruimtes op maat aan u verhuren. Daarnaast kunt u ook gebruik maken van alle faciliteiten die 't Huukske te bieden heeft.

't Huukske

e-mail: huukske@arnhemwest.nl • website: www.thuukskearnhem.nl
Stichting 't Huukske Arnhem-West
Mauritsstraat 22 • 6812 BS Arnhem • 026- 3510542

de klingelbeek
PRAKTIJK

Osteopathie voor baby's, kinderen en volwassenen
Maurits de Groot DO-MRO
Koen Vossen DO-MRO
Niek Looijschelder DO-MRO

Integrale Massage
Carin Nijland

Coaching/Amanae/Emotioneel lichaamswerk
Cas Gebbink

Haptotherapie
Jiska de Jonge

Orthomoleculaire Therapie en Diëtetiek
Nancy Schepers

Relatietherapie/fam. opstellingen/coaching
Annemarie Oerlemans

Adem en Ontspanningstherapie
Resi Witteveen
Maaike Oosterheert

Klingelbeekseweg 90 • 6812 DJ Arnhem • 026 8443498
www.praktijkdeklingelbeek.nl • Info@praktijkdeklingelbeek.nl

GENOEG VAN GOED GENOEG?

Achter de Praxis Amsterdamseweg!

AutoSnelserviceArnhem

Amsterdamseweg 121 • 6814 GC Arnhem • 026-4439000
Open maandag t/m vrijdag van 08:00 tot 17:00 uur
www.autosnelservice-arnhem.nl

SPAR

Spar van Gorkum
Oranjestraat 33
6812 CK Arnhem
telefoon (026)4433897

SPAR WAT JE DICHTBIJ HAALT, IS LEKKER...

VONK TOTAAL

heeft 't allemaal!

tabak • snoep • tijdschriften • drogisterij • geneesmiddelen • bloemen en planten • wenskaarten • OV-oplaadpunt • annonieme OV-kaart • boeken • fotokopiëren en printen scherpe prijzen • banners • scannen • faxen • kantoorartikelen • inbinden • snijden • plastificeren • krasloten • gsm-kaarten • bedrukken van t-shirts muismatjes slippers bekers etc • potgrond • stomerij • schoenmakerij • UPS Access Point • KIALA-punt • foto-direct-klaar • afhaalpunt BENU apotheek Musis • tapijtreiniger huren • usb-sticks • sd-cards • inkt-cartridges HP Canon Epson Brother + imitatie • kado-artikelen • kerstbomen • ballonnen en slingers • speelgoed • staatsloten • gekleurd papier • fournituren • dmc-garen • batterijen • lotto

en nog veel meer...

Open:
ma, di, do, vr 8.00 - 18.00 uur
zat 8.00 - 16.00 uur
woe gesloten

AED
Defibrilator aanwezig

Oranjestraat 74, 026 445 00 57
www.vonktotaal.nl info@vonktotaal.nl