

jaargang 49 nr. 2 • april 2024 • oplage 2.350 exemplaren

LangsRijn&Rails

Wijkkrant voor Arnhem-West

Koningsdag in de wijk 2024



foto: Anja Slendeboek

arnhemwest.nl



Doorgaande lijn

Door een gelukje in de loterij heeft onze dochter met haar vriend na drie jaar reageren op alle aangeboden woonruimte in de Randstad een betaalbaar appartement toegewezen gekregen in Amsterdam Nieuw-West, een 'krachtwijk' waar momenteel op grote schaal gebouwd wordt. De afgelopen twee maanden is er door ons en zijn ouders heen en weer gependeld om te helpen bij de inrichting van de nieuwbouwwoning die nogal kaal werd opgeleverd. Dat wij niet de enigen zijn die hun kinderen helpen bij de nestelrand blijkt afgelopen zaterdag bij de kaartjesautomaat van de NS aan de Sonsbeekzijde van het station waar twee vrouwen van onze leeftijd gewapend met emmers schoonmaakmiddelen en gereedschap ook een keuzedag aan het opnemen zijn. 'Kinderen aan het verhuizen?' wijs ik naar de emmers. Verrast kijken ze op en verzuchten: 'Het is al de tweede keer dit jaar. Dat deden wij vroeger toch anders, dat bestond toch niet dat je ouders kwamen helpen?' Ik geef haar gelijk en beaam dat ik zelf ook nogal sober uit huis was gegaan.

Een oudere broer reed me met een aanhanger van de boer waar hij werkte. Naast wat dozen, mijn ledikant en het dienstbodenkastje van mijn oma waar ik een zomer mee bezig was geweest om de verf ervan af te krabben, ging er een gewone deur mee, die zou gaan dienen als bureaublad. En natuurlijk het pick-upje waarvan het deksel meteen de box was. Ik kan me niet herinneren dat mijn ouders ooit op bezoek zijn geweest. Dat was in hun geval, met acht uitvliegende kinderen, ook wel begrijpelijk. In de trein richting Den Helder zoeven wij even later binnen een uur en een kwartier niet alleen langs ons eigen huis maar ook dat van het jonge stel. De aansluitende metro rijdt zo vaak dat het niet de moeite loont om de vertrekstaat op te zoeken. Na vijf minuten wandelen staan we bij hen op de stoep. Het is één doorgaande lijn van Arnhem-West naar Amsterdam Nieuw-West bedenk ik me. Zowel letterlijk als figuurlijk.

Jet

Colofon

Redactie

Maaïke van den Bos, Erik Braam, Jos Diender, Peter van der Graaf, José Juten, Anne Luchies, Maria Pompe, Anja Slendebroek, Ilse Verheijen, Anne Marie Voskamp

Eindredactie Anne Marie Voskamp

Hoofredactie Erik Braam

Vormgeving Marijn Davids

Drukwerk Gld print & media

Distributie Nienke Jongsma

Redactieadres

wijkkrant@arnhemwest.nl

Klachten over de bezorging?

Bel, schrijf of mail het de redactie.

Extra exemplaren

Zijn verkrijgbaar bij Vonk en Wijnkoperij Rob Peters.

Kijk ook eens op de website en facebookpagina van Arnhem-West. Daarop is de wijkkrant ook digitaal te bekijken.



Aanlevering kopij

Kopij voor de volgende Langs Rijn & Rails:

Inleveren **vóór 12 mei 2024**.

Bezorging **rond 8 juni 2024**.

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

Team Leefomgeving

- John Wijnbergen, 06 44208825
john.wijnbergen@arnhem.nl
- Timon Lammers, 06 15407023
timon.lammers@arnhem.nl
- Wouter Mrofcynski, 026-3771762
wouter.mrofcynski@arnhem.nl

(Sociaal) Wijkteam ArnhemNoordWest

- Jarde Tannemaat 06 10887054
jarde.tannemaat@wijkteamsarnhem.nl

Gebiedsagent

- Anne Wijnveld
anne.wijnveld@politie.nl

AED-info

AED's zijn te vinden bij:

- De Sion-kerk, Callunastraat 6
- Heijendaal, Elisabethshof 201
- Verzorgingshuis Hoogstede, Utrechtseweg 265
- Supermarkt Hoogvliet, Utrechtseweg 282

Ligt er een stoeptegelscheef? Boom omgewaaid? Ga naar www.arnhem.nl en klik op 'Melding doen'. Klik vervolgens op 'Melding maken via Fixi' en meld de klacht.

Kom naar de Arnhem-West Shuffle op zondag 21 april: een avontuurlijke muziekroute



Arnhem-West Shuffle

Op zondagmiddag 21 april kan je genieten van vijf zeer gevarieerde optredens op diverse locaties in Lombok. Dit wordt georganiseerd door de West Arnhemse Muziekvereniging. Het publiek bezoekt alle optredens in groepen, onder leiding van een gids. Het programma is gevarieerd: swingende kinderliedjes, singer-songwriter, fanfare, klassiek en percussie!

Alle groepen vertrekken samen met hun gids om 14.00 uur vanuit buurthuis 't Huukske (Mauritsstraat 22). Het zijn korte en krachtige optredens. Elke groep is rond 16.00 uur klaar.

We verklappen niet alles, maar...

- In het clubhuis van de WAMV transformeert 'Drums Unlimited' van de WAMV vrolijke kinderliedjes tot swingende feestnummers met zang, marimba en andere exotische instrumenten.
- In het Montessori College zingt Rianne Botma stemmige liedjes van een wereldberoemde singer-songwriter, met begeleiding van Niels Gooijer op gitaar.
- In het oude Elisabeth Gasthuis schittert het fanfareorkest van de WAMV met filmmuziek, een genre dat steeds populairder wordt. De filmbeelden krijgt u er gratis bij. Dubbel genieten dus!
- In verpleeghuis Heijendaal brengt Mariëtte Freijzer muziek ten gehore van de allerbeste klassieke componist op misschien wel het allermooiste muziekinstrument, de cello.
- In buurthuis 't Huukske spelen de slagwerkers van WAMV-wereldpercussie opzweepende ritmes op indrukwekkende trommels, van Japanse taiko's tot Afrikaanse djembé's.

Vijf optredens voor 5 euro!

Kaartjes kosten slechts vijf euro en kinderen t/m 12 jaar mogen gratis mee. Kaartjes zijn te koop bij Vonk Totaal, Oranjestraat 74 (woensdags gesloten). Of bestel je kaartje digitaal via de QR-code. Per digitale boeking komt er dan €1,50 bij, ongeacht het aantal kaartjes.

Kijk voor meer en actuele informatie op www.wamv.nl



Graag tot 21 april!



Drums Unlimited



Mariëtte Freijzer

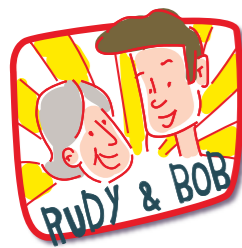


Botma en Gooijer

KunstMetMekaar en Arnhem Shuffle

Weet je nog? In de jaren voor corona werden er in Arnhem-West geslaagde muziek- en theaterroutes georganiseerd onder de naam KunstMetMekaar. Iedereen die in de wijk woonde, leerde of werkte (jong en oud, professional en amateur, met of zonder beperking) kon meedoen.

De West Arnhemse Muziekvereniging (WAMV) deed ook elke keer enthousiast mee. In haar honderdjarige jubileumjaar organiseerde de vereniging zélf een groots opgezette muziekroute in het centrum van Arnhem, 'de Arnhem Shuffle'. Misschien was je daar ook bij? Op iconische locaties, van de Eusebiuskerk tot de hal van het centraal station, was een keur aan optredens te zien. Dat was een groot succes! Daarom doet de WAMV dit nu graag over, maar dan in Arnhem-West, voor onze eigen wijkbewoners en wie er maar komen wil.



Sluipverkeer



Tijdens de spits is het vaak hommeles op de Oranjebrug. Aan Oud-Hollandse scheldwoorden dan geen gebrek.



Een enkele buurtbewoner die af en toe helpt om alles in goede banen te leiden.

En wat is Arnhem-West zonder een beetje naastenliefde.

Verhaalidee en strip: illustratiestudio Anne Luchies

Ho! Stop! Rustig aan. Iedereen komt echt wel op tijd thuis voor de warme aardappelen met groente.

Mogen de wijkbewoners ook nog oversteken? Komt u maar, buurvrouw.

Heijendaal

Locatie Heijendaal van de Drie Gasthuizen maakt vanaf 2005 deel uit van Arnhem-West. Vanaf de Braamberg verhuisde Heijendaal naar het voormalige terrein van ziekenhuis Elisabeth Gasthuis. Tijd om er eens binnen te gaan.

In de hal drinken bewoners een kopje koffie, het zonnetje schijnt, je hoort de vogeltjes uit de binnentuin. Een heel fijne entree. Die binnenkort na een verbouwing nog mooier gaat worden. Ik ontmoet er Brigit Peters (teamleider Zorg) en Anneke Houtkoper (coördinator Welzijn).

Wat is Heijendaal eigenlijk?

Heijendaal is een verpleeghuis met gemiddeld 125 bewoners. Er zijn drie afdelingen waar dementerende ouderen wonen. Daarnaast is er een 'kort verblijf afdeling' voor mensen met een reactiveringsvraag (kan somatisch en/of geestelijk zijn). En er is een dagbehandelingsafdeling voor mensen met Parkinson.

Hoe kom je in Heijendaal te wonen?

DrieGasthuizenGroep heeft een aantal locaties in Arnhem-Noord. De bewoners komen vanuit de regio (ook vanuit de wijk). Mensen moeten tegenwoordig lang thuis blijven wonen. Een verblijfsindicatie krijg je niet zo makkelijk en daarna kom je op de wachtlijst. Mensen wonen gemiddeld maar vier tot negen maanden in Heijendaal.

Zorg voor elkaar

Zorg staat bij Heijendaal centraal. Ook in relatie met de buurt willen ze dat uitstralen. Heijendaal geeft aan dat hun deur (tijdens kantooruren) altijd 'openstaat' voor vragen. Ook over bv geluiden die je hoort of dingen die je waarneemt (mensen met dementie begrijpen niet alles meer en gedragen zich soms anders dan we verwachten.)

De medewerkers van Heijendaal parkeren op de Zwarteweg. Helaas zijn hun auto's wel eens doelwit van vandalisme. Het is rot om na een werkdag bij een beschadigde auto aan te komen of niet eens meer naar huis te kunnen rijden. Bij deze dan ook een oproep aan wijkbewoners om een oogje in het zeil te houden.



Vrijwilligers

Er zijn ook buurtbewoners die (vrijwillig) werkzaam zijn op Heijendaal. Meer vrijwilligers zijn welkom. Ze zoeken nog:

- Begeleiders in de speltheek
- Gastheren/vrouwen die een kopje koffie schenken (op woongroepen of in algemene ruimte)
- Tuinhulp
- 'Maatjes' voor individuele bewoners
- Helpende handen bij activiteiten
- Koks op de woongroepen

Meld je aan!

Aanmelden kan bij vrijwilligerscoördinator Marianne Broer marianne.broer@driegasthuizengroep.nl
06-45540743 [IV]

Activiteiten

Iedere woensdagavond repeteert gospelkoor Desire in Heijendaal van 20.00 tot 22.00 uur. Ze zoeken nog mannelijke koorleden. Maar buurtbewoners zijn ook welkom om te komen luisteren bij de repetitie.

Iedere laatste vrijdag van de maand is er een danscafé (behalve in mei). Sluit gerust aan voor de gezelligheid of om een pasje mee te dansen.

Noteer ook alvast:

- Zaterdag 27 april 14.30-15.30: optreden door Marcel en Denise
- Vrijdag 24 mei (14.00-16.30 uur): het lentefestival

Een maandelijkse nieuwsbrief met de activiteiten kun je krijgen bij Heijendaal.

Kinderen en dieren

Kinderopvang 'Zand op de mat' is ook gevestigd in het gebouw. Af en toe bezoekt een groepje kinderen een afdeling. Zo mooi hoe kinderen (en dieren) voor interactie zorgen bij mensen. Helaas zijn er veel dieren weg uit de binnentuin door een tekort aan vrijwillige verzorgers. Maar de volière blijft gelukkig! De schapen moesten weg door wat klachten uit de buurt.

Koningsdag in de wijk 2024



Programma

10.30 - 11.30 uur

Samen je fiets versieren in de binnentuin van 't Huukske

11.30 - 12.15 uur

Versierde fietsen-optocht met begeleiding van slagwerkers WAMV

Leuk toch, met je oranje versierde fiets met z'n allen een rondje fietsen door de wijk? Start is bij 't Huukske en het eindpunt bij Speeltuin de Calluna.

12.30 - 16.00 uur

Kleedjesmarkt in Speeltuin de Calluna

Gezellig met je burens, vriendjes en vriendinnetjes Koningsdag vieren. Naast de gezellige kleedjesmarkt is er eten en drinken (verzorgt door Wijnhandel Rob Peters en speeltuin De Calluna). En er is natuurlijk muziek.

Dus kom je uit Lombok, Heijenoord of Klingelbeek en wil je iets verkopen? Neem dan je spullen en een kleedje mee naar de speeltuin. Aanmelden hoeft niet. Je bent welkom vanaf 11.30 uur. Een plekje zoek je zelf. Eten of drinken verkopen kan alleen in overleg met speeltuin De Calluna: Wouter Gerritse **06-50696633**

12.00 - 16.00 uur

Springen, schminken, suikerspinnen en nog meer op Pleintje Sionkerk

[AS]

OPROEP: Hulp bij versierde fietsen-optocht

Extra handen zijn altijd welkom. Vind je het leuk om te helpen bij het versieren van de fietsen? Kom dan (mee) naar 't Huukske. Ook verkeersregelaars zijn welkom, zodat de optocht veilig door de wijk kan. Meld je daarvoor aan bij Doreen Hartman van de WAMV: arends.hartman@gmail.com



't Huukske

Buurthuis van Arnhem-West

Op 11 mei is het weer zover!

Van 10:00 – 14:00 uur is de derde **duurzame ruilmarkt** in 't Huukske. Kleding, planten, boeken, speelgoed en huishoudelijke artikelen: alles kan van eigenaar wisselen. Enige voorwaarde: de te ruilen spullen moeten schoon en heel zijn en je moet het onder je arm mee kunnen nemen.



Tussen 10.00 en – uiterlijk – 13.00 uur kan je objecten inbrengen. Je krijgt er een waardebon voor terug, waarvoor je bijvoorbeeld een badmintonset kan ruilen voor een klein kinderfietsje. Heb je zin in een nieuwe outfit? Kleed je om voor een boek, cd, dvd of lp. Of denk aan die pan die je eigenlijk nooit meer gebruikt; een ander heeft 'm nou net nodig en die mooie stekken komen bij jou prachtig uit. Dit alles met gesloten beurs.

Ondertussen ben je welkom in het huiskamercafé van 't Huukske voor een kopje koffie/thee of een kopje soep. Na 14.00 uur is het met ruilen gedaan. De eventueel overgebleven spullen gaan naar een goed doel.

NIEUW: 't Schrijfatelier

Misschien herken je dit: het gevoel dat je wilt schrijven, maar er is iets dat je tegenhoudt. Je hebt geen onderwerp, je hebt het idee dat het niet gaat lukken of je bent te druk met andere dingen. Kortom, het komt er niet van. Hoe zou het zijn te schrijven in een kleine groep, aan de hand van eenvoudige opdrachten, zonder dat het 'goed' of 'mooi' of dat alle d's en 't's op de juiste plaats staan? Dat kan!



In mei gaat 't Huukske starten met een **Schrijfatelier**.

Een begeleider kiest iedere twee weken een thema of onderwerp. Je bedenkt zelf je invalshoek op het thema en gaat daarmee aan de slag. Na afloop kunnen de resultaten met elkaar gedeeld worden, wat mooie gesprekken oplevert (of je houdt het lekker voor jezelf, dat mag natuurlijk ook).

Start: Donderdag 23 mei van 14.00-16.00 uur.

Waar: 't Atelier van 't Huukske

Kosten: bijdrage van € 2,00 per keer.

Heb je interesse om mee te doen als deelnemer of als begeleider?

Mail dan naar: huukske.coordinator@gmail.com

Agenda

4, 11, 18, 25 april & 2, 9, 16, 23 mei: energieloket vanaf 19.00 uur (zie pagina 13)

4 april & 2 mei: spelletjesavond: inloop vanaf 19.30 uur, start spelletjes: 20.00 uur

9 & 23 april: samen eten, aan tafel om 18.00 uur

13 april, 18 mei: tweedehandskledingbeurs Dress for Less, van 12.00 -17.00 uur

24 april: BINGO, start 19.30 uur

27 april: Koningsdag: (zie pagina 5)
11 mei: Duurzame ruilbeurs (zie hierboven)

Spreekuur wijkagent:
9, 23 april & 7 mei.
Tussen 18.00 en 19.00 uur.

Spreekuur Sociaal wijkteam:
19 april, 3 mei.
Tussen 9.00 en 11.00 uur.

Voor al onze andere activiteiten: zie de website, of loop even bij 't Huukske binnen. Iedere werkdag tussen 9.00 en 12.00 uur staat de koffie klaar en is er een gastvrouw of gastheer aanwezig.

In memoriam: Henk Blijenberg

"Er loopt een kerstman op Onderlangs met een hond!", roept een buurjongen me toe. Ik moet lachen. Het is Henk die net uit de tuin van 't Huukske komt. Hij heeft daar, in december 2021, de vrijwilligersbijeenkomst muzikaal opgeluisterd. Veel bewoners van Lombok zullen Henk ongetwijfeld vaak zijn tegengekomen met zijn hondje Lucky. Ongetwijfeld float Henk dan ook een vrolijk deuntje. Henk hield nu eenmaal van muziek.

Al 45 jaar woonde hij samen met zijn Pauline in hun huisje op de hoek van de Alexanderstraat. In de koude maanden loopt hij 's morgens voor dag en dauw fluitend van hun huisje naar 'de club' om de verwarming aan te zetten, zodat iedereen er warmjes bij zit. Later aan de koffietafel had hij vaak het hoogste woord. Henk was er nu eenmaal niet de man die zijn mening onder stoelen of banken stak.

Of hij zich nou in een sinterklaaspak of een kerstmanoutfit moest hijsen, de schilderskwast ter hand moest nemen, koffie moest zetten of bierjes uitserveren ... Henk stond altijd klaar voor 't Huukske. Hoewel hij de laatste jaren van zijn leven regelmatig kampte met gezondheidsproblemen, kwam zijn overlijden toch nog snel en onverwacht.

Sindsdien is het oorverdovend stil in 't Huukske.



Henk Blijenberg
7 juli 1956 - 3 februari 2024



Workshop 'Ontwerp je eigen natuurvriendelijke tuin'

Zondagmiddag 21 april 2024 in 't Huukske

M maak van je tuin een aantrekkelijke plek waar je echt graag bent. Meer kleur en meer leven is goed voor je gezondheid, de natuur en het klimaat. Voor wie daar wel wat hulp en inspiratie bij kan gebruiken organiseert Groengroep Arnhem-West samen met Piekfijn Tuinontwerp op zondag 21 april de 2,5 uur durende workshop 'Ontwerp je eigen natuurvriendelijke tuin'.

We starten met informatie en voorbeelden om jouw tuin aantrekkelijker te maken voor vogels, insecten en andere dieren en natuurlijk ook voor jezelf. Ook krijg je tips en handvatten om een goede indeling voor de tuin te kunnen kiezen. Daarna ga je samen met andere enthousiaste (amateur)tuiniers in groepjes aan de slag met een schetsontwerp voor je eigen tuin. Zo kan je elkaar helpen en op ideeën brengen. Wij lopen rond om te helpen en vragen te beantwoorden, zodat je aan het eind van de middag naar huis gaat met een (globaal) tuinplan en een flinke dosis inspiratie!

Groengroep Arnhem-West

Groengroep Arnhem-West bestaat uit een aantal vrijwilligers die zich inzetten om onze wijk groener en natuurvriendelijker te maken. Denk bijvoorbeeld aan het uitdelen van (nest)kasten voor gierzwaluwen, huismussen en vleermuizen, het samen onderhouden van stukjes groen in de wijk en nog veel meer! Je ontmoet de leden van de Groengroep tijdens de workshop, waar ze klaarstaan om al je vragen te beantwoorden. Leden van de Groengroep Arnhem-West zijn: Andre Schulten, Astrid Boerkamp, Marieke Kleinhuis, Marjolein Ghijsen, Jelle Steendam, Ruud Kortland en Ineke Balk.



Piekfijn Tuinontwerp

Marieke Piekema uit Heijenoord is de eigenaar van Piekfijn Tuinontwerp. Zij ontwerpt tuinen en andere buitenruimtes en stelt beplantingsplannen op. Daarbij heeft zij veel aandacht voor ecologie, duurzaamheid en klimaatadaptatie. Als je meer wilt weten kan je haar website www.piekfijntuinontwerp.nl bezoeken.



Praktische informatie

Wat: workshop 'Ontwerp je eigen natuurvriendelijke tuin'
Voor wie: iedereen die groene vingers wil krijgen en in het bezit is van een tuin of tuintje
Wanneer: 21 april 2024 van 13.00 tot 15.30 uur
Locatie: buurthuis 't Huukske, Mauritsstraat 22
Kosten: De workshop is gratis
Anmelden: stuur een mail naar biodiversiteit@groenwestarnhem.nl

Voorafgaand aan de workshop ontvang je meer informatie ter voorbereiding.

Waarom een natuurvriendelijke tuin?

- Een natuurvriendelijke tuin is gezond voor je. Het kijken naar groen alleen al maakt je rustiger, slimmer en creatiever.
- Een natuurvriendelijke tuin is goed voor de natuur. Ook kleine stukjes groen geven voedsel en beschutting aan dieren.
- Minder verharding draagt bij aan droge voeten. Bij heftige regenbuien zakt het water snel de grond in.
- Bomen, struiken en planten in de tuin zorgen voor verkoeling tijdens hittegolven.

PRIKBORD



Calluna-cup: hét wijk-volleybaltoernooi

Op het Callunaveld vindt op 11, 13, 18 en 20 juni (in de avond) weer het jaarlijkse volleybaltoernooi plaats. Laagdrempelig, gezellig en met veel spelplezier. Zowel volwassen- als jeugdteams kunnen zich inschrijven.

De competitie voor volwassenen bestaat uit mixteams (met minimaal twee dames). De jeugdcompetitie speelt vang-volleybal en is voor kinderen uit groep 3 t/m 8 (onder begeleiding van twee volwassenen).

Wil je meedoen? Verzamel dan minimaal zes spelers (buren, bekenden, vrienden en/of klasgenoten, etc.), verzin een leuke naam voor je team en geef je uiterlijk 2 juni op door een mail te sturen naar callunacup@live.nl. Voor meer informatie kun je bellen naar **06 315 583 44**.

Kinderpaasfeest speeltuin Calluna

Zaterdag 30 maart hebben zo'n 60 kinderen meegedaan aan het kinderpaasfeest in speeltuin de Calluna. Na een muzikale warming-up van de paashaas en zijn hulpjes gaf de paashaas het startschot voor het eieren zoeken.

Er werd onder speeltoestellen gekropen en in bomen geklommen om de eieren te bemachtigen. Robin en Maura vonden de twee gouden paaseieren. Wies en Jikke de bronzen eieren.



Winnaars Robin, Wies en Jikke met de paashaas en zijn hulpjes.

Arnhemse Koerier bij Vonk

Arnhemse Koerier niet ontvangen? Geen zorgen! Je kunt deze elke week ook ophalen bij Vonk Totaal aan de Oranjestraat.



Debutant Sophiastreet wint Buurtquiz

Voor het eerst meedoen en dan gelijk winnen. Dat deed het team uit de Sophiastreet tijdens de Buurtquiz in 't Huukske op 23 maart. Teams Heijenoordseweg 1 en Randje Lombok werden respectievelijk nummers 2 en 3. Gefeliciteerd allemaal.



De 30e editie vindt plaats op zaterdag 9 november. Dan krijgt team Sophiastreet, als ze zich weer opgeven, vast een deelnemerskaart zonder de spelfout. Kijk voor meer informatie op www.buurtquiz.nl/lombok-heijenoord of scan de QR-code. Aanmelden van een team: lombokheijenoord@buurtquiz.nl



Digidome computer-onderhoudsservice

Problemen met je computer of laptop? Het Oosterveld Digidome, het digitale computercentrum van het Dorp, beschikt sinds kort over een computer-onderhoudsservice. De medewerkers van Digidome kunnen je computer of laptop opschonen, sneller maken en algeheel opfrissen door overbodige bestanden veilig te verwijderen.



Bij Activering Het Oosterveld kunnen mensen met een beperking verschillende activiteiten doen, dingen leren en nieuwe mensen ontmoeten. Activering Oosterveld is gevestigd aan Het Oosterveld 1 op het terrein van het Dorp. Ze zijn te bereiken via: computeronderhoud@siza.nl.

Spoorwerkzaamheden

Binnenkort werkt ProRail aan het spoor bij station Arnhem. Op het spooreplacement t.h.v. de Noordelijke Parallelweg worden de rails, de wissels en het spoorgrind vervangen. Wil je op de hoogte blijven van de werkzaamheden aan het spoor, meld je dan aan voor de 'spoorwerkcheck' via: www.prorail.nl/spoorwerk of scan de QR-code.



Verkeersgroep Arnhem-West vooruitblik



Na de terugblik in het vorige nummer van LangsRijn&Rails kijkt de Verkeersgroep Arnhem-West uiteraard ook vooruit. We hebben de volgende aandachtspunten:

1. De pilot met een kleinere (8-persoons) **lijnbus 10** in het weekend is inmiddels gestart! In de eerste helft van januari worden de besprekingen met gemeente en provincie over de pilot weer opgepakt. Continuïteit van het OV is het belangrijkste uitgangspunt. Op weg naar goed passend OV in onze wijken!
2. Verder onderzoek naar mogelijkheden (**Oranjebrug**) om wijkvreemd verkeer, vrachtverkeer en verkeer met gevaarlijke stoffen uit onze wijk te weren. Het doel is dat dit verkeer tijdens de spits gebruikmaakt van de verkeershoofdaders.
3. **Handhaving in de wijk (verkeer)**. Wij zien graag dat de gemeente (verkeersbeleid) en het OM (handhaving) beter gaan samenwerken. De verkeersgroep wil inzetten op uitbreiding van de taken van de wijkagent richting de handhaving in de wijk.
4. Bespreken **route gevaarlijke stoffen**. De huidige procedure is dat de gemeente advies vraagt aan de brandweer en wanneer deze geen bezwaar ziet, mag het door de wijk. Wij willen geen zwaar verkeer en zeker niet met gevaarlijke stoffen door de wijk!
5. Inspreken bij de behandeling van het **plan van de duurzame mobiliteit**. Hierbij is het doel politieke steun voor onze verkeers-aandachtspunten die wij het afgelopen jaar herhaaldelijk bij de beleidsmakers onder de aandacht hebben gebracht.



Gezocht!

Actieve wijkbewoners die zich willen inzetten voor onder meer:

- handhaving in de wijk (verkeer), zie bij actiepunten;
- uitbreiding milieuzone naar onze wijken voor een betere luchtkwaliteit;
- verkennen van mogelijkheden tot ophaalplekken (hubs) voor pakketjes bij bijvoorbeeld de Hoogvliet, de Heijenoordschool, de kerk of 't Huukske;
- het onderzoeken van mogelijkheden om vreemd verkeer een andere route te laten rijden tijdens de spits (Oranjebrug);
- verder verkennen van de optie auto te gast-status voor de wijk!

Meld je aan via verkeer@arnhemwest.nl als je wilt werken aan deze punten. Laat je voorlichten over een van de bovenstaande onderwerpen en word actief. We willen de bijeenkomsten beperken tot 4x per jaar. Daarnaast kun je in je eigen tijd en tempo werken aan jouw voorkeursonderwerp.



Voorbeelden van een verkeersbord voor flexibele afsluiting en auto te gast.

Rozenstraat 15 Van evangelisatiegebouw tot muziekstudio

An het begin van de Rozenstraat staat een opvallend gebouw waar veel oud(e)-bewoners van Heijenoord en Lombok warme herinneringen aan bewaren. Het pand op nummer 15 is in ruim 100 jaar getransformeerd van een centrum van geloof tot een locatie van vermaak en uiteindelijk tot geluidsstudio en woning van Tycho, Rachel, dochter Chelty en twee kittens.

Dat het pand in 1910 is gebouwd kan niemand ontgaan, dat staat met grote cijfers op de gevel boven de voordeur. Als je bedenkt dat de entree oorspronkelijk een rondboogportaal was met twee grote zware deuren, dat alle raampartijen ooit rondboogvensters waren en dat het interieur voornamelijk bestond uit een grote, hoge zaal met een licht gewelfd plafond, dan lijkt het net een neo-romaans kerkje.

Geen vreemde gedachte. Het is indertijd ontworpen in opdracht van de Gereformeerde Kerk Arnhem. Niet als kerk, maar als evangelisatiegebouw om de jeugd van Heijenoord en Lombok in aanraking te brengen met het geloof. Het gebouw kreeg dan ook de toepasselijke naam 'De Goede Tijding'.



1917 - Geflankeerd door twee agenten van politie poseren medewerkers van het distributiekantoor voor de ingang van Rozenstraat 15

Dat de goede bedoelingen van de kerk niet meteen aansloegen bij de Heijenoordse jeugd blijkt wel uit een aangifte uit september 1914, waarin de conciërge van het pand bij de politie melding doet van 'vernietiging van een aantal glasruiten, vermoedelijk door de straatjeugd'.

Distributiekantoor

Tijdens de Eerste en Tweede Wereldoorlog werd Rozenstraat 15 aangewezen als distributiekantoor. Inwoners van Arnhem-West konden hier hun bonnen ophalen voor de hoogstnoodzakelijke levensmiddelen en goederen die vanwege de oorlog op rantsoen waren.



Tycho, Rachel en dochter Chelty voor hun verbouwde 'kerk' in de Rozenstraat.

In 1955 besloot de kerk het evangelisatiewerk om te zetten in clubhuiswerk en werd 'De Goede Tijding' omgedoopt tot 'Het Jeugdthonk' waar 'buitenkerkelijke jeugd' van 8 tot 18 jaar samen kon komen voor diverse activiteiten: van bijbelvertellingen tot sport, spel en knutselen.

Twee jaar later kreeg het pand een uitbouw ('Het Vooronder') met onder andere een timmerlokaal voor jongens, een keuken en kantoor. De grote zaal werd uitgebreid met een podium. Naast de wekelijkse club-activiteiten werd hier iedere zaterdagavond een instuif voor de jeugd georganiseerd.



1978 - Kinderen uit Heijenoord staan klaar voor clubhuis 'Het Vooronder' voor een uitstapje naar Beekbergen.

De buurtkinderen kwamen in grote getale op de activiteiten af en het clubhuis bleek al spoedig te klein. Ook voldeed het gebouw niet meer aan de eisen van de tijd. Daarom kocht de Gereformeerde Kerk begin jaren '60 een stuk grond aan de Brouwerijweg om daar een nieuw buurthuis te bouwen. Het latere 'Hooky-Tooty'.

Stichting Rijnstad

Halverwege de jaren '80 nam stichting Rijnstad de jeugd- en jongerenactiviteiten van 'Het Jeugdthonk' over. Tijdens een drastische verbouwing gingen vrijwel alle authentieke elementen van het gebouw verloren. Zo kreeg de grote zaal een verdiepingsvloer, werden bijna alle neo-romaanse boogramen vervangen door grote vensters en verdwenen de muren achter voorzetwanden.



1981 - Leuke activiteiten voor de jeugd uit Arnhem-West in en voor clubhuis 'Het Vooronder' tijdens Koninginnedag.

Toen dj, producer en AV-specialist Tycho zo'n twintig jaar geleden het pand van Rijnstad overnam, strippte hij het oude interieur volledig en maakte van de grote zaal een professionele audio-recording-studio. Aan de wanden van de studio hangen nu diverse muziekinstrumenten, er staat een grote kast vol langspeelplaten, de regieruimte is voorzien van een enorm mengpaneel en overal liggen kabels, heel veel kabels. In de afgelopen twee decennia hebben meer dan 300 bands gebruikgemaakt van Tycho's opnamestudio, die dankzij het zogenaamde 'kamer-in-kamer' principe volledig geluiddicht is. En dat is geen overbodige luxe, want direct boven de studioruimte is de woonkamer van het gezin. **[JD]**

Lenna Aden is huisarts in Pannerden en woonachtig in Lombok. Omdat ze als huisarts graag meer aan preventie wil doen, is ze een column gaan schrijven over gezondheid en leefstijl. Over hoe je met kleine stapjes iets gezonder kan leven. Zo bereikt ze meer mensen dan in haar spreekkamer.



Serieus? 30 kilo afgevallen!?

Dit was mijn reactie toen een man op het spreekuur mij vertelde hoe hij 30 kilo was afgevallen in een half jaar. Hij zag er fantastisch uit. Stralend, zelfverzekerd, lekker in zijn vel. Zo had ik hem in de 15 jaar dat ik hem nu ken nog nooit gezien.

Ik vroeg hoe hij dit zonder operatie voor elkaar had gekregen, en ook blijvend want zijn gewicht was al maanden stabiel. Zijn antwoord: Ik ben gestopt met cola drinken en ik snaai 's avonds niks meer. Hij vertelde me dat hij voorheen de hele dag cola dronk. Nu alleen nog water en koffie. Cola en andere frisdranken zijn stiekeme dikmakers. Ook appelsap en andere vruchtensappen trouwens. Het zijn eigenlijk vloeibare suikerklontjes met een smaakje. Heerlijk natuurlijk!

Een glas cola of andere frisdrank en sap bevat gemiddeld zo'n 7 suikerklontjes, bijna 30 gram suiker. 3-4 glazen per dag is dus ongeveer 100 gram suiker. Tsja, is dat dan veel? We hebben toch ook energie nodig? Dat klopt natuurlijk. Het probleem is dat het drinken van cola geen verzadigd gevoel geeft, dus je eet daarnaast ook gewoon je dagelijkse dingen om geen hongergevoel te krijgen.

Ook al zijn wij inmiddels veranderd, de oermens zit nog in ons. De oermens bewoog alleen als het nodig was. Dat was om te jagen of om eten te verzamelen. Verder spaarde hij zijn energie voor de magere tijden, meestal de winter. Tegen-

woordig kunnen we ons eten laten bezorgen, op elke straathoek is wat lekkers te krijgen. Wij hoeven niet te jagen. Toch is ons lijf nog hetzelfde ingesteld als dat van de oermens. We bouwen reserves op voor magere tijden. Alleen zullen wij die niet meer beleven. Ook wij willen eigenlijk liever niet bewegen, de uitzondering daar gelaten. Wie gaat er juichend drie keer per week naar de sportschool? Wie gaat er ook in de regen en kou een uur stevig doorwandelen? De oermens in ons wil niet bewegen als het niet nodig is.

Terug naar de vloeibare suikerklontjes met een smaakje. Per glas cola moet je eigenlijk een half uur stevig wandelen om de calorieën kwijt te raken. Drie glazen betekent dus anderhalf uur. Een hele uitdaging met werk en gezin. Mij lukt het niet. En verbrand je de calorieën niet, dan zal het zich als vetreserve opslaan in je lichaam. Dat was vroeger voor de oermens heel nuttig, voor ons is het helaas ongezond. Wil je dus wat gezonder leven, dan hoef je echt niet alleen maar bleekselderij te eten! Probeer eens een paar dagen in de week geen frisdrank te nemen en vervang het door water of thee. Je kunt het ook vervangen door een light drink. Hierin zit geen suiker als het goed is.

Wil je iets veranderen aan je leefstijl? Zegt jouw weegschaal ook dat het nu genoeg is? Begin dan met kleine stapjes, het hoeft niet gelijk 30 kilo te zijn. Elke stap is er een.

Lenna Aden

De kinderhoek van Arnhem-West

Wil jij ook geïnterviewd worden?
Mail samen met je ouders/verzorgers naar
wijkkrant@arnhemwest.nl

Deze keer is er een dubbel-interview van een zus en broer: Noor (8) en Sam (6). Ze hebben allebei een lieve knuffelleeuw, die ze vorige week kregen in het pannenkoekenrestaurant. Deze leeuwen kunnen goed helpen met het beantwoorden van de vragen. Noor is net terug van paardrijles.

Waar wonen jullie?

Op de Heijenoordseweg met mama Marjon, papa Mike en kat Nala. Eerst was er nog een ander poes, die heette Rosie maar die is dood gegaan.

Wat is leuk aan wonen in de wijk Heijenoord?

Sam: Het is dicht bij Mariëndael, ik heb daar een geheime hut en er is daar veel moois te zien.

Noor: Ik heb geen lievelingsplek in de wijk, maar wel in huis, in mijn eigen kamer op zolder. Vorige week heb ik wel heel leuk buiten gespeeld met Sam. We speelden paardenraceje, over de stoep rondom ons huis. De fietsen waren paarden. Ik deed de race en Sam was de pitter voor de start en de finish en die gaf nieuwe hoefijzers.

Sam: We zitten op de Heijenoordschool, die is dichtbij. Ik vind het leuk op school omdat ik veel buiten mag spelen. Met Lieva en Lucie doe ik vaak pakkertje.

Wat vinden jullie leuk om te doen?

Noor: Ik zat op tekenles bij Kleurstroom, gisteren was de laatste les. (Noor laat prachtige tekeningen zien). Het beste ben ik in paarden tekenen. Ik houd ook van lezen, van paardenboeken. Morgen houd ik mijn kring over Dolly Parton. Haar muziek hoorde ik voor het eerst op de camping op Terschelling.

Sam: Ik houd van buiten picknicken. En ik speel graag met mijn Jurassic park lego. Ik speel ook graag spelletjes met mama, papa en Noor en soms ook met Nola, Anna en Goof. Beverbende en Heroquest zijn mijn lievelingsspellen. Ik houd ook van fietsen en van fossielen. Mijn lievelingseten is pannenkoeken en mijn lievelingsdier een koe.



Vragen aan
Sam (6 jaar)
en **Noor (8 jaar)**

Wat zouden jullie willen veranderen aan de wijk?

Sam: Dat er geen auto's meer door de straat rijden, ook geen elektrische auto's. Ze rijden vaak heel hard. Er kunnen dan meer bomen komen, dan ruikt het heerlijk naar natuur.

Noor: Ja, dan hoeven we niet uit te kijken bij het oversteken. En het liefst zou ik willen dat de pony waar ik op rijd hier in de wijk zou staan.

Hebben jullie al eens een bijzondere dag meegemaakt in de wijk?

Noor: Ja, mijn verjaardag, die is op 5 december. Pakjesavond vieren we altijd eerder, al op 2 december. En met koningsdag werd ik tweede met de mooiste versierde fiets.

Sam: Ik kocht met koningsdag van mijn eigen geld een op afstand bestuurbare auto, die wel 30 km per uur kan en een keer een pokemonbeeldje.

Gezocht: Tuinen en acts voor amateurkunst festival Gluren bij de Buren in Arnhem

Huiskamerfestival Gluren bij de Buren zoekt tuinen en acts. Gluren bij de Buren komt voor de tweede keer naar Arnhem op zondag 30 juni 2024. Amateurkunstenaars van alle soorten disciplines betreden het gazon als podium, in alle wijken van Arnhem. Tuinen en acts kunnen worden aangemeld tot en met zondag 12 mei via www.glurenbijdeburen.nl.

Allerlei soorten optredens zijn denkbaar op het podium van Gluren bij de Buren. Muziek, theater, dans, cabaret, het kan en mag allemaal. Alle podiumkun-

stenaars treden drie keer een half uur op, telkens voor nieuw publiek. Ook tuinen in alle soorten en maten kunnen aangemeld worden. De programmamakers zoeken een act die past bij het formaat van het tuintheater.

Gluren bij de Buren is een initiatief van Stichting de Bühne en wordt georganiseerd in samenwerking met Huis van Puck. Het festival verlaagt drempels voor buurtontmoeting en creëert podia voor lokale amateurkunsten. Vind meer informatie of meld je aan tot en met zondag 12 mei via www.glurenbijdeburen.nl.

Pop-up
EnergieLoket

Wil je ook
aan de slag
met je huis?



Of scan de
QR-code!

Elke donderdagavond helpt het gratis EnergieLoket je met:

- ✓ hoe jij je dak, gevel en vloer kan (laten) isoleren;
- ✓ van welke subsidies jij gebruik kan maken en hoe je deze aanvraagt;
- ✓ het aanvragen en beoordelen van offertes.

Afspraak met het EnergieLoket

Maak je afspraak via www.rijnenijsselenergie.nl/energieloket-arnhemwest of scan de QR-code. Kun je niet op donderdagavond? Je kunt dit aangeven in het formulier. Heb je alleen een korte vraag of zoek je inspiratie voor verduurzaming? Kom dan spontaan even langs.



Pop-up EnergieLoket

Elke donderdag vanaf 14 maart

Tussen 19.00 en 21.00 uur

Buurthuis 't Huukske, Mauritsstraat 22

Arnhem Aan
met nieuwe energie

RIJN
EN IJSSEL
ENERGIEDIENSTEN
Onderdeel van Rijn en IJssel Energiecoöperatie.



't Huukske
buurthuis van Arnhem-West

GEMEENTE
Arnhem



5 tips van de wijkagent tegen fietsendiefstal

Lekker fietsen wordt nog steeds populairder. Nederlanders hebben inmiddels 1,3 fiets per persoon. Zeker wat elektrische fietsen betreft zit Nederland in de 'kopploeg'. Jammer genoeg neemt ook de diefstal van fietsen toe; zo'n 735.000 in 2023, waarvan 90.000 elektrische fietsen. Zelfs alleen de accu's zijn populair bij fietsendieven. Ook in Arnhem-West neemt het aantal gestolen fietsen de laatste jaren fors toe. Waar kan je dan als eigenaar van een fiets op letten?

- Ga je met de fiets naar bijvoorbeeld het station? Of ga je met je fiets naar de binnenstad? Let dan extra op: juist daar zijn fietsendieven erg actief. Gebruik dan bij voorkeur een 'stadsfiets': een simpele, relatief goedkope, duidelijk gebruikte fiets.
- Zet je je fiets in een bewaakte stalling, check dan waar mogelijk of deze wel echt goed wordt bewaakt. Want ook uit (slecht) bewaakte stallingen worden veel fietsen en fietsonderdelen ontvreemd, ook in Arnhem.
- Zet je fiets bij voorkeur in je schuur en gebruik meer dan 1 slot (zelfs in je schuur!). Zorg dat ook je schuur of garage niet makkelijk open te krijgen is.
- Zorg voor goede sloten. Door de opkomst van de zogenaamde powerkey en een draagbare, kleine

slijptol hebben moderne dieven een ringslot bijvoorbeeld in een paar seconden los. Via internet kan je opzoeken welke sloten het best zijn.

- Zet je extra sloten niet vast aan je voorwiel, maar aan je achterwiel of frame: een voorwiel kan je heel makkelijk loskoppelen van je fiets.

Dit zijn nog maar een paar handige tips natuurlijk. Via internet kan je er nog veel meer vinden. Doe daar je voordeel mee!

Spreek de wijkagent gerust aan of kom naar het spreekuur

Anne Wijnveld werkt inmiddels alweer een paar maanden in Arnhem-West. "Ik heb gelukkig al veel inwoners en relevante organisaties leren kennen. En nu het weer beter wordt, zullen mensen me vaker op de fiets tegenkomen. Heb je een vraag of wil je iets kwijt? Schroom dan niet om me aan te spreken. Natuurlijk is ook iedereen welkom op de spreekuren (elke twee weken)." De eerstvolgende spreekuren zijn op dinsdag 9, 23 april en 7 mei, tussen 18.00 en 19.00 uur in 't Huukske.

Rectificatie: in de vorige 'Tussen Rijn en rails' stond dat onze vorige wijkagent, Rudy Machiels, nu wijkagent is in Presikhaaf. Dit had het Spijkerkwartier moeten zijn.

Prijsvraag: verzin een naam voor de nieuwe speeltuin!

Heb je het al gezien? In park Rosorum (bij de skatebaan, vlakbij de Amsterdamseweg) is een inclusieve speeltuin ingericht. Deze bijzondere speeltuin is ook geschikt voor kinderen die bijvoorbeeld blind of slechtziend zijn én voor kinderen in een rolstoel. Deze speeltuin wordt eind mei officieel geopend. Maar... de speeltuin heeft nog geen naam...

Een bijzondere speeltuin

Vlonders, een balanswip, een ecohotel... Dit en meer vind je in deze bijzondere natuurspeeltuin. Een fijne plek waar iedereen welkom is en waar kinderen met of zonder handicap gewoon mee kunnen doen en kunnen spelen.

Weet jij een leuke naam voor deze speeltuin? Mail die dan vóór 30 april a.s. naar noord-west@leefomgevingarnhem.nl.

De drie beste inzendingen krijgen een **Arnhem-bon t.w.v. 25 euro**. Maar de grootste prijs is natuurlijk voor de nummer 1: de door jou verzonden naam groot gegraveerd in hout! Die wordt tijdens de officiële opening eind mei onthuld.



Atelier Arnhem West
meubel & interieur

026-4433993

Rechtspraak Vloet

Juridisch advies voor werkgever en werknemer bij:

- Ontslag
- Ziekte en re-integratie
- Arbeidsconflicten
- Achterstallig loon

mr. Maria J.M. Vloet
Klingelbeekseweg 4
6812 DG Arnhem

T (026) 84 84 262
M (06) 49 84 07 10
contact@rechtspraakvloet.nl
www.rechtspraakvloet.nl

Wijnkoperij Rob Peters

Voor al uw
Speciaal bieren
Wijnen
Gedistilleerd

Oranjestraat 77, 6812CM Arnhem
Tel. 026 - 4433903
www.wijnkoperijrobpeters.nl

Krijnen
Timmerwerken
Arnhem

Vakmensen vervullen uw wensen!

www.krijnentimmerwerken.nl
info@krijnentimmerwerken.nl

Rozenstraat13B 6814ED Arnhem
026-4423364

Laurens Janse Coesterstraat 3a 6827 AR Arnhem | mob. 06-46320909 | tel. 026-3613355

Creatief Bouwen
met Duurzame Materialen

bouwen@fredmensink.nl

FRED MENSINK
Bouwbedrijf

Word jij het nieuwe bestuurslid bij buurthuis 't Huukske?

Om 't Huukske op alle fronten Top-Fit te houden is het bestuur op zoek naar versterking. Iemand die zich op vrijwillige basis één dagdeel per week wil inzetten voor stichting 't Huukske Arnhem West. Samen met de andere bestuursleden ben je o.a. betrokken bij het organiseren van activiteiten, beheer van de horeca, de financiën en administratie en de PR en communicatie.

Kijk voor meer informatie over deze vacature op website www.thuusksearnhem.nl onder 'vrijwilligers' of scan de QR-code.



Enthousiast of heb je nog vragen? Stuur een e-mailtje naar huukske.bestuur@gmail.com en we nemen snel contact met je op. (Je hoeft niet woonachtig te zijn in Arnhem West.)

Bahn Thai
THAIS AFHAALRESTAURANT

Gezond en authentiek Thais eten voor elk moment

Alexanderstraat 65
in Arnhem
026-7851624

Tevens bezorging

Mensendieck Arnhem
Oefentherapie
Peter Koen

Afspraak maken?
06-14477578
Ook zonder verwijzing!

Dé Praktijk voor oefentherapie

- Houdingverbetering: scoliose, kyfose of lordose
- Rug-, nek-, schouder- en armlachten
- Bekken- en zwangerschapsklachten
- Chronische klachten
- Slaapoefentherapie

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

Ook u kunt (o.a. op deze plek) adverteren
Interesse?

Stuur dan een mailtje naar wijkkrant@arnhemwest.nl



Kleinschalige kinderopvang

Kinderdagverblijf Peuterspeelzaal BSO VSO
Zand op de Mat



Een klein vast team biedt opvang in een fijne sfeer



We werken met natuurlijke materialen en bieden gezonde voeding. Het hele jaar door zijn we veel buiten



Kinderdagopvang en peuteropvang op maandag t/m vrijdag BSO op woensdag- en vrijdagmiddag VSO op maandag t/m vrijdag

www.zandopdemat.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.autosnel-service-arnhem.nl

ONTDEK DE GOEDKOOPESTE SUPERMARKT VAN ARNHEM.

Openingstijden:

| | | | |
|-----------|-------|---|-----------|
| Maandag | 8.00 | - | 20.00 uur |
| Dinsdag | 8.00 | - | 20.00 uur |
| Woensdag | 8.00 | - | 20.00 uur |
| Donderdag | 8.00 | - | 21.00 uur |
| Vrijdag | 8.00 | - | 21.00 uur |
| Zaterdag | 8.00 | - | 20.00 uur |
| Zondag | 10.00 | - | 18.00 uur |

- **Gratis parkeren** in de parkeergarage onder de winkel
- Ruim 80 parkeerplaatsen
- Poppentheaters voor de kinderen
- **Gratis** kopje koffie
- Vers gebakken brood uit eigen bakkerij
- Ruim **100 aanbiedingen** per week
- Ruime slijterij

 **Hoogvliet**

Utrechtseweg 282 Arnhem

VONK TOTAAL



tabak • snoep • tijdschriften • drogisterij • geneesmiddelen
bloemen en planten • wenskaarten • OV-oplaadpunt
anonieme OV-kaart • boeken • fotokopiëren en printen
scherpe prijzen • banners • scannen • kantoorartikelen
inbinden • snijden • plastificeren • krasloten • gsm-kaarten
bedrukken van t-shirts • muismatjes slippers bekertjes etc
potgrond • stomerij • UPS Access Point
DHL servicepunt • DPD servicepunt • foto-direct-klaar
tapijtreiniger huren • usb-sticks • sd-cards
inkt-cartridges HP Canon Epson Brother + imitatie
kado-artikelen • kerstbomen • ballonnen en slingers
speelgoed • staatsloten • gekleurd papier
furnituren • 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

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

