



# de wijkkrant

vredenburg  
holthuizen

[www.vredenburg.info](http://www.vredenburg.info)  
[www.wijkconnect.com/arnhem/vredenburg](http://www.wijkconnect.com/arnhem/vredenburg)



## **Volendammer Vishandel de Vakman**

**Winkelcentrum Kronenburg en Versgaard Velp**

Het adres voor vers gesneden hollandse nieuwe, warm gebakken vis,  
verse vis, gemarineerd vis en  
ambachtelijk bereide kant en klaar gerechten

Ons assortiment bestaat onder andere uit:

zalm, kabeljauw, pangasius, tilapia, forel, schol en veel meer.  
Vrijwel alle verse vis kan op aanvraag voor u gefileerd worden.

Ook voor schotels en speciale bestellingen kunt u bij ons terecht

**[www.vishandeldevakman.nl](http://www.vishandeldevakman.nl)**

**Winkelcentrum Kronenburg**

Kronenburgpassage 68

6831 ER Arnhem

T: 026 323 44 69

**Versgaard Velp**

Hoofdstraat 230

6881 TR Velp

T: 026 361 90 28

## Van de redactie

Ik kan er niet omheen. Ik ben iemand die de sixties en seventies van de vorige eeuw bewust heeft meegemaakt. Mijn hele leven is er nog steeds mee doordrenkt. Ja, ik heb ook nog steeds dat wereldverbeteraargevoel. En als ik om me heen kijk, dan vind ik het nog niet zo erg dat ik wat dat betreft in het verleden ben blijven hangen. Love and peace zijn immers nog steeds dingen die ieder zijn geliefden toewenst. Dingen die we in de wereld om ons heen willen zien. Ik ben misschien naïef, maar ik kan me geen vader of moeder voorstellen die zijn kinderen een oorlog toewenst. Ik kan me niet voorstellen dat er iemand is die de voorkeur geeft aan oorlog en ellende, aan vervuiling van het milieu boven een wereld die vol liefde en vrede is en die een grandioze natuur te bieden heeft. Ja, misschien is het een soort Utopia, een Walt Disney-wereld die ik voor ogen heb, een wereld waar zelfs de goede leeuwen van The Lion King vegetarisch lijken te zijn, maar het is toch wel een wereld waar je van mag dromen. Ik blijf het gewoon doen, en op mijn eigen bescheiden manier wil ik er ook aan blijven werken. Doet u ook mee?



## In dit nummer

### Websites:

- [www.wijkvredenburg.info](http://www.wijkvredenburg.info)
- [www.wijkconnect.com/amhem/vredenburg](http://www.wijkconnect.com/amhem/vredenburg)



### Indeling:

Redactie	3
Wijkvereniging	5
RSVV	9
De Madser	9
Swoa/Petersborg	13
Buurtberichten	13
Gemeente Arnhem	26

## Colofon

De wijkkrant is het orgaan van wijkvereniging Vrehoek, verschijnt 5x per jaar en wordt gratis verspreid in de wijken Vredenburg en Holthuizen.

Redactie: M. v. Streun, M. Rissewijk, G. Scheuter.

Redactieadres:  
[wijkkrantvrehoek@hotmail.com](mailto:wijkkrantvrehoek@hotmail.com)  
Advertenties: M. v. Streun,  
tel.: 026-323 48 83

Illustraties: Marjan Hiemstra  
Bezorging: A. Lips  
Drukker: CP Grafimedia Groep, Didam

De redactie gaat ervan uit dat personen op meegeleverde foto's geen bezwaar hebben tegen plaatsing hiervan in de wijkkrant. De redactie houdt zich het recht voor, zonder opgaaft van redenen, artikelen te weigeren ofwel in te korten. De wijkkrant niet ontvangen? Bel 026-3235669. Kopij inleveren uiterlijk **1 maart 2017!** [wijkkrantvrehoek@hotmail.com](mailto:wijkkrantvrehoek@hotmail.com)

# salon mademoiselle

Maak kans op een gratis gezichtsbehandeling door u in te schrijven voor onze nieuwsbrief..

- Pedicure (diabeet/reuma)\*
- Acne\*/ gelaatsbehandelingen
- Fruitzuurpeelings\*
- Microdermabrasie \*
- Duurzame ontharing\*
- Wimperextensions
- Brazilian wax
- Massage
- Ayurvedische massage
- Voetreflexmassage
- Permanente make-up

\* Vergoeding zorgverz. mogelijk.



NU **€50,-**

korting op het nieuw  
zetten van  
permanente make  
up. (eyeliner boven  
en onder,  
wenkbrauwen of  
lipcontour)

Heeft u nog vragen of wilt u een afspraak maken?

Salon Mademoiselle  
Loppersumhof 102

[www.salon-mademoiselle.nl](http://www.salon-mademoiselle.nl)  
[info@salon-mademoiselle.nl](mailto:info@salon-mademoiselle.nl)

# Haarfijn

*Dames en Heren Kapsalon*



**Haarfijn staat voor professionaliteit, service en kwaliteit.**

**Een kapsalon voor hem en haar met een gezellige sfeer voor zowel jong als oud.**

Groningensingel 333a  
6835 EM Arnhem  
Tel: 026-3237156  
[www.salonhaarfijn.nl](http://www.salonhaarfijn.nl)

**Openingstijden:**

Maandag	gesloten
Dinsdag	08:30 t/m 17:30 uur
Woensdag	08:30 t/m 17:30 uur
Donderdag	08:30 t/m 17:30 uur
Vrijdag	08:30 t/m 20:00 uur vanaf 17:30 uur op afspraak
Zaterdag	08:30 t/m 15:00 uur

## Activiteiten bij wijkvereniging Vrehoek januari, februari, maart 2017.

<b>Klaverjassen en Jokersen:</b>	Elke maandag mevr. L. Nijenhuis	van 19.30 tot 22.30 uur tel.: 026 - 323 03 63
<b>Naaicursus:</b>	Elke vrijdag M. Guzelyagci	van 9.00 tot 12.00 uur tel.: 06 18 36 23 36
<b>Bingo:</b>	Elke 2e zaterdag Bettina Achterhuis	van 20.00 tot 23.00 uur email: tina0411@live.nl
<b>Paranormale avond:</b>	Elke 3e woensdag Joke Zwiers	van 19.30 tot 22.00 uur tel.: 026 - 845 24 24
<b>Djembee lessen:</b>	Elke zaterdag Martijn Hoogstra	gevorderden van 10.00 tot 11.00 uur beginners van 11.00 tot 12.00 uur tel.: 06 20 44 27 26
<b>Deadlines wijkkrant 2017:</b>	1 maart, 1 mei, 1 september en 1 november	

### **In memoriam Leen Nijenhuis**

Op 15 november 2016 kregen wij het droeve bericht dat Leen Nijenhuis was overleden. Jarenlang was Leen als vrijwilliger actief bij wijkvereniging de Vrehoek. Samen met zijn vrouw Lena was Leen de organisator van de kaartclub. Leen, zelf een actief kaarter, wilde zo lang als het mogelijk was zijn kaartje blijven leggen. In onze gedachten zijn we bij zijn vrouw en verdere familie. We wensen Lena en de familie heel veel sterkte en kracht in deze moeilijke weg.

**Wijkvereniging de Vrehoek.**

### **Kerststukjes maken.**

Op woensdag 21 december 2016 werden er weer de jaarlijkse kerststukken gemaakt onder de professionele leiding van Mevrouw Nel Koch.

Dit jaar maakten we een kerststuk in rood, een feestelijk stuk! Een stenen kerstman maakte het stuk helemaal af.

Stapje voor stapje vertelde Nel ons hoe we dit moesten aanpakken. Met een rode Amaryllus, rode anjers en een rode anthurium, opgevuld met groen, en als klap op de vuurpijl de kerstman, maakten we prachtig kerststuk.

Het was een gezellige ochtend waarbij er ook ruimte was voor koffie of thee met een kerstkrans. Het resultaat mocht er zijn, zoals u op de foto kunt zien. Aan het eind van de ochtend ging ieder voldaan naar huis en bedankten we Nel hartelijk voor haar duidelijke uitleg en de gezellige ochtend.



## TANDPROTHETICUS **P. Andriessen**

Wettelijk erkend  
(lid O.N.T.)

*Problemen met uw kunstgebit?*

De prothese wordt door mijzelf in nauw overleg met u gemaakt, waardoor tandvorm, kleur- en zetting worden afgestemd op uw wensen.

*Bel voor advies en/of afspraak.  
Ziekenfonds/particulier*

**Wassenaarweg 5a, 6843 NX Arnhem.**

Ma/vrij.: tel. **026-3620455** of **06 13962950**

## Computerdokter Vredenburg

Hulp aan huis voor **Computer, Laptop, Tablet en Smartphone.**  
**Windows, Apple, Android.**

€ 15:00 per uur, Vrehoekleden € 10,00

Computer vaardigheden en Tips & Trucs:

Groepslessen € 70,00 voor 10 lessen van 2 uur

Telefoon: 0263271001

E-mail: frank.dreijling@xs4all.nl

gecontracteerd door alle zorgverzekeraars



Last van nek-, schouder- of rugklachten?



Hyper-ventilatie, stress en/of spanningsklachten?



**Ria de Jeu - Losscher**

Praktijk voor oefentherapie Cesar en adem- en ontspanningstherapie methode Jan van Dixhoorn

Peppelenwei 4, 6836 EP Arnhem (Rijkerswoerd)

T: 026 - 321 72 50 | M: 06 - 44 21 33 01

cesardejeu@planet.nl | www.cesartherapiearnhem.nl

*De praktijk voor fysieke en mentale balans*

*Magnifique*  
SCHOONHEIDSSALON

Croydonplein 416 Arnhem

Tel: 026-3230309

www.salon-magnifique.com

- \* Algehele gezichtsverzorging
- \* Stress behandeling met essentiële oliën
- \* Wimper permanent
- \* Pedicure
- \* CND Shellac Manicure (3 weken lang mooie nagels)



Ook dit jaar heeft Albert Heijn Vredenburg onze kaartploeg weer gesponsord. Door de donatie van diverse producten was het weer mogelijk prachtige prijspakketten samen te stellen. Hartelijk dank hiervoor!



### **Kerstboomverbranding.**

Op 6 januari 2017 hebben wij weer de jaarlijkse kerstboomverbranding gehouden op het veld bij de scholen. Dit jaar zijn er 85 bomen ingeleverd. Voor elke ingeleverde boom kregen de mensen een lot en waren er weer leuke prijzen. Het bestuur van de wijkvereniging bedankt Emiel, Truus en Meine voor het verzorgen van de kraam met warm drinken en wat lekkers. Het was weer een geslaagde avond en wij wensen iedereen het allerbeste voor 2017.



### **Kerstbingo.**

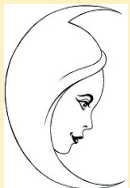


De jaarlijkse kerstbingo van wijkvereniging Vrehoek is afgelopen weekend weer gehouden. Deze jaarlijks terugkerende activiteit mocht zich weer verheugen in een grote hoeveelheid aanwezigen en de organisatie had alles uit de kast getrokken om er een mooie hapening van te maken. De wijkvereniging Vrehoek heeft alle aanwezigen getrakteerd op een glas warme chocomel of een glaasje gluhwein en een lekker hapje. Natuurlijk is de kerstbingo niks zonder de sponsoren die ook dit jaar weer geweldig hebben bijgedragen.

De volgende sponsoren hebben een bijdrage geschonken:

AH Vredenburg, AH XL Kronenburg, Pet's Place Kronenburg, Handyman Kronenburg, het Kippaleis Kronenburg, de Zuivelhoeve Kronenburg, Schoenmakerij Spierings Kronenburg, Aandacht Kronenburg, Vishandel de Vakman Kronenburg, Lunchroom Bonheur Kronenburg, Bakker Derks Kronenburg, Suprise shop Kronenburg, Lunchroom Entree Kronenburg, Jamin Kronenburg, Marco's bloemen Kronenburg, Diner 66 Vredenburg, Bloemenzaak Passieflora Vredenburg, Wijkvereniging Vrehoek.

Namens de organisatie enorm bedankt voor uw gulle bijdrage.



### **Paranormale avonden.**

Dag lieve mensen,

Ook in 2017 zijn er weer, op elke derde woensdag van de maand, paranormale avonden. Deze vinden plaats in het wijkcentrum De Vredenburg aan de Slochterweg nr. 29. De avonden beginnen om 19.30 uur en duren tot 22.00 uur. De zaal gaat open om 19.15 uur. De entreprijs is voor leden € 7,00 en voor niet leden € 9,00. Het team hoopt dat wij u dit jaar weer vaak mogen zien op deze avonden. Heeft u vragen over het paranormale, dan kunt u mij altijd mailen, mijn mail adres is [maan.joke@outlook.com](mailto:maan.joke@outlook.com). Ook hebben we een website, [luna-spiritueel.nl](http://luna-spiritueel.nl), waar u op kunt kijken en waarop u een berichtje kunt achterlaten.

Het team kan u niet de garantie geven dat u aan de beurt komt.

**vervolg op pag. 9**



**Al 36 jaar een begrip in Arnhem - Zuid**

**MHA Advocaten Arnhem | Huissensestraat 55 | 6833 HM Arnhem  
026 - 322 91 47 | [www.mha-advocaten.nl](http://www.mha-advocaten.nl)**

**KENNIS EN ERVARING,  
BIJ U IN DE BUURT!**

Aan een eerste vrijblijvend gesprek  
zijn geen kosten verbonden.

**NOTARISKANTOOR OCKHUYSEN**  
Kronenburgsingel 60, 6831 GX Arnhem  
tel. 026 - 320 10 00  
[www.notarisockhuysen.nl](http://www.notarisockhuysen.nl)



**MEUBELSTOFFEERDERIJ**  
*van den Akker*



**Nu gevestigd, Malburgse Sluis 5c**  
**VOOR AL UW MEUBELSTOFFEERWERK**  
**Industrieterrein de Bakenhof Tel. 4421182**





15 februari 2017 is onze gast Jana Karsten, zij doet die avond voor u psychometrie. U mag iets op de tafel neer leggen.

15 maart 2017 is onze gast Joke Anneveldt, zij gaat voor ons werken met parafine.

19 april 2017 is onze gast Erna Rensen, zij gaat psychometrie doen, en ook foto's van overledenen. Als u een foto wilt meenemen van iemand die nog op aarde is, vraag dan wel eerst toestemming aan die persoon, anders wordt de foto niet behandeld.

17 mei 2017 is onze gast Gerrie Dimmendaal. Gerrie werkt met *nine star ki* kaarten op Chinese wijze en met tarot kaarten.

## Welkom in Vredenburg



Al 168 bewoners van Vredenburg hebben zich ingeschreven als buur in het burenbboek van Wijkconnect. Ben jij de 169ste? Ons buurtplatform is nu een half jaar in de lucht en groeit langzaam verder. Steeds meer bewoners gebruiken ons platform om te weten wat er in de wijk speelt en wie er woont en werkt. Wijkconnect is gekoppeld aan deze website en is een aanvulling daarop. Kom eens kijken via de wijkwebsite [www.vredenburg.info](http://www.vredenburg.info).



### Internationale dansen verplaatst naar vrijdag.

Het Internationale dansen voor 55+ wordt met ingang van het nieuwe jaar verplaatst van de woensdagavond naar de vrijdagochtend.

Het blijkt dat veel van de huidige deelnemers het als onprettig ervaren om 's avonds door het donker te moeten, dus we hopen met deze verschuiving nieuwe deelnemers te kunnen verwelkomen. De eerste les in het nieuwe jaar start op vrijdag 13 januari van 10:00 tot 11:30 in SWOA De Petersborg.

### Terug van weg geweest: Zumba!

Start het nieuwe jaar goed. ....met zumba! Na een korte afwezigheid, is zumba weer terug op de kalender bij de RSVV.

De eerste les is op dinsdag 10 januari van 20:00 tot 21:00 uur in Spelzaal Vredenburg. De nieuwe docente heet Linda du Buisson en ze ziet jullie graag terug op de dinsdagavond.

### Effe tijd voor jezelf.

Jongeren centrum



#### Jonge moedergroep in de Madsers.

Lijkt het jou leuk om samen met moeders een ochtendje voor jezelf te hebben... Dat kan!!!

Bij de jonge moedergroep heb je effe tijd voor jezelf. Omdat er oppas aanwezig is heb jij je handen vrij voor een gezellig samen zijn met de andere moeders. Iedere week hebben we wat leukes op het programma staan, vaak iets creatiefs. Soms koken we samen.

Ook is er ruimte voor coaching. Heb jij een vraag dan kunnen wij jou daar vaak verder bij helpen.

Voelt

praktijk voor  
gezonde  
eetgewoonten

Goed

Claudia Dorland  
gewichtconsulente

Schepen Leijdeckerstraat 8  
6831 KG ARNHEM

☎ 06 10 21 10 22  
✉ info@voeltgoed.nl  
🌐 www.voeltgoed.nl

kinderopvang **skar**

DAGOPVANG DE LINDELOOT IN ARNHEM-ZUID



STAP IN JE TOEKOMST

★ babygroep (0 - 2 jaar) ★ peutergroep (2 - 4 jaar) ★ verticale groep (0 - 4 jaar)  
★ VVE-locatie ★ elke groep heeft zijn eigen tuin ★ fantastische grote  
binnen- én buitenruimtes ★ in de wijk Vredenburg ★ skar.nl ★ 0900-23 57 527

*Tijdens de moedergroep is er een leuke oppas aanwezig.*

Je kindje kan tijdens de ochtend naar de oppas in een leuk aangeklede ruimte. De oppas, een vrijwilliger met oppaservaring, begint de met een verhaaltje en een liedje in de kring. De kinderen spelen daarna met gevarieerd speelgoed.

Wij zorgen voor leuk uitdagend materiaal. Zelf mag je drinken, hapjes en luiers meenemen.

*Wat doen wij nog meer... er is een goed aanbod van workshops en trainingen*

Als moeder heb je soms vragen en wil je wat meer uitleg over hoe je iets aan kan pakken. Daarom organiseren wij geregeld trainingen en workshop die daar bij aansluiten. Bijvoorbeeld over kinder-EHBO of Hoe blijf ik consequent. Heb je een vraag laat het ons weten.

De jonge moedergroep is op donderdagochtend van 9.30- 12.00 uur het is gratis en je hoeft je er niet voor aan te melden. Kom jij ook? Dat vinden wij erg gezellig!!!

Wil je meer informatie dan kun je contact op nemen met Liesje van Haaren 06-46731964 [l.vhaaren@rijnstad.nl](mailto:l.vhaaren@rijnstad.nl) of Sanne Janssen 06-52199441 [S.janssen@rijnstad.nl](mailto:S.janssen@rijnstad.nl)

### **Fantastisch nieuws voor alle peuters.**

**Vanaf 1 januari 2017 wordt het aanbod Peuterwerk voor alle peuters in Arnhem anders. Dus ook voor de peuters uit Vredenburg.**

kinderopvang **skar**

De gemeente Arnhem heeft besloten om het aantal uren dat een kind gebruik mag maken van het Peuterwerk te verdubbelen naar **12** uur en de startleeftijd te vervroegen naar **2** jaar. De gemeente noemt dit het Ontwikkelrecht en wil op deze manier alle peuters in de gemeente Arnhem evenveel kansen geven om zich optimaal te ontwikkelen en daarmee spelenderwijs voor te bereiden op de basisschool. Op de website van gemeente Arnhem: [www.arnhem.nl/peuteropvang](http://www.arnhem.nl/peuteropvang) is uitgebreide informatie te vinden over dit besluit.

**Kinderopvang Skar** heeft besloten om het aanbod van 12 uur te verdelen over drie dagdelen van 4 uur. Voor het peuterwerk van de Lindeloot betekent dit dat kinderen in de ochtend kunnen komen van 08:45 uur tot 12.45 uur en in de middag van 13:00 uur tot 17:00 uur. Voor ouders met een Gelrepas betekent dit voor 12 uur peuterwerk een eigen bijdrage van € 12,62 per maand. Voor ouders zonder Gelrepas is de eigen bijdrage gekoppeld aan het inkomen. De afdeling klantadvies van Kinderopvang SKAR kan u meer uitleggen over de mogelijkheden en kosten. Bel met 0900 – 235 75 27 of kijk op [www.skar.nl](http://www.skar.nl)

Peuters lezen





Yoga

**Wassenaarweg 7 - Arnhem Zuid**

**[www.shksportcentrum.nl](http://www.shksportcentrum.nl)**

**2200 m<sup>2</sup> gezellig sportplezier bij u in de buurt**

- ◆ 100 groepstrainingen per week
- ◆ U betaalt vanaf 1x trainen per week
- ◆ Proefmaand vanaf € 23,50
- ◆ Losse training vanaf € 6

- 800 m<sup>2</sup> Begeleid fitness
- TRX training 74 uur p/w
- 22x Buikspierkwartier p/w
- Gratis Body Check
- Jeugd: Streetdance 7+
- Judo 5+ Fit Kid 10+
- Shaolin Kempo 10+
- Yoga / Pilates
- Seniorentraining
- BBBB / Circuit
- Les Mills: Body Step - Pump - Rpm cycling - Balance - Attack - GRIT
- Zumba / Bosu training
- Xcore training
- Zonbanken
- Kinderopvang
- Infrarood sauna's
- Shaolin Kempo volw.
- 026 - 3830744

## **TACOYO: de anti-stress conditietraining op muziek** **Nu 2 GRATIS PROEFLESSEN**

**Informatie / aanmelden:** [irene@talentalive.nl](mailto:irene@talentalive.nl) – 06-20093737



### **DINSDAG:**

16:00 Gezondheidscentrum  
Parkstraat 38A  
18:45 Gymzaal Viottastraat

### **DONDERDAG:**

19:15 Gymzaal Piramide  
Groningensingel 1185  
(ingang Hooghalensingel)

## **TACOYO:**

- \* 5 kwartier no-nonsense training
- \* Verbeterd houding, figuur en souplesse
- \* Ontspannt, reduceert stress

- \* Voor jong en oud, man en vrouw
- \* Iedere week nieuwe muziek
- \* Samen trainen maar op eigen niveau



**[www.tacoyo.nl](http://www.tacoyo.nl)**



### Cursus intuïtief schilderen bij SWOA.

Bij SWOA is er iedere woensdag van 14.00 – 16.00 uur een cursus Intuïtief Schilderen. Bij intuïtief schilderen leer je met verschillende technieken je gevoelens te uiten om tot een geheel eigen werk te komen. De cursus wordt gegeven op de zesde verdieping van SWOA-locatie Het Bruishuis aan de Akkerwindstraat 1-019 in Arnhem. Neem voor meer informatie contact op met SWOA, locatie Het Bruishuis, 06 3949 5151.

### Kom schaken in de Petersborg!

Senioren/mannen en senioren/vrouwen schaak in de Petersborg, Slochterenweg 40, Vredenburg (Arnhem-Zuid).

Op 1 november 2016 zijn wij van start gegaan met het seniorenschaak op elke maandagmiddag van 13.30 uur tot 15.30/16.00 uur. (feestdagen gesloten).

Waar: Steunpunt SWOA, de Petersborg, Slochterenweg 40, 6835 DX Arnhem-Z.

Tel.: 026-3230850. Nabij voetgangers traverse, Kronenburg.

De gemiddelde leeftijd is 50 jaar, maar zij die zonder werk zijn komen te zitten en vluchtelingen uit het AZC-Elden, zijn ook welkom.

Deelname is gratis. Geen Elo rating. De bedoeling is een leuke/prettige/fijne vrijetijdsbesteding. Er is een buffet met frisdrank, koffie en thee tegen betaling. M.i.v. 1 januari 2017, is het schenken en nuttigen van alcoholische dranken verboden, daar dit niet meer past in de visie van de SWOA, voor wat betreft gezondheidsbevordering onder ouderen.

Contactpersoon: Gerard Viets, 026-3810753.



### Oproep voor winterkleding voor de asielzoekers.

Wij werken als vrijwilliger in de "kledingwinkel" in de pol (proces opvang locatie) aan de Groningensingel 1225. Voorheen het AZC.

Deze proces opvang locatie is een opvang voor asielzoekers die bij de IND ( Immigratie- en Naturalisatiedienst) in Zevenaar de algemene asielprocedure doorlopen.

Deze mensen komen dus voor een korte tijd naar deze locatie.



In de "kledingwinkel" kunnen ze wat kleding krijgen als ze die nodig hebben. Op het moment is er veel vraag naar warme kleding. Zowel voor vrouwen, mannen en kinderen. Dichte schoenen, mutsen, handschoenen en dassen zijn ook van harte welkom.



De tijdstippen dat u kleding kunt brengen zijn:

Maandag tussen 13.30 en 14.30 uur.

Dinsdag tussen 10.30 en 11.30 uur

Woensdag tussen 13.30 en 14.30 uur

U kunt met de auto het terrein oprijden. Bij de slagboom kunt u melden dat u voor de "kleding winkel" komt. Ook is het mogelijk om de kleding af te geven op Aduardstraat 32.

Marjon van Streun en alle andere vrijwilligers.

## Belangrijke telefoonnummers.

### Alarmnummers

Alg. Alarmnummer	als iedere seconde telt	112
Brandweer	hulpverlening	026-3556111
Dienstapothek Eldenstaete	Mr. D.U. Stikkerstraat 122	026-3214882
Gemeente Arnhem	Koningstraat 38	0900-1809
Huisartsenpost	Mr. D.U. Stikkerstraat 122	0900-1598
Politie, geen spoed	Groningensingel 94-96	0900-8844
<i>Gebiedsagent: Edwin Addink</i>		
Servicelijn Sita (huisvuil)		026-4460490
Storingsnummer Elektriciteit		0800-9009
Storingsnummer Gas		0800-9009
Storingsnummer Water		0800-0359

### Acupunctuur

Acupuncture Kliniek Arnhem	Groningensingel 1049 <i>www.acupuncture.nl</i>	06-49122402
----------------------------	---	-------------

### Dierenartsen

Dierenartspraktijk Nederrijn	Huissensestraat 35	026-3218144
Dierenkliniek Rijkerswoerd	Mooieweg 102	026-3233308

### Gezondheidszorg

Apotheek BENU	Slochterenweg 220	026-3272320
Meldpunt Iriszorg	Groningensingel 1221 <i>www.iriszorg.nl</i>	026-8451900
Poli Zuid	Marga Klompélaan 6	088-0058888

### Fysiotherapie

Fysiotherapie Vredenburg	Slochterenweg 222 <i>www.fysiotherapievredenburg.nl</i>	026-3231975
Fysio- en Kinderfysiotherapie van Gilst	Aduardstraat 20	026-3230303

### Huisartsen

H. Hosainy en mw. R. Veugelers	Slochterenweg 29	026-3230222
P.G.M. Rosheuvel	Slochterenweg 222	026-3231836

### Logopedie

Logopediepraktijk Marian Tellers	Slochterenweg 40	026-3271204
----------------------------------	------------------	-------------

### Orthodontie

A.E.G. Kerbusch	Groningensingel 1047 <i>www.kerbuschorthodontie.nl</i>	026-3213118
-----------------	---	-------------

## **Tandartsen**

F.J. Dams	Sleggeplantsoen 40B	026-4453773
R. Everdij	Slochterenweg 222	026-3231112
C.J. Kooij en M.J.T. Kooij	Slochterenweg 222	026-3230087
T.A. Oei en mw. Oei-Lie	Akkrumlaan 17	026-3232423

## **Onderwijs**

### *Peuterspeelzalen en BSO*

De Lindeloot	Sleggeplantsoen 40a	026-3231058
De Kubus	Groningensingel 1185	026-3237625
Wervelwind	Slochterenweg 27	06-20626841
Gastouderopvang Lielou	Slochterenweg 41	06-22233490

### *Basisonderwijs*

Dr. Aletta Jacobsschool (openbaar)	Slochterenweg 27b	026-3230729
De Ommelander (rk)	Slochterenweg 27a	026-3272392
De Troubadour (prot.chr.)	Slochterenweg 27b	026-3230730

### *Speciaal basisonderwijs*

De Piramide	Groningensingel 1185	026-3271876
De Horizon	Groningensingel 1183	026-3229170

### *Voortgezet onderwijs*

Maarten van Rossem vmbo tl/kl/bl-bl-lwt	Groningensingel 1235	026-3202860
Lorentz Lyceum eng-NE vwo/havo/vmbo-tl	Groningensingel 1245	026-3202850

## **Wijkorganisaties**

St. Bewoners Vredenburg Recreatie Sport Vereniging Vredenburg	<i>reginaram@planet.nl</i> <i>www.rsvv.nl</i>	
St. Beheer wijk- en sportaccomodatatie Vredenburg	Harlingenpad 2 <i>jancdemos@hetnet.nl</i>	026-3232321
Wijkgebouw De Vredenburgburcht	Slochterenweg 29	026-3274028
Wijkvereniging Vrehoek	<i>vrehoek@live.nl</i>	
MVT, Petersborg	Slochterenweg 40	026-3703540

## **Zorg**

RIBW Arnhem en Veluwe Vallei	Velperweg 11 <i>www.ribwavn.nl</i>	026-4424236
SOS telefonische hulpdienst	dag en nacht	0900-0767
St. Thuiszorg Midden-Gelderland -vestiging Rotterdamsingel 103	<i>www.stmg.nl</i>	026-3762222 026-3820165
St. Welzijn Ouderen (SWOA)	Slochterenweg 40 <i>www.swoa.nl</i>	026-3230850

Kijk ook op [www.vredenburg.info](http://www.vredenburg.info) onder tabblad "In de Wijk".  
Mist u iets? Meld het aan ons via email [vrehoek@live.nl](mailto:vrehoek@live.nl)



**Glazenwasserij**

Arnhem

06 - 54690244

**BAART**

**VOOR HET REINIGEN VAN AL UW RAMEN EN DAKGOTEN!  
(GESPECIALISEERD IN PARTICULIERE WONINGEN)**

[www.glazenwasserijbaart.nl](http://www.glazenwasserijbaart.nl)

**WOUDA & JOOSTEN**

**ADVOCATUUR**



**Kronenburgsingel 60 • 6803 AA Arnhem • Tel : 026 - 323 00 30  
info@woudajoosten.nl • www.woudajoosten.nl**



## Een kennismaking met .....

Mijn fiets stal ik naast een paar kinderfietsjes die netjes zij aan zij in het rek staan. Ik loop het plein op en word enigszins luidruchtig ontvangen door enkele rennende spelende peuters. Ik ben op bezoek bij basisschool De Troubadour. Ik ga daar kennismaken met de directeur Wanja van Langen.

De realiteit komt niet altijd overeen met de verwachtingen. Waarschijnlijk heeft het met mijn leeftijd te maken dat ik een gebrilde wat oudere dame in trui en plissérok verwacht, maar dan aangenaam verrast ben door de jeugdige verschijning van een goedlachse moderne jonge vrouw. En zij neemt het heft in handen:

“Mijn wieg stond 43 jaar geleden in Groesbeek. Daar heb ik tot mijn zeventien jaar gewoond. Gelukkig, en dat meen ik uit het diepst van mijn hart, is ons gezin daarna naar de grote stad Nijmegen vertrokken. Daar woon ik nu nog steeds. In Nijmegen Noord. Samen met mijn veertienjarige zoon Stijn, en met een hond, een kat en een konijn.”



‘Na de middelbare school wist ik absoluut niet welke studie ik wilde volgen. Ik was ook nog erg jong, pas 17 jaar. Een decaan kwam met het idee van een uitwisselingsjaar, waarbij ik dan een jaar in Amerika zou gaan studeren. Het leek mij wel wat. Mijn ouders hadden de gedachte dat ik dat niet zou durven, een jaar weg uit het veilige nest. Dit omdat ik een meisje was dat veiligheid en zekerheid nadrukkelijk opzocht. Zo jong, misschien wel ietsjes bleu, en dan zo maar de wijde wereld in, en nog wel naar de VS, dat zou vast niet goedgaan, zo redeneerde mijn moeder. Misschien juist daardoor heb ik het toch doorgedrukt. Ik ging naar een gastgezin in Amerika! Maar ergens had mijn moeder toch wel gelijk. En of het nu de spanning was of al direct een beetje heimwee, maar ik heb wel bijna de hele heenreis naar Amerika in het vliegtuig gehuild.’

‘Achteraf gezien is het verblijf in de VS voor mij hartstikke goed geweest. Je komt daar dus in een gastgezin, waar je moet kunnen omgaan met de mensen die daar toe behoren. Dat was best aanpassen. En je moet je een plaats veroveren in een andere samenleving, op een andere school. De eerste keer dat ik de eetzaal binnenkwam, zag ik aan de ene kant een paar scholieren eenzaam aan een tafel zitten, en was het aan de andere kant van die zaal druk en vol van mensen. Ik was in eerste instantie geneigd te kiezen voor de rustige, eenzame kant, maar heb mezelf toch gedwongen bij de ‘groeps mensen’ te gaan zitten. Bewust heb ik er voor gekozen om in het diepe te duiken, terwijl ik toen toch geen geweldige zwemmer was. .... Maar ik heb geleerd mezelf te redden, ik heb er gesport, volleybal en basketbal, ik heb geleerd hoe sociale contacten te maken. En, ook erg belangrijk, ik heb er geleerd met geld om te gaan en zelfstandig te zijn.’

‘Op mijn 18<sup>de</sup> kwam ik weer terug in Nederland en wist ik nog steeds niet wat ik wilde studeren. Mijn vader kwam toen met het idee van een opleiding in mode en kleding. En die opleiding heb ik dan ook gedaan. Een zeer leuke opleiding. Maar ja, na die drie jaar speelde bij mij nog steeds

*Actief in uw wijk*

**HOETINK  
MAKELAARS**



Hoetink Makelaars BV  
Cloekplein 2  
6826 KS Arnhem

T 026 44 34 900  
E [info@hoetinkmakelaars.nl](mailto:info@hoetinkmakelaars.nl)  
I [www.hoetinkmakelaars.nl](http://www.hoetinkmakelaars.nl)



*Bel of mail voor een gratis en vrijblijvende  
waardebepaling*

**HuisCare**  
SCHILDERS



**Voor al uw voorkomende schilderwerkzaamheden:**

- Buiten schilderwerk
- Houtrot reparatie
- Muren sauzen
- Plafond witten vanaf € 95,00
- Binnen schilderwerk
- Plafond witten
- Lekkage reparatie

*Altijd vakwerk tegen de laagste prijs!*

Kijk voor meer informatie op [www.huiscare.nl](http://www.huiscare.nl)  
**06 42067014**

Huiscare schilders voor een mooiere wereld

de vraag: En wat nu? Een decaan van de mode-en kledingopleiding kwam met het advies om het onderwijs in te gaan, de pabo te gaan doen. Dit omdat ik volgens haar altijd van die mooie bordtekeningen maakte. Mijn creativiteit zou ik dan lekker in het onderwijs kwijt kunnen.’  
‘Nou, de opleiding aan de pabo werd wat betreft mijn creativiteit een deceptie. Op die creativiteit werd weinig beroep gedaan. Wat ik wel leuk vond, was het werken met kinderen.’

‘Ja, en toen stond ik dus ineens voor de klas. En dat heb ik altijd met heel veel plezier gedaan. Maar ik wilde niet een baan hebben waarin ik tot het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd op de automatische piloot kon werken. Daarom heb ik naast mijn werk als leerkracht op De Sterrenkring in Arnhem Noord steeds allerlei opleidingen gevolgd, variërend van een ict-opleiding tot kindercoach en ook later als locatieleider op De Troubadour de opleiding tot schoolleider.’

‘In januari 2013 kwam ik als locatieleider naar De Troubadour. In december werd mij toen gevraagd om de afwezige directeur tijdelijk te vervangen. Ik denk dat die vraag onder meer kwam vanwege mijn Jenaplan-kennis. Weer bijna twee jaar verder, in augustus 2015, werd mij de mogelijkheid geboden ook directeur van de Dr. Aletta Jacobsschool te worden. Dit omdat de toenmalige directeur een nieuwe uitdaging aanging. Omdat zowel op De Troubadour als op de Dr. Aletta Jacobsschool sprake was van een daling van het aantal leerlingen, waarbij bij de Dr. Aletta Jacobsschool ook nog meespeelde dat de internationale afdeling ging verhuizen, kreeg ik als opdracht mee een samenwerkingsvorm tussen beide scholen te zoeken. Een mogelijkheid tot een samenvoeging.’



‘Het doel is hier straks een school neer te zetten die qua leerlingenaantal stevig genoeg is. Om die school optimaal te laten functioneren heb je onder andere goede teams nodig. De neuzen staan inmiddels allemaal dezelfde kant op. De teams werken hard aan een nieuwe toekomst op een nieuwe school. We proberen het beste van twee werelden bij elkaar te voegen. We zijn op zoek naar allerlei mogelijkheden voor één nieuwe school en dat levert dan toch wel weer duizend en één vragen en problemen op. Laat ik het zo zeggen, er is momenteel nog weinig zekerheid over hoe die school er straks precies gaat uitzien. En dan bedoel ik wat betreft leerplannen, wat betreft invulling van teams, wat betreft samenwerking met andere scholen. En ook wat betreft herkomst van leerlingen; vanaf welke wijken willen wij hier leerlingen hebben? Er zijn ook plannen rondom het gebouw. We mogen ons afvragen of het huidige schoolgebouw met de nodige renovatie kan volstaan of dat nieuwbouw noodzakelijk is. Het huidige gebouw, in de volksmond De Krakelingschool genoemd - het complex heeft de vorm van een krakeling – dateert immers al vanaf de eind 70’er jaren. Het was toen een revolutionair pand, want bijna alle ruimten waren open met elkaar verbonden. Weinig afscheidingen en deuren. De toenmalige directeuren zaten zelfs in open kantoortjes naast elkaar het werk te doen, heb ik gehoord.’

‘Zo zijn er nog zoveel zaken waar op redelijk korte termijn beslissingen over genomen moeten worden. Je kunt je bijvoorbeeld ook afvragen of hier een IKC, een integraal kindcentrum kan komen. Een IKC maakt verbinding tussen onderwijs en opvang. Inspanning en ontspanning zijn



is een toonaangevende praktijk op het gebied van:

- **Huidverbetering met laser**  
Littekenbehandeling, bijv. acné, brandwonden, chirurgie, pigment- en ouderdomsvlekken  
Rimpelbehandeling, verfijnen huidstructuur en poriën
- **Definitieve ontharing**  
IPL "Ellipse" bij het consumentenprogramma "Kassa" als beste uitgekomen
- Behandeling van couperose, bloedblaasjes, fibromen, steel- en ouderdomswratten
- **Huidverjonging** - **Behandeling van acné en huidproblemen**
- **Figuurcorrectie** - **Medische camouflage van huidaandoeningen**
- **Voeding & Beweging** - **Permanente make-up**

**MARIBEAU Medisch schoonheidsspecialist in dermatologie, voeding & beweging** behandelt alle huidtypes. Wij zijn gediplomeerd en werken samen met de zorgverzekeraar voor definitieve ontharing, behandeling van acné, medische camouflage van huidaandoeningen en voedingsadvies. Tevens werken wij samen met dermatologen en huisartsen.

Voor meer informatie over de behandeling kijk op [www.maribEAU.nl](http://www.maribEAU.nl),  
stuur een mail naar [info@maribEAU.nl](mailto:info@maribEAU.nl) of bel naar **(026) 32 36 586**.

Voor afspraken maandag en dinsdag, donderdag en vrijdag van 8.00 - 21.00 uur,  
woensdag van 8.00 - 16.30 uur. Tel **(026) 32 36 586**.

Maria Posner, Elvis Presleystraat 65, 6836 DB ARNHEM (Rijkerswoerd)

## CHINEES-INDISCH SPECIALITEITEN

### RESTAURANT



## DRAGON GARDEN



**Sterk aanbevolen**  
**MONGOOOLSE GRILLSPECIALITEITEN!**

Groningensingel 949  
Winkelcentrum VREDENBURG  
6835 GL ARNHEM  
Telefoon 026-321 12 97

Dagelijks geopend van 11.00 - 22.00 uur  
(ook op zon- en feestdagen)

hier dan met elkaar verweven. Nogmaals, het is één van de overwegingen voor een nieuw schoolcomplex met alle bijbehoren dat straks hier moet staan.'

'En naast al het administratief gebeuren, heb je dan ook het menselijk aspect. Je moet niet alleen rekening houden met de mensen hier om je heen, de medewerkers, leerlingen en ouders, maar ook nog eens met heel veel anderen: met externe adviseurs, de MR, met de gemeente, enzovoort, enzovoort. Maar laat ik vooral opmerken dat dit weliswaar een enorme klus is, maar zeker een mooie uitdaging waar ik iedere dag met heel veel plezier mee bezig ben.'

'En een streefdatum hebben we ook. Een datum waarop het in grote lijnen in kannen en kruiken zal moeten zijn, namelijk 1 augustus 2017. Voor de detailinvulling, die natuurlijk erg belangrijk is, hebben we dus nog ruim een half jaar. Een half jaar waarin het met z'n allen zeker bikkelen zal zijn.'

Zonder al te veel vragen te stellen heb ik het hele verhaal van Wanja aangehoord. En aan het einde van haar verhaal wil ik dan eigenlijk vragen: *En dan zeker lekker op de lauweren rusten?* Maar ik laat die vraag maar achterwege, want ik heb zo'n vermoeden wat haar antwoord zal zijn. Vast iets in de trend van: *Nee hoor, dan gewoon op weg naar de volgende klus.*

©Frits van het Hoofd

### **Social Sofa Vredenburg uitgesteld.**

De werkgroep Vredenburg Zit Goed heeft het presenteren van het ontwerp van de social sofa en de start van het plakken van het mozaïek uitgesteld. Op dit moment is het niet mogelijk daarvoor gebruik te maken van de Korenmaat.

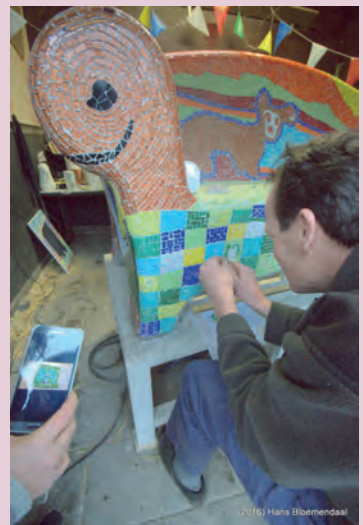
Vogelgriep!

Helaas is er een kink in de kabel gekomen en wel in de vorm van de vogelgriep. De boerderij is verplicht om een groot aantal beesten op te hokken, ook in de ruimte waar wij de sofa gepland hadden. Er gelden hele strenge regels in deze situatie en de boerderij kan hier ook niets aan doen. Wij hebben nu dus geen ruimte om de sofa neer te zetten om hem te gaan beplakken.

Er zijn wel wat alternatieven, maar die zijn in de winter niet erg aantrekkelijk. We proberen nog wel om elders ruimte (binnen) te zoeken, maar voorlopig moeten we het geheel uitstellen naar het voorjaar van 2017. Ook de presentatie van het ontwerp, omdat we dat eigenlijk zien als start van het geheel.

Wij wilden u op dit moment wel op de hoogte stellen van het uitstel en zullen u ruim van tevoren bericht sturen van de presentatie, de workshop en het echte begin van het mozaïeken aan de Social Sofa. Mochten we eerder een geschikte locatie vinden, dan laten we dat ook horen.

Namens de werkgroep Social Sofa Vredenburg, Marjon, Danielle, Ingrid, Jan-Willem, Regina, Gerard en Mickel.



### Werkgroep verbetert dijkopgang.

Op initiatief van een aantal bewoners uit de Drentesingel e.o. is er een werkgroep opgericht die zich bezighoudt met de verfraaiing en verbetering van de opgang van de dijk. De werkgroep heeft met ondersteuning van het opbouwwerk voorbereidingen getroffen voor het doen maken van enkele schetsontwerpen en de financiering daarvan.

Tijdens een druk bezochte informatiebijeenkomst in combinatie met Burendag zijn eind september deze schetsen gepresenteerd en konden alle aanwezigen hierop reageren. Dit heeft enorm veel nuttige feedback opgeleverd en een grote betrokkenheid van de buurt. Als gevolg hiervan is een nieuw ontwerp gemaakt en hebben veel bewoners zich opgegeven om actief te gaan meewerken. Zo zal een snoei ploeg in januari starten met het toegankelijker maken van het gebied. De werkgroep heeft ondertussen niet stil gezeten. Er is een begroting gemaakt voor de uitvoering van het ontwerp. Deze begroting is gebaseerd op cijfers van de gemeente. Daarbij is rekening gehouden met een grote mate van zelfwerkzaamheid door bewoners waar dat kan. Op basis daarvan is nu een subsidieaanvraag gedaan bij de gemeente.

De werkgroep zal in de komende maanden vaker gezamenlijke activiteiten gaan organiseren. Zo is er een nieuwjaarsborrel gepland voor alle bewoners van de Drentebuurt. Tijdens deze activiteit worden de bewoners geïnformeerd over de voortgang. Voor het schetsontwerp ga naar [www.vredenburg.info](http://www.vredenburg.info).

### Mindfit nieuw in Arnhem, gratis workshop.

Mindfit is sinds september j.l. ook gevestigd in Arnhem. Wij bieden hulp aan volwassenen gericht op het helpen voorkomen en behandelen van psychische problemen. Samen met de klant bekijken wij wat er aan de hand is en welke hulp het beste past. Wij denken daarbij in oplossingen en bekijken de mens als geheel. Onze focus is 'eigen regie'. Dit geldt zowel voor onze klanten, als voor onze medewerkers en organisatie. We doen het samen! Samenwerken vinden we belangrijk binnen Mindfit. Dit zeggen we niet alleen, dit doen we ook; in het belang van de mensen die wij behandelen en hun naasten!

Mensen met een verwijfsbrief van de huisarts komen in aanmerking voor een vergoeding van de zorgverzekeraar, maar ook zonder verwijfsbrief kun je bij ons terecht.

Wij werken zonder wachtlijsten; je kunt direct bij ons terecht voor het maken van een afspraak.

#### **Kennismaken:**

Het nieuwe jaar is weer begonnen. De dagen zijn nog kort en koud, maar de lente staat alweer bijna voor de deur! Wilt u graag weten hoe u stressvrij de koudste maanden doorkomt? Of wilt u kennismaken met de mensen achter Mindfit? Kom dan naar onze **gratis workshop "Balans en Ontspanning"**.

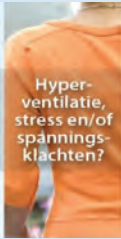
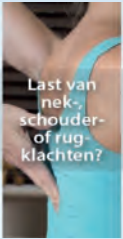
Datum: 20 februari 2017

Tijd: 15:30-17:00

Locatie: Stikkerbuilding, Arnhem-Zuid (mr. D.U. Stikkerstraat 10).

Aanmelden kan via [arnhem@mindfit.nl](mailto:arnhem@mindfit.nl) o.v.v. Workshop. Vermeld in uw bericht uw naam en het aantal personen waarmee u komt.





**Ria de Jeu - Losscher**

Praktijk voor oefentherapie Cesar  
en adem- en ontspanningstherapie  
methode Jan van Dixhoorn

## **Methode van Dixhoorn.**

Heeft u weleens het gevoel opgebrand te zijn? u zo moe bent en vaker zegt: ik doe het morgen wel (uitstelgedrag), sneller geïrriteerd bent. U merkt sneller buiten adem te zijn. ...Fysiek gaat het wat moeizamer en merkt dat uw u rug- of schouder-/nek pijn gaan doen.

Misschien herkent u deze klachten? Grote kans dat u "uit balans bent". Uw belasting overstijgt uw belastbaarheid op het moment. U stapt eindelijk naar uw huisarts, die u adviseert het even rustiger aan te doen en voor de fysieke klachten verwijst naar de fysio.



Niet zelden zijn klachten het gevolg van langdurig onder druk/spanning staan, mentale of fysiek overbelast bent geraakt. Het gaat zo geleidelijk het "sluipert" er gewoon in.

Een van de manieren om te onderzoeken of u inderdaad last heeft van overbelasting/spanningsklachten, is de Methode van Dixhoorn. Deze methode behandelt geen klachten maar onderzoekt of klachten spanningsgebonden zijn.

De methode is een "zelfmanagementmethode": stapje voor je stapje krijgt u meer inzicht in uw eigen handelen en voelen (lichaamsbewustzijn).

Gedurende de sessies onderzoeken we samen, wat het effect van de ontspanningsinstructies is; het effect op uw lichaamsbewustzijn, uw voelen, uw ademen, uw bewegen en uw fysieke klachten. In vier sessies weet u of uw klachten inderdaad spanningsgebonden zijn.



Zo ja, dan heeft u gemiddeld nog twee tot vier afspraken nodig om weer de regie voor eigen leven te verkrijgen, de klachten te verminderen of te doen verdwijnen. Werkt de methode niet voor u, ik help u verder met uw zoektocht naar een passende therapie.

Of de Methode van Dixhoorn, Adem- en Ontspanningsmethode, ook iets voor u kan betekenen? Als geregistreerd en gecertificeerd therapeut, wordt de behandeling door zorgverzekeraar vergoed. Meer informatie: [www.cesartherapiearnhem.nl](http://www.cesartherapiearnhem.nl) /

[www.vandixhoornvereniging.nl](http://www.vandixhoornvereniging.nl).

of bel voor gratis advies/afpraak 026-3217250.

## **Eetcafé & ontmoeting.**

Voor alle buurt bewoners een mogelijkheid om samen gezellig te eten.

Elke dinsdag van 16.00 uur tot 19.00 uur.

We zitten in de bezoekers ruimte van de Rijnlandflat Stedumhof Arnhem Zuid.

Informatie en aanmelden : 026 3232386 Kosten: 3 euro



### **Speelgoeduitleen zoekt vrijwilligers.**

Heeft u twee uur per week tijd voor vrijwilligerswerk en heeft u iets met speelgoed en/of kinderen? Dan is vrijwilligerswerk bij Het Speelpunt misschien iets voor u!

Het Speelpunt is een speelgoeduitleen in Vredenburg die geheel door vrijwilligers gerund wordt. We zijn een soort bibliotheek voor speelgoed. Met een abonnement kan men bij ons speelgoed voor 3 weken lenen. En daarna weer omruilen voor iets anders. Want kinderen leren vooral door te doen: van proberen kun je leren!



Vanaf maart 2017 zijn we op zoek naar vrijwilligers die willen helpen in de uitleen. U werkt dan één keer in de week 2 uur samen met twee andere vrijwilligers. Het werk houdt in: speelgoed innemen, controleren en weer uitlenen.

Wij bieden een gezellige werkkring en een gratis Speelpunt-abonnement.

Kijk voor meer informatie op onze website: <http://speelpunt.nl/vacatures>. U kunt zich daar aanmelden als u interesse heeft om bij ons vrijwilliger te worden. Maar een keer langskomen in de uitleen kan natuurlijk ook! Dan kunt u meteen zien wat het werk inhoudt.

Het Speelpunt is open op maandag van 10:00 - 11:30, woensdag van 14:00 - 15:30 uur, vrijdag 18:30 - 20:00 uur en zaterdag van 10:00 - 11:30 uur. We zitten in het bijgebouw op het schoolplein van de Dr. Aletta Jacobsschool, achter het wijkcentrum in Vredenburg. Graag tot ziens in Het Speelpunt!

### **Actie én ontspanning. Dat is waar volleyballen bij S.V. Arma voor staat!**

Recreatieve volleybalvereniging Arma nodigt iedereen uit om in het nieuwe jaar een avondje gratis mee te trainen in de sportzaal bij het Olympus College in Arnhem-Zuid.

Want elke maandagavond een paar uurtjes trainen bij deze recreatieve volleybalclub is niet alleen heerlijk sportief, maar ook gezellig. Onder leiding van twee professionele trainers wordt in het eerste trainingsuur aandacht besteed aan warming-up, ontwikkeling van de techniek en spelinzicht. Het tweede uur staat garant voor een partijtje volleybal, waarbij spelers het in gemixt teamverband tegen elkaar opnemen.

Arma heeft op het ogenblik ongeveer 30 leden in de leeftijd vanaf ongeveer 18 jaar tot boven de 60 en iedereen met een beetje gevoel voor volleybal en spel - ervaren of onervaren - kan bij S.V. Arma terecht. De beginnende speler krijgt de techniek vaak vlot onder de knie en maakt al snel vorderingen in het spel.





Mocht dit je niet genoeg zijn, kun je je ook nog uitleven in onze recreatieve midweekcompetitie in sporthal Valkenhuizen. Deze is om de week op woensdag. Dus 1x per 2 weken speel je je wedstrijden waarin de teams gemixt zijn samengesteld. Deze competitie is uiteraard nog fanatieker dan de training, omdat op vier niveaus tegen andere teams kan worden gespeeld, maar plezier staat ten alle tijden bovenaan!

Naast deze volleybal activiteiten organiseren we zelf ook nog een aantal activiteiten. Zo is er jaarlijks een proactieve Arma dag, twee maal per jaar een gezellig seizoen-einde toernooi met een hapje en drankje en natuurlijk in het najaar het ARMA Herfsttoernooi.

Wij trainen op de maandagavond van 19:30 tot 21:30

in de sporthal van het Olympus college naast de Rijnhal. Het adres is Olympus 11, 6832 EL Arnhem.

Bekijk ook een onze website [www.sv-arma.nl](http://www.sv-arma.nl) en heeft u belangstelling dan kunt u voor informatie contact opnemen via [arma.volleybal@gmail.com](mailto:arma.volleybal@gmail.com) of 06-53631213. Je bent van harte welkom om 2 maal vrijblijvend mee te trainen en een indruk te krijgen van SV-ARMA.

### **Voldoende beweging in het basisonderwijs.**

Steeds vaker komt het thema overgewicht in het nieuws. Vanuit ministeries worden basisscholen gestimuleerd om meer te doen met bewegingsonderwijs om zo overgewicht bij (jonge) kinderen tegen te gaan. Zo proberen wij als basisschool Cosmicus Arnhem onze leerlingen en ouders bewust te maken over gezonde voeding en voldoende beweging.

#### **Themacertificaat Voeding**

Onze school is reeds in het bezit van het thema-certificaat 'Voeding' van de Gezonde School, wat inhoudt dat wij leerlingen bewust maken van gezond en verantwoord eten. De leerkrachten verzorgen minimaal vijf keer per jaar een thema les over gezonde voeding. Door de voeding van onze leerlingen in de gaten te houden willen wij ervoor zorgen dat ze een gezondere levensstijl ontwikkelen. In aanvulling op dit certificaat zouden wij ook het certificaat 'Bewegen en Sport' willen behalen.

#### **Certificaat "Bewegen en Sport"**

Een belangrijke pijler hiervan is bewegingsonderwijs in de gymzaal. De vakbekwaamheid van de leerkracht zorgt ervoor dat alle leerlingen de hele les intensief aan het bewegen zijn, omdat er in kleine groepjes zelfstandig gewerkt wordt. De vakleerkracht zorgt ervoor dat (zwakke) bewegers ervaren dat bewegen leuk en uitdagend is, doordat het aanbod aangepast is aan de mogelijkheden van elk kind. Door het aanbieden in kleine stapjes, kunnen alle leerlingen leren hoe ze een bewegings-probleem kunnen overwinnen. Ze ervaren hoe fijn bewegen kan zijn en hebben daardoor meer kans om hun leven lang te blijven bewegen. In de bewegingsonderwijs lessen laten we leerlingen met allerlei sporten in aanraking komen, zodat leerlingen talenten kunnen ontdekken en ontplooien.

#### **Overgewicht**

Uit onderzoek blijkt dat de kinderen tegenwoordig zwaarder zijn dan tien jaar geleden. Op sommige leeftijden is het percentage kinderen dat te dik is zelfs verdubbeld. Het blijkt dat kinderen



met overgewicht in de basisschool-leeftijd minder sporten dan kinderen met normaal gewicht.

### **Speelpleinactiviteiten**

Door ons nieuwe schoolpleinplan willen we bewerkstelligen dat ons onderwijs aanbod in de bewegingsonderwijs meegenomen wordt naar de schoolplein. Doordat er verschillende 'vakken' gecreëerd worden op het plein waar je bijvoorbeeld kunt balanceren, rennen, klimmen en klauteren, duikelen, zwaaien, balspelen en mikken. Door het spel van onze kinderen te stimuleren kunnen wij ze leren om een actievere leefstijl te hanteren.

Met onze naschoolse activiteiten bieden wij ook ruimte voor extra bewegingsactiviteiten. Wij bieden tafeltennis, zaalvoetbal en dans aan als naschoolse activiteit. Leerlingen die deze sporten leuk vinden kunnen zich hiervoor aanmelden en krijgen een uur in de week hier les in.

Info: [www arnhem.bscosmicus.nl](http://www arnhem.bscosmicus.nl)

### **Happy hour in OV Arnhem.**

Arnhem introduceert Happy Hour: gratis met de bus naar huis en minder drukte in de spits. Het Happy Hour is de aftrap van de actie Hé Kom Aan, een initiatief van de gemeente Arnhem om de verkeersdruk in de binnenstad tijdens de spits te verminderen.

Via deze actie reizen bezoekers van de binnenstad tussen 18.00 en 19.00 uur gratis naar huis met alle stadsbussen van Connexxion. Door een uurtje later met de bus te reizen, is er minder drukte in de spits. Dat betekent minder files en minder volle bussen. De actie geldt van maandag tot en met vrijdag in de lijnen 1 tot en met 13 van Connexxion. Bezoekers van de binnenstad kunnen een vrijkaartje voor de bus printen via [www.ervaarhetov.nl](http://www.ervaarhetov.nl). Ook is het mogelijk om een speciaal ticket te downloaden via de ErvaarhetOV-app op de smartphone. Ook daarmee is gratis in te checken in de bus.

De actie loopt zolang de voorraad strekt. Er is een beperkt aantal kaartjes beschikbaar. Het gratis buskaartje is een initiatief van de gemeente Arnhem en de provincie Gelderland in samenwerking met Connexxion en onderdeel van de actie Hé Kom Aan. De voorwaarden zijn te vinden op [www.ervaarhetov.nl](http://www.ervaarhetov.nl).

### **Slimopweg**

De campagne Hé Kom Aan, die zich richt op het beter bereikbaar maken van de stad in de spits, maakt deel uit van het programma Slimopweg, dat maatregelen levert waarmee reizigers op een slimme manier snel van a naar b kunnen reizen. De focus ligt daarbij vooral op het stimuleren van automobilisten om buiten de spits te reizen. Slimopweg is een samenwerking tussen de provincie Gelderland en de gemeenten Arnhem en Nijmegen. Naast de ministeries van Infrastructuur en Milieu en Rijkswaterstaat is ook het bedrijfsleven nauw betrokken bij de uitvoering. Het programma is onderdeel van het landelijk programma Beter Benutten.



#### **Voorzitterschap**

roulerend

#### **Secretaris**

Els Roelofs

[elsroelofs@gmail.com](mailto:elsroelofs@gmail.com)

#### **Penningmeester en ledenadministratie**

Henri van Klaveren

[penningmeestervrehoek@outlook.com](mailto:penningmeestervrehoek@outlook.com)

#### **Algemeen bestuursleden**

Riek Bongers

[l.bongers4@kpnplanet.nl](mailto:l.bongers4@kpnplanet.nl)

Annette Hamelink

[annetehamelink25@gmail.com](mailto:annetehamelink25@gmail.com)

Frank Dreijling

[fank.dreijling@xs4all.nl](mailto:fank.dreijling@xs4all.nl)



Ja, ik wil graag lid worden van de wijkvereniging 'Vrehoek'

Naam: ..... m/v

Tel: .....

Adres: .....

Postcode: .....

Geboortedatum hoofdpersoon: .....

Datum: .....

Handtekening .....

E-mail: .....

ons gezin bestaat uit ..... personen

contributie per jaar

een enkel persoon

€ 10,-

meerdere personen per adres

€ 15,-

65+ (1 persoon)

€ 3,-

65+ (2 personen)

€ 5,-

Wilt u deze bon deponeren in de ideeënbus van Wijkvereniging Vrehoek in de hal van het Wijkgebouw Vredenburg, Slochterenweg 29a, 6835 CD Arnhem. Zodra uw betaling binnen is op IBANnr. NL 03 INGB 0006 6524 20, onder vermelding van uw naam en adres, t.n.v. wijkvereniging de Vrehoek, wordt uw lidmaatschapskaart aan u opgestuurd.

## Wil jij ook iets bijdragen aan Vredenburg?

Dan is WijkConnect Vredenburg op zoek naar jou



Ontdek de wijk en meld je aan op [WijkConnect.com/arnhem/vredenburg](https://www.wijkconnect.com/arnhem/vredenburg)

 [wijkconnect.com](https://www.wijkconnect.com)

# CASINO SUIKERLAND



**GRATIS ENTREE**  
**GRATIS KOFFIE**  
**GRATIS PARKEREN**

Suikerland 7 6833 BA Arnhem - Zuid 026 - 32 111 48  
[www.casinosuikerland.nl](http://www.casinosuikerland.nl)