

# 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

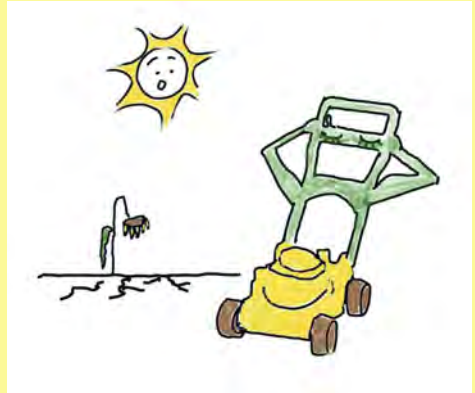
**[www.vishandeldevakman.nl](http://www.vishandeldevakman.nl)**

<b>Winkelcentrum Kronenburg</b>	<b>Versgaard Velp</b>
Kronenburgpassage 68	Hoofdstraat 230
6831 ER Arnhem	6881 TR Velp
T: 026 323 44 69	T: 026 361 90 28

## Van de redactie

Pfffff. .... het was me het zomertje wel! Ja, natuurlijk willen we graag in de zomermaanden genieten van het zonnetje, liggen in tuin of aan de waterkant, al dan niet met een verfrissend drankje in de hand, oortjes in en luisteren naar muziek, misschien wel een boek bij de hand, maar het moet wel leuk blijven. En dan bedoel ik dat de zomer geen periode moet zijn van vooral verschroeiende aarde en van ellende voor natuur en mens, en dan vooral de oudere mens. En dat was het soms toch wel eens. En de denkers onder ons zullen ook met een enigszins bezorgd gezicht in hun gedachten nazomeren. Klimaatverandering? Broeikaseffect? Wat zal de toekomst ons en ons nageslacht brengen?

Maar laten we nu even niet teveel doemdenken. Herfst en winter staan ons weer te wachten, en die niet alleen. Ook weer een heel nieuw seizoen van uw Wijkkrant. Een seizoen Wijkkrant met weer al het nieuws dat voor u als wijkbewoner van belang is. Nieuws op het gebied van allerlei activiteiten op het gebied van sport, recreatie, actief bezig zijn. Nieuws van de wijkcoördinatoren, van wijkteams, misschien wel nieuws van uzelf. Ja, want ook als u wat kwijt wilt, als u vindt dat u iets moet delen met de bewoners van uw wijk, kunt u gerust contact met ons opnemen. Tenslotte is de Wijkkrant er vooral voor u.



## In dit nummer

Pag.5: Wijkvereniging  
Pag.7: Wijkrestaurant  
Pag. 9: Kindertelefoon  
Pag. 11: Ouderenzorg  
Pag. 15: Alzheimer  
Pag. 17. Financieel Café  
Pag. 19: Vrijwilligers , Taalmaatje  
Pag. 21: Atelier 't Duijfe  
Pag. 25: Buitenspeeldag  
Websites:  
- [www.vredenburg.info](http://www.vredenburg.info)  
- [www.wijkconnect.com/amhem/](http://www.wijkconnect.com/amhem/)



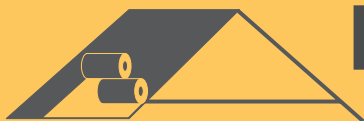
## Colofon

De wijkkrant is het orgaan van wijkvereniging Vrehoek, verschijnt 5x per jaar en wordt gratis verspreid in de wijken Vredenburg en Holthuisen. 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: Marjon Meijer  
Drukker: CP Grafimedia Groep, Didam  
Oplage: 2700

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 opgaaf van redenen, artikelen te weigeren ofwel in te korten. De wijkkrant niet ontvangen? Bel 06-20587792.



# Heuveling

Dakbedekkingen

Niet de eerste, Wel de beste



**Al meer dan 30 jaar het vertrouwde adres voor:**

- Reparatie
- Renovatie
- Dakpannen
- Dakramen
- Platte daken
- Zinken daken & goten
- Vrijblijvende prijsopgave/offerte

[heuveling-dakdekkers.nl](http://heuveling-dakdekkers.nl)

of bel met 026-3232918



Online verkoop **VELUX** **FAKRO** dakramen,  
raamdecoratie, lichtkoepels & golfplaten:

[dakraampje.nl](http://dakraampje.nl) • [golfplaatje.nl](http://golfplaatje.nl) • [lichtkoepeltje.nl](http://lichtkoepeltje.nl)

## Wijkvereniging Vrehoek stopt

Zoals in de vorige wijkkrant is gemeld heeft het bestuur van wijkvereniging Vrehoek besloten te stoppen met alle activiteiten. Aangezien onze wijkbewoners geen bijdrage willen /kunnen leveren in de vorm van bestuursactiviteiten was het voor het huidige bestuur ondoenlijk de activiteiten voort te zetten. Erg jammer maar gezien de omstandigheden het enige mogelijke.

In eerste instantie hebben we er voor gekozen de vereniging op te heffen maar na gesprekken met de gemeente Arnhem is besloten de vereniging slapende te houden. Voordeel hiervan is, dat, mochten zich nieuwe mensen melden, de vereniging meteen weer kan worden geactiveerd.

Enkele van de activiteiten gaan zelfstandig door, te weten de bingo, djembe en het kaarten. De kledingbeurs gaat ook verder maar dan op een andere locatie.

Het slapend maken/houden van de vereniging betekend concreet dat er **GEEN** contributie meer hoeft worden betaald. Diegene die de contributie terugbetaald willen hebben kunnen dit melden bij penningmeester-vrehoek@outlook.com. Het banksaldo van de vereniging zal gebruikt worden voor de Stichting Bewoners Vredenburg voor wijk gebonden zaken zoals een bijdrage voor het opknappen van de passerelle. Op deze manier blijft het geld in onze wijk en hebben we er allemaal wat aan.

Namens het bestuur , Henri van Klaveren,  
Penningmeester.

## Nieuws vanuit het bewonersoverleg.

Het laatste nieuws dat wij over de Passerelle konden vertellen tijdens de laatste bewonersavond in mei was dat we dankzij diverse fondsen en de gemeente Arnhem de financiering rond hadden voor de vergroening van de loopbrug naar Kronenburg. Er zullen plantenbakken worden geplaatst, de bestaande plantenbakken worden vernieuwd, de vloer zal daarna in een mooie kleur worden geschilderd en er zal een 3D-straattekening op de vloer gemaakt worden. Ook de inrichting en verlichting van de loopbrug zullen worden vernieuwd.

Maar helaas heeft de uitvoering van het plan vertraging opgelopen, omdat het zo warm en droog was. De planten zouden het heel moeilijk gekregen hebben en dat zou natuurlijk zonde van geld, tijd en moeite geweest zijn. We hopen en verwachten dat het nu wel binnenkort zal gebeuren.

Wat wel gebeurd is, dat zult u misschien wel gezien hebben, is de prachtige beschildering van de pilaren onder de brug. Dat zie je alleen als je er onder door rijdt of langs loopt, maar het is in ieder geval nu een prachtig gezicht. In eerste instantie hadden we alleen geld voor 2 pilaren, maar dat benadrukte ook nog eens hoe leuk de andere pilaren waren. Eind augustus bleek er toch nog een potje over te zijn, waardoor er nog een pilaar heel mooi beschilderd is en de overige pilaren een fraaie kleur kregen. Wij zijn er erg blij mee, het is echt een sieraad voor onze wijk.



## Deadlines Wijkkranten

December 2018	1 november 2018
Februari 2019	2 januari 2019
April 2019	1 maart 2019
Juni 2019	1 mei 2019

Op het volgende bewonersoverleg (**dinsdag 30 oktober, 20.00 uur in wijkcentrum De Vredenburg**) hopen we meer over dit project en andere projecten in de wijk te kunnen vertellen. U krijgt daarvoor nog een uitnodiging toegestuurd.

Namens de Stichting Bewoners Vredenburg,  
Regina Ram

# 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

## Wijkrestaurant Vredenburg zet gasten in het zonnetje ☀

Het is medio juli 2018 en de zomer zindert nou al weken volop voort, dus ook bij Wijkrestaurant Vredenburg zetten we tafels buiten en nuttigden we de maaltijd deze keer fijn onder de bomen, pontificaal voor de pui van dienstencentrum Petersborg.



De frisse smaak van bietensalade, het hartige van piepers uit de oven, het zacht zoete van fruit met slagroom, afgeblust met verkwikkend sociaal contact en zowaar een koel zomers briesje door ons haar maakten deze editie heel speciaal. En op de keper beschouwd is het elke keer warm en hartelijk, want 'het Wijkrestaurant' van Vredenburg biedt plaats aan iedereen, jong en oud, die het fijn vindt om een paar keer in de week met buurtgenoten contact te maken en samen te eten.

We nodigen u van harte uit om ook gezellig aan te schuiven. We zijn er het hele jaar door op **elke 1e en 3e maandag van de maand in wijkcentrum De Petersborg**, Slochterenweg 40 in de wijk Vredenburg. Inloop is mogelijk vanaf 5 uur en het eten wordt om half 6 geserveerd. Wat het kost? 5 euro en voor Gelrepasshouders € 2,50. Er wordt ook vegetarisch gekookt.

Jezelf van tevoren opgeven is nodig i.v.m. de inkoop en het kan tot half twaalf op de eetdag zelf. Bel daarvoor met de Petersborg receptie, telefoonnummer: 026-323 0850 of loop even binnen. Graag tot ziens!

## SWOA start met ANWB AutoMaatje!

Voor Arnhem is het een nieuwe aanpak waarbij vrijwilligers met hun eigen auto minder mobiele 'buren' vervoeren binnen de wijken. Er even uit voor een boodschap of bezoek is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Vanaf september 2018 vervoeren vrijwilligers minder mobiele 'buren' in Arnhem met hun eigen auto. Door AutoMaatje kunnen mensen langer mobiel en actief blijven. Dit kan zijn naar de kapper of de huisarts, maar ook weer lekker op de koffie bij een vriendin. Je kunt AutoMaatje ook gewoon voor leuke dingen inschakelen zoals een bezoekje of een boodschap doen.

Aanmelden voor AutoMaatje is gratis. Voor het gebruik betaal je alleen een kleine onkostenvergoeding van 30 cent per kilometer per rit aan de vrijwilliger. Je kunt je aanmelden vanaf 27 augustus via telefoonnummer 026-3846690 of per mail [automaatje@swoa.nl](mailto:automaatje@swoa.nl). Vanaf 3 september gaan de AutoMaatjes rijden. Zie ook [www.swoa.nl](http://www.swoa.nl). (zie ook pagina 21)



## 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

Hulpaanhuis voor Computer, Laptop, Tablet en Smartphone.  
Windows, Apple, Android.

€ 15,00 per uur, SeniorWeb leden € 4,50 per uur

Computer vaardigheden en Tips & Trucs:

Groepslessen € 70,00 voor 10 lessen van 2uur

Telefoon: 0263271001

E-mail: frank.dreijling@xs4all.nl

 <p>Last van nek-, schouder- of rugklachten?</p>	 <p>Hyper-ventilatie, stress en/of spanningsklachten?</p>	<p>gecontracteerd door alle zorgverzekeraars</p> <div data-bbox="560 845 649 957"></div> <p><b>Ria de Jeu - Losscher</b> Praktijk voor oefentherapie Cesar en adem- en ontspanningstherapie methode Jan van Dixhoorn</p> <p>Peppelenwei 4, 6836 EP Arnhem (Rijkerswoerd) T: 026 - 321 72 50   M: 06 - 44 21 33 01 cesardejeu@planet.nl   www.cesartherapiearnhem.nl</p>
<p><i>De praktijk voor fysieke en mentale balans</i></p>		

*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)



## Word Kindertelefoon-vrijwilliger

*Maak verschil in het leven van een kind!*

Een tiener belt en vraagt zich af hoe het verder moet. Ze is onbedoeld zwanger maar heeft dit nog niet gedeeld met haar vriend en ouders. Wil ze dit kindje houden? Hoe moet het dan met school? Maar ook, wat zal de reactie zijn van de mensen uit haar directe omgeving? Ze wil hen niet teleurstellen.

Margit (48), vrijwilligster bij De Kindertelefoon in Nijmegen, luistert vooral. Zij vraagt ook door, leeft mee en informeert over verschillende mogelijkheden en passende instanties. Pas wanneer deze jonge meid weer rustig is, de situatie kan overzien en weet hoe ze verder wil gaan is Margit tevreden. Fijn dat ze haar heeft mogen helpen.



Margit: "Het kind bepaalt zelf hoe verder te gaan. Dat kan afwijken van onze persoonlijke visie. Maar dat is geen enkel probleem. Wij steunen de wens van het kind en zorgen dat het kind vol vertrouwen een volgende stap kan zetten".

Op dit moment werken er bij De Kindertelefoon ongeveer 550 vrijwilligers in heel Nederland. Ongeveer 60 (voornamelijk jonge) vrijwilligers, waaronder Margit, werken op de locatie in Nijmegen. Zij voeren gesprekken met kinderen en jongeren via telefoon of chat. Kinderen en jongeren worden als een gelijkwaardige gesprekspartner gezien, ongeacht het gespreksonderwerp. De Kindertelefoon helpt hen zoeken naar oplossingen. Om deze gesprekken goed te kunnen voeren, volgen vrijwilligers een gesprekstraining, gericht op oplossingsgericht werken en draaien ze onder leiding van ervaren krachten hun eerste diensten. Daarnaast nemen zij regelmatig deel aan deskundigheidsbevordering en is er de mogelijkheid om plaats te nemen in een commissie.

De cultuur binnen De Kindertelefoon is informeel. Collega's helpen elkaar volop, samen weet je tenslotte altijd meer. Werkbegeleiders helpen waar nodig en vangen de vrijwilligers op wanneer die daar behoefte aan hebben.

Margit, zelf twintig jaar ervaring in het onderwijs, zoekt nieuwe collega's. "Werken bij De Kindertelefoon geeft mij een voldaan gevoel. Jammer genoeg zijn er veel kinderen, gewoon in ons land, met minder geluk in hun leven. Of ze moeten tijdelijk dealen met een moeilijke situatie. Daar wil ik tijd en oprechte aandacht aan geven. Jij toch ook?"

**Meld je dan aan als vrijwilliger!**

Mail voor meer informatie naar: [nijmegen@kindertelefoon.nl](mailto:nijmegen@kindertelefoon.nl) of kijk op [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)





**Al 36 jaar een begrip in Arnhem - Zuid**  
**MHA Advocaten Arnheim | Huissensestraat 55 | 6833 HM Arnhem**  
**026 - 322 91 47 | [www.mha-advocaten.nl](http://www.mha-advocaten.nl)**



**Nationale Notaris**

Nationale Notaris Arnhem  
Kronenburgsingel 23 • 6831 GD Arnhem  
[www.nationalenotaris.nl](http://www.nationalenotaris.nl) • [arnhem@nationalenotaris.nl](mailto:arnhem@nationalenotaris.nl)  
tel. 026 - 388 3886



**MEUBELSTOFFEERDERIJ**  
*van den Akker*

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

## Vrijwilligers gevraagd voor Home-start !!



Wil jij een gezin ondersteunen? Wordt dan vrijwilliger bij Home-Start!

Home-start zoekt nieuwe gemotiveerde vrijwilligers voor minimaal een jaar voor de periode september 2018 tot en met juli 2019 of als je wilt langer.

Als Home-Start vrijwilliger bied je ondersteuning aan gezinnen in Arnhem (met tenminste één kind tot zeven jaar) die dat nodig hebben. Ouders geven zelf aan welke ondersteuningsvraag ze hebben. Die vraag kan zeer uitlopend zijn, zoals hulp bij overbelasting, moeilijkheden met kinderen en weinig sociale contacten. Als vrijwilliger ga je wekelijks bij 'jouw' gezin op bezoek.

Wat vraagt Home-Start van vrijwilligers:

Ervaring als ouder en opvoeder. Dus vanuit eigen ervaringsdeskundigheid ouders kunnen ondersteunen.

Niet de zaken van ouders overnemen, dus ouders worden niet afhankelijk van jou. Je loopt naast de ouder en geeft een steuntje in de rug.

Je bent een luisterend oor en neemt ook de tijd om te luisteren en er te zijn voor de ouder. Je geeft positieve aandacht aan wat wel goed gaat in het gezin.

Een open houding naar andere culturen.

Je hebt contact met de ouder op basis van gelijkwaardigheid en vertrouwen.

Wat biedt Home-Start:

Interessant vrijwilligerswerk en een prachtige aanvulling op je c.v.

Begeleiding/ondersteuning/feedback van de coördinator van Home-start

Een introductietraining van 5 dagdelen

Maandelijks overleg en uitwisseling met collega-vrijwilligers

Ervaring opdoen op in het begeleiden/ondersteunen van ouders en kinderen

Een vrijwilligerscontract en een WA verzekering

Onkostenvergoeding (vervoer)

*Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:*

Sakina Akdag, coördinator Home-Start

0615217964, [s.akdag@rijnstad.nl](mailto:s.akdag@rijnstad.nl)



## Dinsdagochtend Koffieochtend bij AH

Gewoon bij Albert Heijn



Iedere dinsdag tussen 11:00-12:00 is er bij Albert Heijn Groningensingel een gezellig koffie-uurtje waarbij iedereen welkom is om aan te schuiven. Wij als Albert Heijn zorgen voor wat lekkers bij de koffie en bieden de gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan.

Voor een kleine gezellige babbel, een wat dieper gesprek of een gesprek over of met de organisatie die bij ons aansluit. Afgelopen periode was dat de organisatie Mantelzorg Vrijwillige Thuishulp en voor de aankomende periode is dat het wijkteam.

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



Kinderencentrum IKKE is er voor alle enthousiaste kinderen vanaf 4 jaar oud, die willen leren toneel spelen, zingen en dansen. Ons doel is om kinderen zelfverzekerder te maken en de Ik-ontwikkeling van het kind te stimuleren. Daarbij proberen we kinderen hun eigen talenten te laten ontdekken door op een creatieve manier uiting te geven aan

hun rol en beleving. In oktober starten er weer vrije musical spellen voor kinderen van 7 t/m 11 jaar oud. In een blok van 10 lessen leer je acteren, zing je musicaliedjes en werk je aan theaterdansen. Daarna kan je je opgeven voor het vervolgblok.

Locatie: Gymzaal de horizon, Hooghalensingel 2

Inschrijven voor een vrijblijvende proefles kan via onze website: [www.kindercentrumikke.nl](http://www.kindercentrumikke.nl)

## Oproep voor winterkleding voor de asielzoekers

Wij werken als vrijwilliger in de kledingwinkel in het 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 asielpprocedure doorlopen. De mensen komen dus voor een korte tijd naar deze locatie. In de kledingwinkel kunnen ze gratis kleding krijgen als ze die nodig hebben. Komende wintermaanden zal er weer veel vraag zijn naar warme kleding. Zowel voor vrouwen, mannen als kinderen. Dichte schoenen, mutsen, handschoenen en dassen zijn dan ook van harte welkom.

De dagen dat u kleding kunt brengen zijn: maandag en donderdag.

U kunt met de auto het terrein oprijden. Bij de slagboom kunt u melden dat u voor de kledingwinkel komt.

Alvast bedankt namens alle vrijwilligers

## Gemengd Koor zoekt gemengde Tenoren

Het Arnhems gemengd koor Xing zoekt tenoren, zonder aanzien des geslachts. Veel koren hengen naar hooggestemde mannen, maar zien voorbij aan al die vrouwen die diep kunnen gaan. Het wordt tijd voor de emancipatie van de vrouwelijke tenor, en Xing maakt daar graag werk van. Niettemin zijn mannelijke tenoren natuurlijk welkom. Wat maakt het uit, het gaat immers vooral om een zoveel mogelijk gemengd geluid. Xing zoekt ook nog een enkele bas m/v.

Het koor is eveneens gemengd qua repertoire: deels klassiek ('serieus'), maar ook met ook veel lichtvoetigs, met speelse arrangementen en teksten. De sfeer is ongedwongen en nieuwkomers blijken zich steeds weer snel thuis te voelen. Xing repeteert iedere maandagavond van 20.00 – 22.15 uur in de Heijenoordschool, Gentiaanstraat 25. Wie eens een repetitie wil bijwonen is van harte welkom. Informatie: [xingarnhem.blogspot.nl](http://xingarnhem.blogspot.nl); e-mail: [xingkoor@gmail.com](mailto:xingkoor@gmail.com) of bel met Marion Brugman: 06 – 53438598.



**Wassenaarweg 7 - Arnhem Zuid**


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

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

- ◆ 90 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 - Bosu 76 uur p/w
- 19x Buikspierkwartier p/w
- Gratis Body Check
- Switching (Circuit)
- Jeugd: Fit Kid 10+  
Jeugdfitness 12+  
Shaolin Kempo 8+
- Pilates/ Zumba
- Senioentrainingen
- Les Mills: Body Step - Pump - Balance - Attack - RPM cycling - Grit - CX Worx
- Xcore / BBBB
- Zonnebanken
- Kinderopvang
- Infrarood sauna's
- Shaolin Kempo volw.
- 026 - 3830744



 Gilde Stadswandeling Arnhem

 GildeArnhem

**Tel. wandelen in de stad: 0645560908**

**Tel. kelderrondleiding: 0626778791**

Ca. 35 ervaren stadsgidsen verzorgen een keur aan rondleidingen door en om Arnhem. Te voet en (soms) op de fiets laten wij u genieten van het historisch erfgoed en nieuwe aanwinsten.

Daarnaast verzorgen wij speciale rondleidingen voor visueel beperkte mensen en scholieren.

Voor mensen, die moeten (of willen) blijven zitten hebben wij "Virtuele Wandelingen" over diverse onderwerpen.

Kijk voor ons volledige aanbod op onze website:

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



## Wereldkampioenen Tang Soo Do in Vredenburg!

Tang Soo Do is een traditionele Koreaanse gevechtskunst die uiterst effectief is als zelfverdediging voor jong en oud. Het leren van hand- en voettechnieken en (wapen)vormen gaan samen met het opbouwen van zelfvertrouwen, discipline, uithoudingsvermogen en respect.

Op 4 en 5 augustus vond in London het WK Tang Soo Do plaats. Vanuit Arnhem vertrokken 20 leden van onze school naar London, waaronder 4 leerlingen uit Vredenburg. Individueel behaalden zij maar liefst 36 medailles; 12x goud, 13x zilver en 1 x brons voor de onderdelen sparring en hyungs (gevechtsvorm met en zonder wapens). Drie leden vanuit onze school waren gekozen om voor Nederland uit te komen in de categorie teamvormen. Zij hebben hierin zilver behaald!

Gespannen hebben de toeschouwers gekeken en aangemoedigd vanuit de tribune in de Copper-box Arena. Albert Heijn Groningensingel heeft gezorgd dmv een “care-package” voor elke deelnemer. Hierin zat voldoende drinken en tussendoortjes om de 2 intensieve dagen door te kunnen komen. Bij het WK deden ruim 600 deelnemers mee uit o.a. België, Duitsland, Engeland, Schotland, Turkije, Griekenland, Zuid-Afrika, Aruba, Maleisië, Amerika. Alle deelnemers hebben keihard getraind, zowel tijdens de lesuren als daarbuiten. Deze gedrevenheid heeft geleid tot deze bijzondere resultaten waar we als school ontzettend trots op zijn!



Op onze website [www.hosinsul.nl](http://www.hosinsul.nl) kun je meer informatie vinden over deze gevechtskunst en wat onze school zoal biedt of kom een keer langs voor een proefles. Wij trainen aan de Kronenburgsingel 515-1. Tot gauw!

---

## Bijzonder in Arnhem

Een kind met een handicap, met een uitdaging, een bijzonder kind... Tja, hoe noem je dat eigenlijk... Als ouders van zo'n kind loop je niet alleen tegen de juiste omschrijving aan maar tegen nog veel meer dingen. Uiteraard is ook ons kind het leukste en liefste van de hele wereld, dat is voor ons niet anders dan voor andere ouders. Maar de uitdagingen waar we voor staan zijn groot, of het nu gaat over de zorg voor je kind, de combinatie zorg en werk of het sociale vangnet wat vaak klein wordt maar o zo nodig is.

Als ouder word je opeens losgelaten in de 'wondere wereld' van zorg, instanties en regelgeving, en vaak blijkt deze wereld een ondoordringbaar woud te zijn. Bijzonder in Arnhem richt zich op ouders van bijzondere kinderen en wil ze helpen de juiste weg te vinden, en tegelijkertijd een sociaal vangnet bieden van ouders in een soortgelijke situatie door het delen van kennis en ervaringen. Die kennis krijgen we van betrokken professionals, de ervaringen van bijzondere ouders die bijdragen aan Bijzonder in Arnhem.

Dit alles delen we met elkaar. Online, op de site [www.bijzonderinarnhem.nl](http://www.bijzonderinarnhem.nl), en offline tijdens onze bijeenkomsten voor ouders. Zo kom jij snel op de juiste plek terecht!





**Glazenwasserij**

Arnhem

06 - 54690244

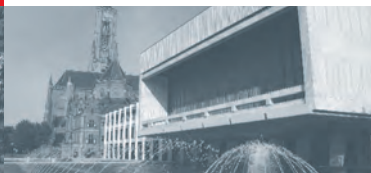
**BAART**

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

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

*Actief in uw wijk*

**HOETINK  
MAKELAARS**



Hoetink Makelaars BV  
Cloekplein 2  
6826 KS Arnhem

*Bel of mail voor een gratis en vrijblijvende  
waardebepaling*

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





## Expositie Sociaal Wijkteam RKV

Ik zal mij eerst even voorstellen: Ik ben Ruud Rous en woon in de wijk Rijkerswoerd en heb momenteel tot begin november enkele van mijn schilderijen in

het kantoor van het sociaal wijkteam RKV aan het Croydonplein hangen.

Dit na een oproep aan mensen die kunst maken en het tijdelijk willen exposeren. Dit om het kantoor en de werksfeer wat te veraangename. Misschien is het een leuk item om in het wijkkrantje te plaatsen, zodat zowel het wijkteam als ondergetekende wat bekendheid verkrijgen.

Voor meer info verwijst ik naar beide

facebookpagina's [www.facebook.com/wijkteamrkv](http://www.facebook.com/wijkteamrkv) en [www.facebook.com/ruudrouspopart](http://www.facebook.com/ruudrouspopart).



**ruudrouspopart**

Contact:ruud.rous@gmail.com

# FINANCIËEL — CAFÉ —

GRIP OP FINANCIËN  
UITLEG BRIEVEN  
INVULLEN FORMULIEREN

De vrijwilligers helpen je graag verder!



## LOCATIES EN TIJDEN

**MFC Klarendal** || Kazerneplein 2  
Oneven weken op maandag van 12.00 - 14.00 uur

**De Wasplaats** || Klarendalseweg 439  
Even weken op maandag van 12.00 - 14.00 uur

**De Beijer** || Willem de Beijerstraat 13  
ledere dinsdag van 12.00 - 14.00 uur

**Het Bruishuis** || Akkerwindestraat 1  
ledere woensdag van 12.00 - 14.00 uur

**Bibliotheek Presikhaaf** || Laan van Presikhaaf 7  
ledere vrijdag van 12.00 - 14.00 uur

MEER INFORMATIE? 026-3272266 || FINANCIËELCAFE@EWOA.NL

## Wijkkrant zoekt vrijwilligers

Per 1 januari aanstaande stopt Frits van het Hoofd als redactielid van Wijkkrant Vrehoek. Daarom zoekt de redactie met spoed vrijwilligers die deel willen nemen aan de redactie.

We zoeken met name iemand die het leuk vindt andere mensen te interviewen, een column wil schrijven of een reportage wil maken over activiteiten in en door de wijk.

Ook zoeken wij een vormgever.

Wij maken graag een afspraak voor een kennismaking: mail naar de redactie : [Wijkkrantvrehoek@hotmail.com](mailto:Wijkkrantvrehoek@hotmail.com)



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 huidandoeningen**
- **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 huidandoeningen 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**  
**MONGOOLESE 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)

## Vrijwilligers gezocht!

Pleyade behoort tot één van de belangrijkste organisaties in de ouderenzorg in de regio. Om invulling te geven aan onze missie "Koester het contact", werken wij met vindingrijke, betrouwbare en gepassioneerde mensen. Vrijwilligers spelen een belangrijke rol in het leven van onze cliënten. Door hun persoonlijke kwaliteiten, talenten en levenservaring leveren zij een geheel eigen bijdrage aan het welzijn van onze cliënten. Goede samenwerking tussen cliënten, vrijwilligers en medewerkers draagt bij tot zorg die aansluit bij de vraag van de cliënt. Vrijwilligers kunnen rekenen op ondersteuning en scholing vanuit Pleyade. De belangrijkste voorwaarde om vrijwilligerswerk te doen bij Pleyade is enthousiasme, betrokkenheid en een hart voor mensen.



Voor diverse locaties in Arnhem Zuid zijn we op zoek naar vrijwilligers ter ondersteuning van verschillende activiteiten.

Bent u geïnteresseerd en/of wilt u meer informatie over het vrijwilligerswerk dan kunt u contact opnemen met Marga Stein Consulent Vrijwilligerswerk/Mantelzorg tel. 06-51293474 of mailen naar [m.stein@pleyade.nl](mailto:m.stein@pleyade.nl)

---

## Interesse in andere culturen? Word dan taalmaatje

Als taalmaatje ondersteunt u een volwassen anderstalige in het verbeteren van zijn of haar Nederlands. Werktijden: Naar keuze door de week, in het weekend, in overleg. Wilt u het verschil maken? Dat kan! U wordt gekoppeld als taalmaatje aan iemand die de Nederlandse taal wil verbeteren. Denk aan het maken van een wandeling, een bezoek brengen aan de bibliotheek, huiswerkondersteuning bij inburgeringsexamen of simpelweg samen een kopje koffie drinken. In deze ongedwongen situaties leert de anderstalige op een vanzelfsprekende manier de Nederlandse taal en gebruiken. Niet alleen de anderstalige heeft hier baat bij, maar u als taalmaatje leert zo ook nog eens iets over andere culturen. U werkt aan de hand van een taalplan, waarin u samen met de anderstalige de leervraag formuleert. Na drie maanden volgt een evaluatiegesprek waarin we o.a. bespreken of het contact nog naar wens verloopt, welke voordeelingen er gemaakt zijn en of er aanpassingen nodig zijn. Hebt u twee uur per week beschikbaar? Meld u dan aan!

Het is prettig als u over goede communicatieve vaardigheden beschikt, initiatieven kunt nemen en in staat bent de anderstalige te motiveren. Kennismaken met elkaars cultuur en interesses. U kunt iemand echt verder helpen, de anderstalige is erg blij met uw hulp.

Info: Vrijwilligerscentrale Arnhem  
[www.vrijwilligerscentralearnhem.nl](http://www.vrijwilligerscentralearnhem.nl)  
[taalmaatjes@vrijwilligerscentralearnhem.nl](mailto:taalmaatjes@vrijwilligerscentralearnhem.nl)  
Tel. (026) 4422833



# HuisCare

## SCHILDERS



### Voor al uw voorkomende schilderwerkzaamheden:

- Buiten schilderwerk
- Houtrot reparatie
- Muren sauzen
- Binnen schilderwerk
- Plafond witten
- Plaatsen glas

*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



## Kennen jullie peuterspeelzaal 't Pompeltje al?

Wij zijn een speel- en leerplek voor kinderen van 2 – 4 jaar. Wij bereiden de kinderen voor op de basisschool.

**Kom gerust eens langs om de sfeer te proeven!**



U kunt ons bellen of mailen  
Peuterspeelzaal 't Pompeltje  
Slochterenweg 27  
Tel: 026-3234697  
Mail: [pompeltje@spa-arnhem.nl](mailto:pompeltje@spa-arnhem.nl)



## Atelier 't Duifje ook op woensdagavond open!

Vanaf 1 september is Atelier 't Duifje ook op de woensdagavond van 18.30 tot 21.30 uur geopend voor kunstenaars en creatievelingen. Het atelier wil op die manier mensen die overdag geen tijd hebben de mogelijkheid bieden om zich op de avond creatief in te spannen en te ontspannen.

Wat kun je dan allemaal doen op die avond? Monique Berghege, die op de woensdagavond aanwezig zal zijn: *'Je kunt op ons atelier boetseren, schilderen, tekenen, met houtskool, inkt of krijt werken, linsnedes maken, enzovoort. Alle creatieve activiteiten zijn binnen bepaalde marges mogelijk. Er wordt*

*geen les gegeven, maar iedereen kan op zijn of haar eigen manier aan de slag, op ieder niveau. We beoordelen elkaar niet, maar waar nodig en gewenst geven we tips, ideeën, aanwijzingen. Zo leren we veel van elkaar en daarnaast is het ook nog eens erg gezellig!'*



Creatief Atelier 't Duifje wil voor iedereen zo toegankelijk mogelijk zijn. Daarom wordt het atelier gerund door vrijwilligers en levert ieder lid zijn bijdrage naar vermogen. De kosten kunnen daardoor laag worden gehouden. Gelrepas houders krijgen bovendien 50% korting.

Tijdens de openingstijden op dinsdag, woensdagavond, donderdag en vrijdag is iedereen welkom om een kijkje te nemen, de sfeer te proeven en een kop koffie of thee mee te drinken. Het eerste dagdeel dat je meedoet is altijd gratis en het is ook mogelijk een proefabonnement te nemen.

Kom gewoon langs in ons atelier Oude Huissenseweg 4b in Arnhem! De materialen liggen op je te wachten! Kijk op: [www.ateliertduifje.nl](http://www.ateliertduifje.nl) of mail naar [info@ateliertduifje.nl](mailto:info@ateliertduifje.nl).

Bezoek ook eens onze facebookpagina.

---

## Word jij ook een Automaatje?

SWOA start in september met ANWB AutoMaatje. Voor Arnhem is het een nieuwe aanpak waarbij vrijwilligers met hun eigen auto minder mobiele 'buren' vervoeren binnen de wijken.

**Wat is het?** Er even uit voor een boodschap of bezoek is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Vanaf september 2018 vervoeren vrijwilligers minder mobiele 'buren' in Arnhem met hun eigen auto. Door AutoMaatje kunnen mensen langer mobiel en actief blijven. Dit kan zijn naar de kapper of de huisarts, maar ook weer lekker op de koffie bij een vriendin. AutoMaatje brengt je overal naar toe, dus niet alleen het ziekenhuis of een therapeut. Je kunt AutoMaatje ook gewoon voor leuke dingen inschakelen zoals een bezoekje of een boodschap doen.

**Zelf AutoMaatje worden?** We zijn nog op zoek naar vrijwilligers. Lijkt het je ook leuk om jouw eigen 'buren' te vervoeren? Neem dan contact op met Marjon van Baars via [automaatje@swoa.nl](mailto:automaatje@swoa.nl). Vanaf 3 september gaan de AutoMaatjes rijden. Je krijgt een onkostenvergoeding van € 0,30 per kilometer. **Links:** [www.swoa.nl](http://www.swoa.nl) en <http://www.anwb.nl/automaatje>





VACATURE



Vacature vrijwilligerswerk Rijnstad

## Coach financieel sterk

Heb jij affiniteit met financiën en administratie?

En wil jij inwoners van Arnhem ondersteunen om inzicht te krijgen in hun financiële gedrag?

Dan zijn wij op zoek naar jou!

### Wat doet een coach financieel sterk?

Je ondersteunt inwoners uit Arnhem bij:

- het leren ordenen van papieren en het bijhouden van (digitale) administratie
- het op een efficiënte manier omgaan met het budget

Met als uitgangspunt "de inwoner regelt het zelf, jij sluit aan en zit ernaast".

### Welke kennis én vaardigheden zijn nodig?

Als coach financieel sterk beschikt je over:

- goede communicatieve en sociale vaardigheden
- een coachende, geduldige instelling
- flexibiliteit; in staat zijn met verschillende soorten situaties en mensen om te gaan
- vermogen om samen te werken maar ook afstand te bewaren
- basiskennis computergebruik

En ben je in staat om:

- positief te motiveren
- te signaleren en terug te koppelen
- om te gaan met verschillende emoties en teleurstellingen

### Wat biedt Rijnstad jou?

- uitdagend takenpakket; actief aan de slag met verschillende vragen én mensen
- waardering vanuit hulpverlener en hulpvrager
- professionele begeleiding vanuit de hulpverlener
- er is ruimte voor persoonlijke ontwikkeling; aanbod van scholing, training en intervisie

Rijnstad heeft aandacht voor het werkplezier en beschikt over het NOV-keurmerk Goed Geregeld.

### Wat vraagt Rijnstad terug?

Je bent door heel Arnhem inzetbaar en wilt minimaal 2 inwoners per week ondersteunen (ong. 4 uur).

En je hebt de intentie om je minimaal 1 jaar als vrijwilliger in te zetten.

### Aanmelden als coach financieel sterk of meer informatie?

Neem contact op met Marijke de Jong, medewerker schuldhulpverlening én coördinator vrijwilligers.

M: 06-15839266 of @ [m.dejong@rijnstad.nl](mailto:m.dejong@rijnstad.nl).

## Methode van Dixhoorn en Cesar oefentherapie



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 uw 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 wellicht adviseert het even rustiger aan te doen, e even naar de fysio te gaan voor de klachten.

Niet zelden zijn klachten het gevolg van langdurig onder druk/spanning staan, mentale of fysiek. Het gaat zo geleidelijk het “sluipt “er gewoon in. De “wereld” verwacht veel van ons. Wij

“moeten” veel van onszelf!

Een van de manieren om te onderzoeken of u inderdaad last heeft van overbelasting is de Methode van Dixhoorn. Deze methode behandelt geen klachten maar onderzoekt of klachten te maken hebben met de druk en/of de spanningen.



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. Maar bovenal: Uw handelen... *Kunt u makkelijk nee zeggen?*

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 in eigen hand te nemen. De klachten nemen veelal af. Dit tezamen met oefentherapie Cesar, deze brengt immers uw houding en bewegingen meer in balans werkte voor velen als een “Eye opener”.

Als geregistreerd en gecertificeerd van Dixhoorn therapeut, vergoeden de meeste zorgverzekeraars de behandelingen. Ook als oefentherapeut Cesar heb ik met alle zorgverzekeraars een contract.

Meer informatie: [www.cesartherapieamhem.nl](http://www.cesartherapieamhem.nl) / [www.vandixhoornvereniging.nl](http://www.vandixhoornvereniging.nl).  
of bel voor gratis advies/afpraak 026-3217250.



## Judith Tenbusch

relatiecoach

☎ 06 - 383 35 650

[info@judithtenbusch.nl](mailto:info@judithtenbusch.nl)

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



*Jouw thuiskok -  
lokaal, lekker en duurzaam!*

*Jolanda Vos*

*Drentesingel 6, 6835 HJ Arnhem*

*T: 06-46 55 14 75*

*E: [info@koken-is-liefde.nl](mailto:info@koken-is-liefde.nl)*

*W: [koken-is-liefde.nl](http://koken-is-liefde.nl)*

## Eropuit met de Zonnebloem

Er kan zoveel meer dan u denkt! De Zonnebloem kennen de meesten van de vakanties met de boot. Maar weet u ook wat de Zonnebloem allemaal in uw wijk doet? In Vredenburg/Kronenburg?

Wanneer iemand lichamelijk beperkt is ( door ouderdom of ziekte ), ziet de wereld er vaak anders uit. De deur uit gaan is minder vanzelfsprekend. De Zonnebloemafdeling Arnhem Zuid Oost kan dan uitkomst bieden. Een groep van enthousiaste vrijwilligers organiseert bezoek aan huis, een dagje uit, leuke activiteiten dicht in de buurt en zoveel meer dan u denkt. Mensen die interesse hebben om kennis te maken met de Zonnebloem in Vredenburg/ Kronenburg, kunnen contact opnemen met Gerry Slink, coördinator bezoekwerk van de Zonnebloem Zuid Oost. Dat kan via het telefoonnummer 0619126459 of via de mail [gerryslink@hotmail.com](mailto:gerryslink@hotmail.com).

En dan: Gerry komt eerst langs voor een kennismakingsgesprek. Uw wensen en behoeften komen in dat gesprek aan bod. Op grond daarvan “koppelt” Gerry u aan één van de vrijwilligers. De één wil gebruik maken van het regelmatig huisbezoek. De ander gaat ook graag mee met een activiteit of dagje uit. Regelmatig organiseren wij activiteiten, zoals creatieve middagen waarin we schilderen of bloemschikken, maar ook de inwendige mens komt aan bod met een stampottenbuffet en natuurlijk in juni onbeperkt kersen eten. Onze spelletjesmiddagen worden nog leuker door verse soep en ter plekke gebakken pannenkoeken.

Onze kerstvieringen zijn ieder jaar weer een bijzondere afsluiting van het jaar.

Als het kan kijkt u dan op onze site [www.zonnebloem.nl/arnhem-zuid-oost](http://www.zonnebloem.nl/arnhem-zuid-oost)

Wij hopen u binnenkort te ontmoeten.



DE  
ZONNE  
BLOEM



## Nationale Buitenspeeldag 2018 groot succes.

Op woensdag 13 juni vond bij de waterspeeltuinen in Vredenburg de Nationale buitenspeeldag plaats, georganiseerd door het kinderwerk van Stichting Rijnstad. Het was een groot succes! Er waren dit jaar 80 kinderen die enthousiast meededen met de knutselactiviteiten, verschillende spelletjes speelden en op het springkussen genoten. Daarnaast was er ook nog gezellige muziek op het plein en kon je geschminkt worden!

De Albert Heijn in Vredenburg heeft ons ijsjes en fruit gesponsord. De kinderen hebben hier heel erg van genoten. Met dit fruit hebben kinderen smoothies gemaakt, deze waren heerlijk. Er waren enthousiaste wijkbewoners die hielpen en waar we gebruik mochten maken van faciliteiten. Ook sloot het Sportbedrijf aan om het thema gezond eten en bewegen kracht bij te zetten. De dag is mede mogelijk gemaakt door een financiële bijdra-

ge van het wijkplatform in Vredenburg. De organisatie van de buitenspeeldag vond het weer een geslaagde dag. Hopelijk zien we jullie volgend jaar weer!

En tussendoor... Bij één van de vele activiteiten van het kinderwerk check facebook: Liesje Rijnstad voor het actuele aanbod.



---

## Kunstcafé in de Hooijmaat.

In het najaar zijn er weer Kunstcafé-ochtenden in de Hooijmaat, met name gericht op 55+ers uit Rijkerswoerd, Vredenburg, Holthuizen en aangrenzende wijken. De data zijn: Donderdag 4 oktober en 15 november van 10.30 uur tot 12.00 uur



# TACOYO: dé anti-stress conditietraining op muziek

## Nu 2x GRATIS PROBEREN

Info/ aanmelden: [info@tacoyoarnhem.nl](mailto:info@tacoyoarnhem.nl) 06-20093737



**DINSDAG:**  
19.00 uur Gymzaal Viottastraat

**DONDERDAG:**  
18:45 en 20:00 uur  
Gymzaal Piramide  
Groningensingel 1185  
(ingang Hooghalensingel)

### TACOYO:

- \* 5 kwartier no-nonsense training
- \* Verbeterd houding, figuur en souplesse
- \* Ontspan, reduceert stress
- \* Voor jong en oud, man en vrouw

- \* Iedere week nieuwe muziek
- \* Samen trainen maar op eigen niveau



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

## Bingo Vredenburg gaat door.

Ondanks het slechte bericht dat de wijkvereniging Vrehoek niet langer actief blijft bij de organisatie van de bingoavonden gaan deze gezellige avonden gewoon door.

U bent elke 2<sup>e</sup> zaterdag van de maand, m.u.v. december, van harte welkom in het wijkgebouw Vredenburg aan de Slochterenweg 29 in Arnhem-Zuid. Op 15 december 2018 zal een speciale kerstbingo met een extra loterij plaatsvinden. De zaal gaat om 19.30 uur open en klokslag 20.00 uur zal het eerste nummertje vallen. U kunt in de kantine terecht voor een hapje en een drankje.

Zoals altijd verzorgen Bettina en Sabina deze avond voor u met mooie prijzen, een extra gratis loting met namen en aan het eind van de avond de jackpotronde met een prachtige hoofdprijs. In december is een extra loterij gepland.

Op de bingoavonden kunnen Bettina en Sabina nog wel wat hulp gebruiken o.m. met het omroepen van de getallen. Vindt u dit leuk om te doen mail dan naar [tina0411@live.nl](mailto:tina0411@live.nl).



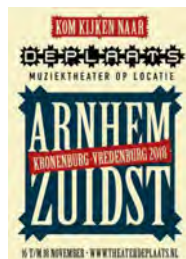
Muziektheater De Plaats maakt theater in, met, voor en door de gemeenschap. In de loop der jaren hebben bewoners van vele Arnhemse wijken hun kunsten ontdekt en aan elkaar getoond.

Met applaus en een levendige wijk als beloning. In november eindigt onze wijktheatertour door Arnhem Zuid met een **speciale editie van Arnhem Zuidst: Kronenburg-Vredenburg**. In dit wijktheaterproject verbindt De Plaats het 'ruige' Kronenburg met het 'vredige' Vredenburg d.m.v. een avontuurlijke theaterroute voor en door wijkbewoners langs bijzondere locaties.

Wandel mee door uw eigen wijk en wie weet ziet u uw overburen de sterren van de hemel spelen. Drie dagen lang viert plezier en verbeelding hoogtij. Komt dat zien!

De muziektheaterroute start in De Petersborg (Slochterenweg 40, 6835 DX Arnhem). **Voorstellingen:** Vrijdag 16 november 19:30u, Zaterdag 17 november 19:30u, Zondag 18 november 14:00u

**Prijzen:** € 5,- voor bewoners Kronenburg-Vredenburg € 2,50,- voor Gelrepashouders (voor bezoekers buiten Kronenburg-Vredenburg is de prijs €10,-). Ga voor kaartjes en meer informatie naar [www.theaterdeplaats.nl](http://www.theaterdeplaats.nl)



## Uitnodiging

# Eerste landelijke congres: De toekomst van buurtpreventie initiatieven

Voor organisatoren van buurtpreventie en actieve buurtpreventen

Tijdens dit congres wisselen we ervaringen uit en kijken we hoe we elkaar in de toekomst kunnen versterken. Er komen boeiende gastsprekers en u kunt deelnemen aan diverse workshops.

**Spreker:** Dr. Vasco Lub, wetenschappelijk onderzoeker gericht op o.a. buurtpreventie

**Dagvoorzitter:** Chris van Dam, tweede kamertid, zet zich in voor onderwerpen op het gebied van veiligheid en justitie

#### Onderwerpen:

- Verschillende werkwijzen buurtpreventie
- Praktijkervaringen
- Samenwerking met partners
- Benodigheden voor de toekomst

Aanmelden kan tot 21 september via [lansingerland@buurttoezicht.nl](mailto:lansingerland@buurttoezicht.nl)  
Kijk voor meer informatie en het voorlopige programma op: [www.lansingerland.nl/congres](http://www.lansingerland.nl/congres).

Let op: maximaal aantal deelnemers 150 personen

Zaterdag 13  
oktober  
2018

10.30-16.00  
uur

Gemeentehuis  
Lansingerland  
Tobias Asserlaan 1  
Bergschenhoek

Deelname  
is kosteloos

# Let's Play!



Gratis entree  
Gratis koffie/thee  
Gratis parkeren



Suikerland 7 - Arnhem-Zuid - Telefoon 026 3211148

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