

Wijkkrant

Vredenburg-Holthuizen



Aan de bewoner(s) van dit pand

www.vredenburg.info

wijkkrantvrehoeke@hotmail.com

www.wijkconnect.com/arnhem/vredenburg

Jaargang 43, nr. 4

Oktober 2020

Oplage 2700

HEY

WORDT EEN GEZONDE LEEFSTIJL JOUW ANTWOORD OP CORONA?

START
NU MET
Xfitt GLI

Kijk op www.formupgrade.nl voor
meer informatie over X-Fitt GLI



Of bel ons:
026 38 23 334

Formupgrade
— Voel jezelf beter —

📍 **Arnhem Noord**
Onder de Linden 21a
6822 KG Arnhem
TEL: 026 37 93 253

📍 **Arnhem Zuid**
Koppelstraat 16
6832 EP Arnhem
TEL: 026 38 23 334



Volendammer Vishandel de Vakman

Winkelcentrum Kronenburg en Versgaard Velp

Het adres voor vers gesneden hollandse nieuwe, warm gebakken vis,
verse vis, gemarineerde 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.

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

Wat zijn we geschrokken na het carnaval! Het zou meevallen; ons kon niets gebeuren. Maar ineens stak het coronavirusmonster de kop op. Nederland ging maanden op slot: een intelligente lockdown. Allerlei beperkingen werden afgekondigd, zoals zoveel mogelijk thuisblijven en thuiswerken, de 1,5 meter afstand en een bezoekverbod aan ouderen in verpleegtehuizen. Deze laatste maatregel kwam zeer hard aan: deze ouderen werden zieker door eenzaamheid; zij waren geïsoleerd en gescheiden van hun families.



Algehele paniek brak uit: een groot tekort aan ziekenhuisbedden en ic-capaciteit. Hierdoor stagneerde de reguliere ziekenhuiszorg. Opschalen was het toverwoord. Er waren grote tekorten aan gezichtsmaskers, beademingsapparaten en testmateriaal. Maar in tijden van nood worden wij in ons land creatief.

Zo knutselden studenten beademingsapparaten in elkaar en haalde men de naaimachine van zolder om gezichtsmaskers te maken. In deze noodsituatie groeiden al snel spontane samenwerking en onderlinge solidariteit. Men zegt weleens: "Onder druk wordt alles vloeibaar". Dat is nu ook gebeleden. Vóór de zomervakantie werden de teugels wat losgelaten. Maar daarna nam het aantal coronabesmettingen weer toe. We moeten afstand blijven nemen van elkaar. Dat blijft moeilijk. Want mensen hebben letterlijk en figuurlijk behoefte aan contact.

We zijn er nog lang niet. Het is nu herfst en de winter moet nog komen. Het coronavirus blijft ons kwelen. Het geduld raakt op. Het wachten is op een effectief vaccin en/of geneesmiddel. Laten we hopen, dat wij gauw kunnen terugkeren naar het "oude vertrouwde normaal".

In dit nummer:



Pag. 5	Stadslandbouw Mooieweg.
Pag. 7	Bewonersoverleg Vredenburg.
Pag. 9	Kaartclub; Afval; Eetbare stad.
Pag. 11	Arnhem klimaatbestendig; Dirk Zeldenrust prijs
Pag. 13	Financieel cafe; Sprookjesfestival; NA Hersenletsel
Pag. 14	Lintje voor Cavit Bas
Pag. 15	Zorgen over geld; Samen koken.
Pag. 16	Samen buiten bewegen; Vacature speelmorgen
Pag. 17	Arnh. Uitdaging; Lintje2; RSVV; Kindcentrum Ikke.
Pag. 18	Mantelzorg en Vrijwillige thuiszorg
Pag. 19	Vervolg MVT; Knutselclub; Ekamphof; Telefoonnummers
Website	www.vredenburg.info

Deadlines Wijkkranten

Nummer	Kopij voor:	Verschijnt
Wijkkrant 2020, 5	1 november	1 december
Wijkkrant 2021, 1	1 januari	1 februari
Wijkkrant 2021, 2	1 maart	1 april
Wijkkrant 2021, 3	1 mei	1 juni

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, of mail: wijkkrantvrehoeke@hotmail.com

Colofon:

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

Redactie: M. v. Streun, M. Rissewijck, G. Scheuter R. v. Elk, M. Slagboom.

Redactieadres: wijkkrantvrehoeke@hotmail.com

Advertenties: M. v. Streun: 026-323 48 83

Illustraties: M. Hiemstra

Bezorging: M. Meijer

Drukker: CP Grafimedia Groep, Didam, Oplage: 2700

TACOYO =

Conditie en Ontspanning op muziek



Kom 2x GRATIS PROBEREN

TACOYO =



- * 5 kwartier allround conditietraining
- * 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

DINSDAG 18.00 en 19.15:

Gymzaal Viottastraat

DONDERDAG 18.45 en 20.00:

**Gymzaal Piramide,
Hooghalensingel**



Informatie / aanmelden:

info@tacoyoarnhem.nl 06-20093737

www.tacoyoarnhem.nl



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



Heeren van de Zee

Onze haring
is bekroond
met een 9,6
door de Nationale
Haringtest 2019

500 gram
Kibbeling
+ 1 sausje
naar keuze

+

3

Hollandse nieuwe

€13,50

4 Lekkerbekken

€13,-



ONZE STANDPLAATSEN:

Winkelcentrum Rijkerswoerd

dinsdag

10.00 - 17.30 uur

Marktplaats Geitenkamp

donderdag

10.30 - 17.30 uur

Winkelcentrum Rijkerswoerd

zaterdag

9.00 - 17.30 uur

www.heerenvandezee.nl

Stadslandbouw Mooieweg

Al 6 jaar groenten kweken voor anderen

door Rieky van Elk

Wie van u fietst net als ik vaak via een ommetje naar de stad? Bijvoorbeeld over de Huissensedijk? Hier fietsend krijg je even het gevoel dat je helemaal niet in een stad woont, maar in een buitengebied of op het platteland. En dan zie je ook nog tussen onze wijk en Rijkerswoerd, op de hoek van de Kruisstraat en de Mooieweg, een grote moestuin liggen waar je door de week altijd een groepje mensen ziet werken.



Dat is het terrein van de Stadslandbouw Mooieweg (SLB), inmiddels bij veel mensen uit Vredenburg ook bekend. Voordat ik er heen ging voor dit interview, belandde ik op hun website en ontdekte dat je er als buurtbewoner biologische groenten kan oogsten en kopen: elke 2 weken zijn er zelfoogstzaterdagen (in coronatijd met inschrijving vooraf). Op deze dagen kun je tegen een klein prijsje zelf groenten, fruit en kruiden oogsten; ook worden er kiemplantjes te koop aangeboden voor je eigen moestuin. Maar let wel: alleen groenten die apart zijn gehouden. Immers, het grootste deel van de groenten gaat naar de voedselbank; daar levert de SLB elke week 'bakken met groenten' aan. Een prachtig, nog steeds groeiend en bloeiend initiatief!

De Stadslandbouw kent ook Open Dagen: zie voor de data hun website of facebook. Dit organiseert men samen met zijn 3 burens: www.zorgtuin-arnhem.nl, www.dutchmoors.nl, en www.demijmering.nl. Ook dan kunnen groenten gekocht worden en vinden rondleidingen plaats.



Verder ook nog: een quiz oplossen, uitleg over het kweken van groenten en natuurlijk lekkere hapjes klaarmaken en eten.

Maar het allerbelangrijkste voor dit stadslandbouwproject zijn de vrijwilligers. De mensen die zaaien, oogsten, wieden, verspenen en bemesten. Maar ook zijn er mensen nodig voor andere diensten zoals: koffie zetten voor in de pauze, helpen bij de verkoop van kiemplantjes en groenten, het gereedschap onderhouden en de PR doen. Meer weten over dit initiatief?

Kijk op de website: www.stadslandbouwmooieweg.nl.

Gelukkig konden en kunnen alle werkmomenten tijdens de coronaperiode door blijven gaan. In de buitenlucht en op zo'n groot terrein waren alle richtlijnen goed vol te houden. Wel werden de vrijwilligers beter verdeeld over de dagen, niet te veel mensen tegelijkertijd op 1 ochtend of 1 middag. Hierdoor werd het aantal coördinatoren uitgebreid: deze mensen verdelen het werk; wat moet er gebeuren vandaag, en wie doet wat? Moet het zaaigoed al uitgezet worden vandaag of moeten we juist aan de slag met het wieden van onkruid? Gebruik je een schoffel of juist een riek voor de distels met diepe wortels? Laat je het onkruid juist liggen bijvoorbeeld als een soort van mest of om de grond niet te laten uitdrogen of ruim je het op? Waarom groeit het ene gewas dit jaar amper en het andere juist overvloedig? Naast wisselteelt is de SLB vorig seizoen begonnen met combinatieteelt: welke andere plant kan het beste bij een (hoofd)gewas staan? Wat beschermt en ondersteunt elkaar positief? En zo zie je dat er tussen de rode kool, sla en bietjes staan, of uien samen met wortels. Allemaal zaken waar je in de biologische landbouw over na moet denken. Dit is een taak van de teeltcoördinator.

Gelukkig kun je als vrijwilliger ook eenvoudige klussen doen door alleen te komen wieden, of nieuwe plantjes erin te zetten. Gewoon omdat je lekker buiten wil zijn, in contact wil komen met anderen en iets wil doen voor een goed doel! Naast al die bedden met de diverse groenten, zijn er ook nog de kruidentuin, de bijenkorven, de tomatenkassen, de fruitbomen en -stuiken, de permacultuur (ecologisch duurzaam), de bloemenpluktuin en de sinds kort mooi aangelegde windsingels die het gebied omheinen, beschermen en de wind breken.

Zin gekregen? Ga zelf eens kijken en/of meld je aan door de SLB te bezoeken: Mooieweg 17.

De Nieuwsbrief ontvangen? Stuur een mail naar slbmooieweg@gmail.com. SLB volgen? Dit kan via facebook (@stadslandbouwmooieweg) of twitter (@slbmooieweg).



meubelstoffeerderij
Van den Akker

*Het adres
waar kwaliteit
en service nog
vanzelfsprekend is!!*



◆ MEUBELSTOFFERING

◆ MEUBELSTOFFEN

◆ LEERREPARATIES

◆ WORKSHOPS

◆ VRIJBlijvende OFFERTE/
GEEN VOORRIJKOSTEN !

◆ OOK VOOR UW: CARAVANBOOT,
TUIN EN OF LOUNGE KUSSENS

◆ BEKLEDING VAN LEER VOOR
NIEUWE- OF GEBRUIKTE AUTO'S,
KLASSIEKERS, OLDTIMERS EN
MOTORZADELS.

Malburgse Sluis 5c - 5d, 6833 KA Arnhem • Tel. (026) 442 11 82
info@vanden-akker.com • www.stoffeerder-arnhem.nl



Wassenaarweg 7 - vlakbij u in de buurt

www.shksportcentrum.nl

2200 m² gezellig sportplezier

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| • Fitness 800 m² | • Les Mills: Body Step - |
| • TRX & Bosu 76 uur p/w | Balance - Attack - |
| • 19x Buikspierkwartier | Pump - Rpm cycling - |
| • Switching (circuit) | Grit - CX Worx |
| • Jeugd: | • Shaolin Kempo |
| Jeugdfitness 12+ | • Seniorentoeleningen |
| Shaolin Kempo 8+ | • Kinderopvang |
| • Pilates / Free style steps | • Infrarood sauna's |
| • Xcore / Zumba | • Zonnebank |
| • BBBB training | • 026 - 3830744 |



- ◆ 90 groepstrainingen per week
- ◆ Losse training vanaf € 6,=
- ◆ U betaalt per maand vanaf 1x trainen per week
- ◆ Per maand opzegbaar
- ◆ Proefmaand v.a. € 23,50



Nationale Notaris

Nationale Notaris Arnhem

Kronenburgsingel 23 • 6831 GD Arnhem

www.nationalenotaris.nl

arnhem@nationalenotaris.nl

tel. 026 - 388 3886



Walk on
voetverzorging

Lidwien Kempkens

Gediplomeerd pedicure & schoonheidsspecialiste

Martensbongerd 22

6836 EJ Arnhem

T 026 327 12 82

M 06 518 847 89

info@walk-on-voetverzorging.nl

www.walk-on-voetverzorging.nl

**Je
ziet ze
groeien.**

Dagopvang (0-4 jaar)

Peuterwerk (2-4 jaar)

Bso (4-13 jaar)

Nieuwsgierig?

Leer ons kennen via www.skar.nl



Ook in oktober: Geen Bewonersoverleg



Het is niet iedereen bekend, maar er bestaat een Stichting Bewoners Vredenburg, die als doel heeft om de belangen te behartigen van de bewoners van Vredenburg. Er is natuurlijk nog wel een uitgebreidere omschrijving, maar we proberen gewoon mee te helpen om Vredenburg een prettige en sociale woonomgeving te laten zijn.

Nadat een van onze bestuursleden in februari afscheid had genomen, hebben we gelukkig een nieuw bestuurslid in ons midden, namelijk Theo Slagboom. De overige bestuursleden zijn Els Roelofs, Henri van Klaveren, Robert Wijnands en Regina Ram.

Een van onze activiteiten is het drie keer per jaar organiseren van een buurtoverleg.

Het zal niemand verbazen dat er dit voorjaar geen buurtoverleg is geweest voor de bewoners van Vredenburg. Het buurtoverleg was gepland voor de maand mei en ook voor oktober, maar ook die bijeenkomst zal niet doorgaan. De plannen voor nieuwbouw van Pleyade, waar we graag meer van willen weten en ook graag over willen meedenken, zouden zeker op de agenda gestaan hebben.

Natuurlijk proberen we een manier te vinden om dit toch nader onder de aandacht te brengen, zodat we als bewoners hier over kunnen meedenken.

We hadden ook de intentie om dit jaar weer een wijkprijs uit te reiken. Ook dat moeten we maar weer een jaartje opschuiven, omdat de verkiezing en een feestelijke uitreiking er even niet in zitten. We zullen hier begin volgend jaar zeker op terug komen.

Dan vragen we nog even aandacht voor de Passerelle, onze trots, ons troetelkindje en een beetje een zorgenkindje, want het watergeven (dat we met een aantal actieve wijkbewoners zelf doen) was in de afgelopen periode een probleem.

Tijdens de lockdown konden we niet in de bibliotheek terecht om de waterslangen op te halen. Gelukkig werd dit opgevangen door de gemeente (team leefomgeving) die de groenbeheerder van de wijk opdracht gaf om het watergeven over te nemen. Ze hebben dat prima gedaan. Een fijne oplossing, die natuurlijk niet gratis was.

Zo gauw het weer mogelijk was, zijn we dat dus weer zelf gaan doen, maar vervolgens kwamen de droogte en de hitte. Daar was geen water tegen opgewassen, bovendien werd het zelfs even verboden om water te gebruiken voor planten. Niet alle planten hebben de droogte overleefd.

We gaan in het najaar die planten vervangen en willen dan ook planten gaan neerzetten die beter tegen droogte kunnen. U ziet, we blijven er mee bezig.

Wanneer u nu denkt, ach, ik zou ook wel een keer in de 6 weken willen meehelpen om die planten water te geven, laat het dan niet bij denken, maar bel op of mail ons. We zouden er heel blij mee zijn.

sbvredenburg@gmail.com of tel. 026-3234883

Hopelijk kunnen we ergens volgend jaar verder gaan met alle activiteiten waar we dit jaar in maart mee moesten stoppen. We hopen u dan in gezondheid weer te kunnen ontmoeten.

Regina Ram





Glazenwasserij
Arnhem
06 - 54690244
BAART

VOOR HET REINIGEN VAN AL UW RAMEN EN DAKGOTEN!

GESPECIALISEERD
IN PARTICULIERE WONINGEN

www.glazenwasserijbaart.nl



Voor al uw voorkomende schilderwerkzaamheden:

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

Altijd vakwerk tegen de laagste prijs!

Kijk voor meer informatie op www.huiscares.nl
06 42067014

Huiscares schilders voor een mooiere wereld

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
I www.hoetinkmakelaars.nl



Computerdokter

Vredenburg, Kronenburg, Appelgaard en Holthuisen



De Computerdokter helpt bij het omgaan met uw Computer e.d.
Ouderen vinden de Computer maar niks! **Reden:** de onbekendheid
om er mee om te gaan! Leer thuis alleen de handelingen die u wilt
kunnen doen. U maakt een afspraak van maximaal 2 uren. Bij het
eerste contact maken wij een plan van aanpak.

Internet, mail, tekstverwerken, foto, film enz.
Het gemakkelijk maken van diverse handelingen.

Kosten: € 10,00 per uur.

Bel voor een afspraak tussen 18:00 en 19:00 uur op werkdagen

Telefoon: 026 3271001 E-mail: frank.dreijling@xs4all.nl

Salon-Mademoiselle.nl

Sant-Naturelle.nl

Natuurgeneeskundig therapeut

*Wij zijn op veel gebieden gespecialiseerd
en werken samen met de zorgverzekeraar*

- Behandeling van acne en huidproblemen
- Couperose, fibromen, ouderdomswratten, bloedblaasjes en steelwratten.
- Medisch pedicure/ Nagelreparatie/ Ingroeide nagel
- Definitief ontharen (Diode Laser/ Alexandriete)
- Huidverbetering d.m.v. laser /Huidverjonging
- Permanente make-up/PMU remover (Pigment off)
- Gezichtsbehandeling (Maria Galland/ Image Skincare)
- Afslanken/ Figuurcorrectie
- Harsen/ Brazilian wax
- Lash lifting
- Fruitzuurpeelings/ Microdermabrasie
- Natuurlijke facelift massage/ Bindweefselmassage
- Voeding en beweging/ Intermitent Fasting
- Voetreflex/ Bach Bloesem/ Schusslers Celzouten
- Natuurgeneeskundige therapie
- Metabolic Balance

- **Fixe korting!!** Op laserbehandeling
- €100,- korting op 1e keer aanbrengen Permanente Make-Up
- 15% korting op 1e gezichtsbehandeling
- Brazilianwax voor maar € 25,-!

Deze aanbiedingen zijn geldig tot 31 december 2020

Wij zien u graag in onze praktijk!

info@salon-mademoiselle.nl Loppersumhof 102 6835 MC Arnhem (Vredenburg) 026-3790294/ 06-21262848

OPROEP

OPROEP

OPROEP

OPROEP

OPROEP

Kaartclub Vredenburg zoekt met spoed klaverjassers en jokeraars.

Elke maandagavond om 19.30 uur begint het kaarten. Er wordt gekaart in een ontspannen sfeer en niet met het mes op tafel. De kosten zijn 3,-- per avond en is dus 12,-- per maand, op de 1e maandag van de maand te voldoen. Bij 5 weken is het maandbedrag 15,--. Er is ook een kantine aanwezig in het wijkgebouw waar u tegen niet te hoge prijzen iets te drinken kunt halen. Ook wat kleine hapjes zijn aanwezig.

Het wijkgebouw Vredenburg zit aan de Slochterenweg 29 in Arnhem-Zuid.

Helaas is het wijkgebouw momenteel gesloten in verband met het Corona virus maar vanaf september 2020 hopen wij weer elke week aanwezig te kunnen zijn.

Voor informatie kunt u mij mailen of bellen.

Mail: martha.de.vos@hotmail.com. Telefoon: 06 - 101 53 777.



Afval, wat is er veranderd vanaf 1 juli 2020?

U betaalt altijd al voor uw afval. Tot nu toe betaalde u een vast bedrag. Dit bedrag was afhankelijk van de grootte van uw huishouden. Vanaf 1 juli 2020 betaalt u een vast lager bedrag en een variabel bedrag (80 cent voor een restafvalzak).

Door afval goed te scheiden heeft u zelf invloed op de hoogte van uw afvalkosten.

Veel afval is herbruikbaar als grondstof voor nieuwe producten, maar dan moet dit wel gescheiden worden.

Door afval goed te scheiden draagt u bij aan een beter milieu, maar het is ook goed voor uw portemonnee.

Meer gft, plastic, papier en glas scheiden betekent minder restafval. U heeft dan lagere afvalkosten. Wilt u zien hoe vaak u restafval weggooit? Maak dan een account aan op mijnafval.arnhem.nl.

Als het goed is heeft u een infowijzer in de brievenbus ontvangen. Hier staat meer informatie over de nieuwe afvalstoffenheffing en ook tips om afval te scheiden. Ook zijn er speciale regelingen voor mensen die veel medisch afval hebben. En woont u in een wooncomplex of in een bovenwoning en wilt u groen afval scheiden? Kijk dan of uw wijk voor een gf-verzamelcontainer in aanmerking komt. Ook voor de minima is er een speciale regeling.

Heeft u vragen?

Bel gratis naar 0800 - 1809 en kies optie 1. Op de website www.arnhem.nl/afval vindt u meer informatie over de nieuwe afvalstoffenheffing en de speciale regelingen. U kunt het belteam ook bellen als u de infowijzer niet heeft ontvangen of als u de infowijzer graag in het Engels, Turks of Arabisch wilt ontvangen.



Subsidieregelingen Eetbare Stad en Klimaatadaptatie

Heeft u een plan om een plek in Arnhem te vergroenen of wilt u lokaal voedsel verbouwen, bijvoorbeeld in een buurtmoestuin? Dan kunt u mogelijk subsidie hiervoor aanvragen.

Subsidieregeling Eetbare stad (stadlandbouw)

Hebt u een plan voor een buurtmoestuin, een pluktuin, een schoolmoestuin of een ander plan rondom de gezamenlijke teelt van voedsel (groente, fruit, kruiden et cetera)? Dan kunt u hiervoor mogelijk subsidie aanvragen bij de gemeente Arnhem via de subsidieregeling:

[Subsidieregeling Eetbare Stad](#) (pdf 56kB). [Toelichting](#) (pdf 41 kB)

Wilt u uw aanvraag bespreken?

Neem dan contact op met Henk Wentink, telefoon: 026-3774904, email: Henk.Wentink@arnhem.nl of Dominique Robbers - Coevreur, telefoon: 026-3774897, email: dominique.coevreur@arnhem.nl

Subsidieregeling Initiatieven Klimaatadaptatie

Hebt u een initiatief om uw tuin, uw dak of een deel van de openbare ruimte zo in te richten dat u bijdraagt aan de klimaatadaptieve stad?

Hebt u ideeën om een groen dak aan te leggen, een versteend terrein te vergoenen, uw regenpijp af te koppelen of een waterberging te maken? Dan kunt u hiervoor mogelijk subsidie aanvragen bij de gemeente Arnhem via de subsidieregeling:

[Subsidieregeling Initiatieven Klimaatadaptatie](#) (pdf 64 kB). [Toelichting](#) (pdf 54 kB)

Wilt u uw aanvraag bespreken?

Neem dan contact op met: Henk Wentink, telefoon: 026-3774904, email: Henk.Wentink@arnhem.nl Ronald Bos, telefoon 026-3774217, email: Ronald.Bos@arnhem.nl

Chinees-Indisch-Mongools
Specialiteiten Restaurant

Dragon Garden

Het restaurant voor partijen, familie- en zakenfeesten



Specialiteiten-
restaurant met
gerechten uit:

- Sjanghai, Kanton, Peking Szechuan en Mongolië
- Zakenlunch, dineren
- Verzorging van cateringservice aan bedrijven en particulieren
- Privé lopend buffet (min. 15 personen)
- Ruime gratis parkeergelegenheid
- Geheel vrijblijvend hebben wij voor grotere gezelschappen speciale aanbiedingen

Groningensingel 949
WC Vredenburg
6835 GL Arnhem
tel.: 026 - 321 12 97
fax: 026 - 321 88 12

Openingstijden:
maandag t/m vrijdag
15.00 - 21.30 uur
zaterdag en zondag
12.00 - 21.30 uur

Magnifique
SCHOONHEIDSSALON

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

Croydonplein 416 Arnhem
T 026 - 323 03 09 | www.salon-magnifique.com

BRANDT

Daktechniek & Onderhoud

- Gratis dakinspectie • Dakrenovatie • Dakreparatie • Lood en zink werk
- Schoorsteenvegen € 25,00 per kanaal • Dakgoot reinigen € 2,00 per meter

Mob. (06) 51 16 48 51
Tel. 0317 - 844 453 • www.bdto.nl

Jan Jordensstraat 44 • 6708 TK Wageningen
Merwedestraat 35 • 6826 AB Arnhem

Fysiotherapie speciaal voor

U hoeft er de deur niet voor uit.
U hoeft geen vervoer te regelen.

- Heeft u moeite met bewegen?
- Bent u (bijna) gevallen?
- Bang om weer te vallen waardoor u nog minder gaat bewegen?
- Bewegen gaat zo steeds moeilijker.
- Pijn in de rug, moeite met opstaan of omdraaien op bed is lastig?

Dan is de Geriatrie Fysiotherapeut
bij uitstek de therapeut om u te behandelen.

Jaap Snee heeft ruim 36 jaar ervaring
in het behandelen van ouderen.

- Met CVA, Parkinson en andere neurologische ziekten,
- Dementiële problemen,
- Revalidatie na operaties van een nieuwe heup of knie,
- Revalidatie na opname uit verpleeghuis/ ziekenhuis,
- Oedeemtherapie voor het behandelen van dikke benen of armen met lymfedrainage en het aanmeten van steunkousen

Daarbij werkt hij samen met thuiszorg organisaties,
thuiszorgwinkels, medisch specialisten, huisartsen,
ergotherapeuten, Gemeentelijke wijkteams etc.

Ouderen bij u Thuis

Valpreventie, Otago Oefenprogramma
bij u thuis of in groepen.

Vermindert het valrisico met 40%
Gecertificeerd Otago instructeur.

Website www.fysiovoorouderen.nl
Email info@fysiovoorouderen-arnhem.nl
Telefoon 06 - 233 026 85

Voor uw
veiligheid tegen
het Corona-virus
werk ik met
mondkapje en
handschoenen



FYSIO voor
OUDEREN
bij u thuis in Arnhem en Huizen

Jaap Snee
Fysiotherapeut in de Geriatrie

Platform Arnhem Klimaatbestendig



Om meer Arnhemmers te informeren en bewegen om duurzame maatregelen te nemen willen Arnhem Klimaatbestendig en Arnhem AAN lokale klimaatcafés organiseren. De eerste editie was in oktober 2019 in Rijkerswoerd. Buurtgenoten hebben aan klimaattafels gebrainstormd over duurzame (buurt)acties.

Organiseer een Wijkklimaatcafé!

Tijdens een wijkklimaatcafé worden wijkbewoners geënthousiasmeerd om samen aan de slag te gaan met het verduurzamen van hun huizen/tuinen/buurt. Met de praktische tips over energiebesparing en -opwekking en over het klimaatbestendig maken van je omgeving, kan iedereen direct aan de slag. Voor specifieke vragen kan aangeschoven worden bij diverse klimaattafels. Een wijkklimaatcafé wordt in de wijk gehouden en duurt ongeveer 1,5 uur.

Wat doen Arnhem Klimaatbestendig en Arnhem AAN:

Sprekers verzorgen voor presentaties over de energietransitie en klimaatadaptatie
Formats voor uitnodigingen (flyer en wijkkrant) en drukwerk verzorgen
Voorbeeldmaterialen zoals warmtecamera's en regentonaansluitingen meenemen

Wat doe je zelf:

- ♦ Een locatie regelen
- ♦ Flyers verspreiden
- ♦ Een presentator of moderator regelen die de avond (in)leidt

Wil jij een Wijkklimaatcafé in jouw wijk organiseren? Meld je dan op <https://www.arnhemaan.nl/contact>. Lees voor inspiratie het programma van het wijkklimaatcafé in Rijkerswoerd. Zie het adres hieronder.

<https://www.arnhemklimaatbestendig.nl/30-oktober-klimaatcafe-rijkerswoerd/>

Klimaatcarrousel

Tijdens een Klimaatcarrousel laten wijkbewoners aan elkaar zien hoe zij hun tuin/huis hebben verduurzaamd met bijvoorbeeld zonnepanelen, isolatie, groen dak, regenton e.d.. Deze wandel- of fietstocht gaat langs 4 - 8 locaties in de wijk en heeft als doel het gesprek over duurzaamheid met elkaar te hebben. Een klimaatcarrousel duurt zo'n 3 uur.

Wat doen Arnhem Klimaatbestendig en Arnhem AAN:

Een format voor aanmeldformulieren, folders en een routekaart aanleveren
Drukwerk verzorgen
Desgewenst een aanjager verzorgen die tijdens de carrousel aanwezig is (vanaf 10 aanmeldingen)

Wat doe je zelf:

- ♦ Buurtgenoten mobiliseren die duurzame maatregelen in hun huis/tuin willen laten zien aan buurtgenoten
- ♦ Buurtgenoten enthousiasmeren, folders verspreiden en de aanmeldingen registreren
- ♦ De carrousel organiseren (begeleiding van de groepen, tijdbewaking etc.)

Wil jij een Klimaatcarrousel in jouw wijk organiseren? Of heb jij bijvoorbeeld een groen dak, zonnepanelen, een warmtepomp of een regenwateropslagsysteem? En wil je je huis eenmalig openstellen voor de buurt? Meld je dan aan. Lees voor inspiratie het verslag van de Klimaatcarrousel in Klingelbeek.

Inschrijving Dirk Zeldenrust Duurzaamheidsprijs 2020 geopend

We zitten midden in de corona- en economische crisis. Maar laten we de samenhang met de 'groene' crisis niet vergeten. Het is dringender dan ooit om in actie te komen tegen klimaatverandering, voor een circulaire economie en voor versterking van de biodiversiteit.

Doe je ook mee? De Club van Dirk nodigt kandidaten voor de Dirk Zeldenrust Duurzaamheidsprijs 2020 uit zich aan te melden. Zij reikt deze prijs jaarlijks uit aan een persoon of organisatie die – net als Dirk – vindt dat een betere wereld niet kan wachten. Doel van de prijs is duurzame activiteiten en projecten in Arnhem stimuleren. Voorgaande jaren ging de prijs naar Stichting RecaP en kledingatelier DierbaarGoed.

Onderzoekers of studenten die werken aan duurzame innovaties kunnen in aanmerking komen maar ook natuurbeschermers, groene ondernemers of mensen die initiatieven nemen om hun buurt te verduurzamen. Duurzaamheid wordt breed opgevat: energie en klimaat, circulaire economie en biodiversiteit. Zowel grote als kleine duurzame initiatieven in Arnhem komen in aanmerking voor de prijs: een bedrag van € 5000, -. De winnaar moet de prijs gebruiken om het winnende initiatief te versterken en/of verder uit te bouwen. De prijs wordt ter beschikking gesteld uit het Fonds van Dirk dat gevuld wordt door personen en bedrijven die het gedachtegoed van Dirk en/of duurzame projecten en initiatieven een warm hart toedragen.

LETOP: Aanmelden kan tot en met 31 oktober 2020. Zie www.degroenevos.nl

NAAILES

Pietje Pattern Design

Door ervaren coupeuse

Unieke kleding en accessoires maken of kleding pimpen

Di. 03-11-'20 en Wo. 04-11-'20 : 15.00 -17:00 / 19:30 -21:30

Het hele jaar door starten er cursussen. Je betaalt voor 8 lessen van 2 uur €160,- Workshops, privé les en kinder les op aanvraag.



Wat kun je zoal leren in deze cursus?

- Je favoriete kledingstuk (ver)maken
- Kussens bekleden, shopper naaien
- Patronen lezen en aanpassen aan je eigen maat
- Creatieve ideeën toepassen

Max.5 pers: dus optimale aandacht.

Tevens maandelijks terugkerende workshops incl. lunch

Stof/papier bedrukken € 75,00 p.p. Zaterdags; 10.00 -14.30.

- Hiermee kun je later b.v. prachtige kussen hoezen maken, van bedrukt papier uniek inpakpapier of kaarten.

Shopper naaien

€ 79,00 p.p. Zaterdags; 10.00 -15.00

- Maak je eigen unieke en duurzame shopper. Patronen en stof aanwezig.

Workshops zijn tevens te boeken voor groepen, kinderfeestjes en vriendinnenuitje.

Aanmelden en info:

pietjesnijders@gmail.com of 06-25508232

Atelier te Winschotenstraat, Arnhem.



Uw advocatenkantoor in Arnhem en omgeving
Huissensestraat 55 | tel 026 - 322 91 47

Feukkink

tandprothetische praktijk

Kunstgebit specialisten

GEEFT JE
GRAAG EEN LACH

REPARATIE
klaar terwijl u wacht

GRATIS
controle

VERGOEDING
door uw zorgverzekeraar

Loop gerust bij onze praktijk naar binnen voor een van onze gratis naslagwerken. Daarin leest u alles over hoe wij te werk gaan en verschillende soorten protheses die wij voor u kunnen vervaardigen. Of kijk even op www.tppfeukkink.nl



VELP Den Heuvel 16 | 6881 VE Velp | (026) 202 03 04 | www.tppfeukkink.nl
DOETINCHEM Varsseveldseweg 196a | 7003 AD Doetinchem | (0314) 32 65 08

Het Financieel Café: op afspraak weer van harte welkom!

Bij het Financieel Café kan je terecht met (korte) vragen over administratie en financiën. Deskundige vrijwilligers van SWOA en Humanitas helpen je bijvoorbeeld bij het lezen van een (lastige/officialle) brief of het invullen van een ingewikkeld formulier. Ook geven ze uitleg over belastingen en toeslagen en helpen zij bij het aanvragen van gemeentelijke voorzieningen. I.v.m. de maatregelen rondom corona kan je alleen op afspraak terecht. Alle locaties zijn volgens de richtlijnen van het RIVM ingericht en de vrijwilligers houden zich aan ons coronaprotocol.

Voor een afspraak op één van de volgende locaties bel je met 06-13304188:

De Weldam (Presikhaaf): Iedere woensdag van 09.00 -12.00 uur

Deze locatie is een tijdelijke vervanging voor het café in Waalstaete

De Petersborg (Vredenburg): Even weken op vrijdag van 10.00 – 12.00 uur

De Duiventil (Het Duifje): Eerste maandag van de maand van 10.00 – 12.00 uur

Het Financieel Café is een samenwerking tussen Humanitas en SWOA.

Sprookjesfestival gaat niet door!

Het is een rare tijd, we willen plannen maken, maar we weten op dit moment nog steeds niet goed niet wat we kunnen en mogen. Tot 1 september wachten is geen optie, daarom hebben we besloten om het Sprookjesfestival 2020 te verplaatsen naar de herfstvakantie van 2021.

Sprookjesfestival 2020

De programmering voor het Sprookjesfestival van 2020 (17 t/m 25 oktober) is al bij veel theaters rond en een aantal activiteiten is al gepland bij andere locaties. In principe laten we deze voorstellingen en activiteiten 'gewoon' doorgaan, met de regels en restricties die worden opgelegd. De activiteit bij de Korenmaat is eveneens afgezegd, maar er komt een alternatieve activiteit bij de Madser. We zullen voor de activiteiten beperkt publiciteit maken, via de website en social media. Ook zullen pers en scholen benaderd worden.



Sprookjesfestival 2021

In 2021 is het thema 'Sprookjes uit 1001 nacht', de herfstvakantie is van 23 t/m 31 oktober. We gaan er dan weer een grootse editie van maken, in Arnhem en Nijmegen, op vele locaties. Met hoofd- en randprogramma en veel sprookjesactiviteiten in de stad en de wijken.

We hopen dat jullie deze periode een beetje doorkomen en we gaan ervan uit dat alles weer snel een beetje 'normaal' wordt. Aarzel niet contact op te nemen, we wensen je een fijne zomer. www.sprookjesfestival.nl

Niet Aangeboren Hersenletsel in tijden van Corona

Voor mensen die hersenletsel oplopen, verandert het leven definitief. Leren omgaan met de veranderingen is het moeilijkste. Mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) hebben vaak last van vergeetachtigheid, concentratieproblemen, vermoeidheid, kunnen de weg niet meer vinden, komen moeilijk uit hun woorden, zijn prikkelbaar en reageren anders op emoties. Door alle veranderingen in het dagelijks leven als gevolg van de corona maatregelen, kunnen deze problemen nog meer spelen dan anders.

Maar er is hulp. De zorgprofessionals van het Siza, Regionaal Expertisecentrum NAH (REC) Arnhem helpen u weer op weg met een op maat gesneden programma van Hersenz.

Ook in deze verwarrende tijd staat u er niet alleen voor. U kunt contact opnemen voor een vrijblijvend gesprek met gedragskundige Geeke Blenk, telefoonnummer: 06 53961080 of Ine Peters, cognitief trainer, telefoonnummer: [06 13321072](tel:0613321072) om te bespreken of Hersenz iets voor u kan betekenen. Samen gaan we er voor zorgen dat u de behandeling kunt starten, rekening houdend met de maatregelen die gelden rondom het coronavirus. Of bezoek de website: www.hersenz.nl

Lintje voor brandweerman Cavit Bas

Door Maja Slagboom.

Wijkbewoner Cavit Bas heeft na 23 jaar afscheid genomen van de vrijwillige brandweer. Als waardering voor zijn inzet kreeg hij een Koninklijke Onderscheiding, die eind vorig jaar door burgemeester Ahmed Marcouch werd uitgereikt. „De gemeente zocht destijds via een huis aan huisbrief vrijwilligers voor de brandweer. Met mijn ervaring als bedrijfshulpverlener heb ik mij toen spontaan aangemeld”, vertelt Bas. Als 17-jarige kwam hij in 1982 vanuit Turkije naar Nederland. Zijn ouders, broers en zussen waren hier al. Van de zes kinderen uit het gezin wonen er vier in Nederland, twee zussen zijn in Turkije gebleven. Na 1,5 jaar schakelklas ging hij bij de Enka aan de slag, later werd dat AKZO en nu is dat Teijin Aramid. „Eerst werden er onder meer grondstoffen voor tandpasta gemaakt en nu zijn dat polymeren die gebruikt worden bij de fabricage van rem-schijven en de vliegtuigindustrie. Polymeren zijn sterk en hittebestendig,” aldus Bas.

Toen hij naar Nederland kwam was de sportieve Bas het liefst profvoetballer geworden, het bleef echter bij amateurvoetbal, zowel in de zaal als op het veld. Voetbal is er met z'n 54 jaar niet meer bij, maar hij loopt graag hard en fietst veel om in conditie te blijven. Met ervaring als EHBO'er en brandblussen kon hij 23 jaar geleden direct aan de slag bij de vrijwillige brandweer. „Als de pieper ging, kon ik binnen 4 minuten bij de kazerne aan de Groningensingel zijn. Ik heb ook wel op de kazerne geslapen bij een 24uurs dienst. Gelukkig heb ik geen grote ongelukken meegemaakt, wel enkele grote branden, onder meer bosbranden, een boerderijbrand en brand bij een autosloperij. “

De meeste tijd ging naar de wekelijkse oefenavonden op dinsdag. Er werd ook wel elders in het land en in het buitenland geoefend in speciale centra. „We zijn ook wel eens een week op oefening geweest in Zweden. Dat was heel gaaf.” Aan wedstrijden heeft hij niet meegedaan. Bas herinnert zich nog goed dat hij van inmiddels oud-burgemeester Krikke een medaille kreeg toen hij 12,5 jaar bij de brandweer was. Gezien een blessure kon hij de 25 jaar niet meer volmaken.

Cavit Bas is gehuwd met 'het meisje' dat hij van school kende en een klas lager zat. Het echtpaar heeft drie kinderen, in de leeftijd van 33, 29 en 21 jaar.



JOHAN IJZER & METAAL RECYCLE



Wat halen wij op?
wasmachines;
vaatwassers;
keukenapparatuur;
inbouwapparatuur;
gasfornuizen;
ovens;
computers;
cv-ketels;
radiators;
accu's;
fietsen;
brommers;
auto's;
auto-onderdelen;
aanhangers;

Bel: 06 205 139 53

**Uw startpunt als het aankomt op genieten van brood, banket,
ruim assortiment belegde broodjes en andere lekkernijen?**

Bakkerij Broodnodig natuurlijk!



Wij worden dagelijks voorzien van ambachtelijk vers brood en banket gebakken door kampioensbakker Paul Bernds en uit Didam.

Bezorgservice en stempelkaart

Bij besteding van ieder 3,95 ontvangt u 1 stempel, m.u.v. accessoires en PostNL. Bij een volle spaarkaart ontvangt u 5 euro korting. Spaarkaart kan niet in december ingeleverd worden. Per 5 november 2019 zijn wij ook pakketpunt van PostNL

Tot snel! Groningensingel 955 • Tel: 026 37 90 250 / 06 180 300 20
broodnodigarnhem@gmail.com

Zelfvertrouwen coach voor vrouwen



06-83971820
info@promensa.nl
promensa.nl

Is uw inkomen gedaald?

Hebt u een tegenvall in je inkomen. En maakt u zich zorgen? Dat kan iedereen overkomen. Zeker nu. Hieronder meer informatie vanuit de gemeente Arnhem om weer grip te krijgen op uw geldzaken.

Bent u ouder dan 27 jaar?

Minder inkomen. Vraag de gratis budgetcheck aan bij Stichting Rijnstad. Zij kijken - samen met u - of u alles krijgt waar u recht op heeft. En ze maken ook een plan op maat hoe u de komende tijd goed doorkomt. Zo krijgt u weer grip op uw geldzaken. Kijk op www.rijnstad.nl/budgetcheck. Heeft u al langere tijd financiële problemen? Kunt u uw rekeningen niet meer betalen? Wacht niet langer en vraag om gratis hulp bij de sociale wijkteams van de gemeente Arnhem. Maak een afspraak met een wijkcoach via www.wijkteamsarnhem.nl of bel met 088 - 226 0000. De wijkcoach helpt u zodat u weer financieel zelfstandig wordt.

Jonger dan 27 jaar?

Is je inkomen gedaald of ben je je (bij)baan kwijt en wil je weten waar je recht op hebt? Neem dan contact op met Oprécht. Oprécht zet zich in om schulden bij jongeren te voorkomen en op te lossen. Als je Oprécht om hulp vraagt dan krijg je een buddy die jou gaat helpen. Je krijgt een buddy van jouw eigen leeftijd. Kijk op www.wijzijnoprecht.nl



Ondernemers

Bent u een Arnhemse ondernemer met geldzorgen? Geldzaken & Ondernemers kan u helpen, van financieel advies tot hulp bij schulden. Samen kijken we wat u nodig heeft en wat mogelijk is. Zo krijgt u weer grip op uw geldzaken. Maak snel een afspraak. Kijk hiervoor op de pagina www.arnhem.nl/geldzorgen bij ondernemers. Kies voor het product 'Geldzaken & Ondernemers'. U kunt zich ook melden via ondernemen@arnhem.nl of bel naar (026) 377 49 00. Heeft u een vraag over de Tozo-regeling? Bel dan met 0800 - 1809 of kijk op de [pagina over de Tozo-regeling op onze website](#). Heeft u acute financiële problemen door de coronacrisis en maakt u zich zorgen of u het wel gaat redden? Dan komt u mogelijk in aanmerking voor tijdelijke ondersteuning voor zelfstandigen (Tozo) via gemeente Arnhem. Kijk hiervoor op www.arnhem.nl/tozo

Samen koken gezellig toch?

En nu maar afwachten of de soep lekker smaakt. Donderdag 20 augustus kregen kinderen bij jongerencentrum De Madser kookles van Amy de Vet.

Voor er gegeten kon worden moesten de kinderen eerst zelf de groente voor de soep schoonmaken. Daarbij ontdekten ze dat een rauw worteltje ook lekker smaakt.

De schoongemaakte groente ging vervolgens in een ouderwetse kookpot, waarna er een vuurtje werd gestookt om de soep te verwarmen. De kookactiviteit was een initiatief van het team leefomgeving Rijkerswoerd, Kronenburg en Vredenburg en werd georganiseerd door Liesje van Haaren van de Stichting Rijnstad.

Amy de Vet is van Kookjes de Kinderkookcoach.



Aanmelden hoeft niet

Samen buiten sporten en bewegen voor 55+ is op dinsdag 1 september gestart op de locatie Vredenburg, Slochterenweg 29 te Arnhem. GoldenSports biedt sport en bewegen voor 55+ in de buitenlucht. Steeds meer ouderen die op een prettige sociale manier iets aan hun fitheid willen doen, sluiten zich aan. Vanaf dinsdag 1 september is er de mogelijkheid om lekker buiten samen te bewegen onder begeleiding van een ervaren trainer, Ellen ter Burg. Natuurlijk op veilige afstand van elkaar. Na afloop is er gelegenheid om samen gezellig een kopje koffie, voor eigen kosten, te drinken en je eigen buurtbewoners te leren kennen.

Iedereen die mobiel is kan meedoen, ook als u nog nooit eerder aan sport deed. De gevarieerde training is in de vertrouwde handen van Ellen ter Burg en vrijwilliger Ron van der Veer

Wanneer: iedere dinsdag van 10.00 uur-11.00 uur (ook in de vakanties)

Waar: verzamelen op locatie "De Vredenburg", Slochterenweg 29 te Arnhem

Kosten: strippenkaart € 30,- voor 10 keer of € 3,50 per keer

Mogelijk kunt u korting krijgen met uw Gelrepass.

Informatie: Ron van der Veer tel. 0644220101

mail: goldensportsarnhemzuid@gmail.com

Kom langs, doe mee en ervaar hoe fijn samen buiten sporten en bewegen kan zijn!!

DE EERSTE LES IS GRATIS


GoldenSports
Samen buiten bewegen

Samen buiten bewegen voor 55+



GEMEENTE
Arnhem



SPORTBEDRIJF ARNHEM
SPORT

Vacature Begeleid(st)er Speelmorgen De Madser

Ben jij die gemotiveerde vrijwilliger die samen met een andere collega begeleidster één ochtend in de week de Speelmorgen organiseert en uitvoert? Die ouders en jonge kinderen uit de wijk een leuke en stimulerende ochtend bezorgt en geniet van hun gezelschap? Voor de nieuw op te starten Speelmorgen in de Madser zoeken wij een begeleidster. Samen met je collega organiseer en voer je wekelijks een Speelmorgen uit. Je zorgt dat ouders en kinderen van 10 maanden tot 2 jaar zich thuis voelen. Je organiseert het ochtendprogramma met vaste onderdelen en je stimuleert ouders om samen met hun kind te spelen, te lezen, te zingen en te bewegen. Graag willen wij dat je je verbindt voor een langere periode. De Speelmorgen zal plaatsvinden in overleg op ma, di of do ochtend, afhankelijk van de beschikbaarheid van de begeleidsters en de ruimte.

Welke kennis en vaardigheden zijn nodig?

- minimaal MBO niveau 3
- Inzicht en kennis (ervaringsdeskundigheid) in de ontwikkeling van het jonge kind
- Kunnen samenwerken; Open houding naar alle culturen
- Makkelijk kunnen communiceren, luisteren en adviseren
- Flexibiliteit, Zelfstandig zijn, Ondernemend zijn
- Leiding kunnen nemen in een groep

Wat maakt het de moeite waard?

Leuke en waardevolle ontmoetingen met ouders en kinderen uit de wijk. Het volgen van de ontwikkeling van een jong kind. Ouders ondersteunen en adviseren in de ontwikkeling en opvoeding van hun kind. Als vrijwilligerswerk een mooie en interessante aanvulling op je C.V. Je krijgt als begeleidster van de Speelmorgen een vaste vrijwilligersvergoeding. De speelmorgens zijn alleen open tijdens schoolweken.

Contact: Voor meer informatie of voor het maken van een afspraak kan je contact opnemen met:

Nevien Gaafar, Tel: 0645055060. Mail: n.gaafar@rijnstad.nl/speelmorgen@rijnstad.nl



Meet & Match

Bij de **Arnhemse Uitdaging**



Met elkaar in contact blijven: Corona heeft ons geleerd waar het echt om gaat. Schouder een schouder voor de stad (al is dat nu niet letterlijk...). Omdat je iets wilt én kunt betekenen voor je mede-Arnhemmers.

Meet & match 10 november, 16.00 tot 18.30 uur

Praat mee over interessante thema's.

Kijk naar concrete vragen om hulp vanuit de stad.

Deel informatie, kennis en kunde,

uiteraard coronaproof

Geef je nu alvast op om zeker te zijn van deelname.

Meer informatie op www.arnhemseuitdaging.nl



KOM SPORTEN BIJ RSVV!

- GEZELLIGHEID, PLEZIER & SPORTIVITEIT STAAT VOOROP
- DIVERSE SPORTEN VOOR EEN VAST BEDRAG VAN € 16,95
- RECREATIEF SPORTAANBIOD VOOR JONG & OUD
- GEZINSABONNEMENT MOGELIJK

MEER INFORMATIE:

WWW.RSVV.NL | RSVVARNHEM@GMAIL.COM | 06 - 213 636 73

Nog een lintje



Op 24 april werd onze redactiemedewerker Rieky van Elk door burgemeester Marcouch telefonisch verrast met de boodschap dat zij benoemd werd tot lid van Orde van Oranje Nassau. Precies 10 weken later, op 3 juli, mocht zij op het stadhuis haar lintje in ontvangst nemen.



In onze wijk gevestigd: MVT, Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp

Door Rieky van Elk

Toen voor mensen hun verbinding met de kerken wegviel, bleek er ook een soort gat te ontstaan bij “hulp als het minder goed gaat of bij het ouder worden”. Diverse kerken hadden een eigen sociaal netwerk. Was iemand ziek: er kwam iemand langs, overleed je partner: er kwam iemand voor een gesprekje etc. Binnen de kerkgemeenschap was men automatisch op de hoogte als er bijzondere of moeilijke dingen gebeurden in gezin of familie. Naast het feit dat dit soort gemeenschappen veranderden, vaak ook omdat je zelf geen steun meer ervaarde vanuit de kerk of niet meer geloofde, maar ook omdat je kinderen soms ver weg gingen wonen door een baan of een relatie, ontstond er de vraag: waar kan ik hulp halen als het minder goed met me gaat of als ik ouder word en hulpbehoevender?



Deze verandering zorgde ervoor dat er organisaties ontstonden die (een deel) van deze hulp gingen aanbieden: Vrijwillige Thuishulp (VT) ontstond. Dit zijn vrijwilligers die bij je langs komen om kleine klusjes te doen zoals in de tuin, schilderwerk, elektra, een boodschap doen, vervoer regelen naar het ziekenhuis, etc. Bij MVT coördineren adviseur Hannelie Wijma en Lonneke van Tuil deze zorg, die uiteindelijk door vrijwilligers zowel aan de telefoon als bij u thuis wordt uitgevoerd.

MVT regelt zo goed mogelijk dat er een vrijwilliger bij u thuis komt, of schakelt andere organisaties in waar zij goede contacten mee hebben en die dit ook regelen.

Enkele van die organisaties met wie ze samenwerken zijn bijvoorbeeld: “Auto-maatje”: dit zijn vrijwilligers die je vervoeren als je bijvoorbeeld een familiebezoekje wilt afleggen en het OV echt niet een optie is. Of “Stichting Present”: deze regelen vooral grote klussen, zo groot dat er meerdere mensen voor nodig zijn, bijvoorbeeld een spoedverhuizing voor iemand die slecht ter been is. Deze stichting kan dan een groepje mensen inschakelen, zoals werknemers van een bedrijf, die in plaats van een bedrijfsuitje iets goeds willen doen voor hun medemens.

Naast Vrijwillige Thuishulp: VT staat er ook een M in de titel. Deze M staat voor Mantelzorg. Mantelzorgers kunnen een beroep doen op de adviseurs van MVT. We geven twee voorbeelden.

1) Zorgen voor je ouders, broers of zussen

Adviseur Hanny Massen heeft vooral contact met de jonge mantelzorger. Jongeren die in hun thuissituatie te maken hebben met ouders, of broers/zussen die ziek of beperkt zijn (fysiek, mentaal), worden al vroeg geconfronteerd met zorgen voor anderen en kunnen vaak niet onbezorgd spelen met vriendjes of vriendinnetjes. Direct na school naar huis, meehelpen, amper tijd voor sport of zaken die eigenlijk horen bij het leven van kinderen en pubers. Deze jongeren leren al vroeg heel anders met hun vrije tijd om te gaan dan leeftijdsgenootjes. Tijd claimen voor zichzelf, ook iets mogen doen voor jezelf, dat wat je graag doet, is iets wat zij vaak niet leren in hun leven.

2) Zorgen voor een dementerend familielid

Adviseur Maddy Kloet heeft contact met mantelzorgers die voor hun dementerende geliefde en/of familielid zorgen. Als je geliefde of je ouder dement wordt, voelt het belangrijk dat je weet waar deze persoon van houdt of wat hij/zij nog kent. Het kan lastig voelen om deze zorg dan “aan vreemden” over te laten die de gebruiken van deze persoon niet kent of niet aanvoelt. De dementerende loslaten, voor iets leuks voor jezelf, kan ook een gevoel van schuld of “ik laat iemand in de steek” oproepen. Mantelzorger zijn betekent ook goed voor jezelf zorgen, anders kan er een moment ontstaan waardoor je niet meer kunt zorgen voor de ander, bijvoorbeeld omdat je zelf te moe bent geworden, je jezelf verwaarloosd hebt. Samen met instelling Indigo en Pleyade worden er cursussen georganiseerd: “Zorgen voor jezelf” voor mantelzorgers. Vergeet jezelf niet, je kunt er niet alleen en altijd zijn voor de ander, ook jij doet er toe, hoe moeilijk het soms is om hier aan toe te komen. Als mantelzorger heb je soms ook een “pauze” nodig.

Kijk hiervoor ook eens op: www.mvtarnhem.nl/respijtwijzer

Het is belangrijk om te weten dat steeds meer zorgverzekeraars vanuit de aanvullende verzekering, soms wel tot 15 dagen per jaar, vervangende zorg vergoeden. Er komt dan een professioneel iemand die de zorg overneemt. Maar durven vragen of de zorg overgenomen kan worden omdat jij als mantelzorger iets leuks voor jezelf gaat doen, is nog steeds een lastige vraag. Gelukkig komt er steeds meer aandacht voor mantelzorgers die overbelast raken. Dat wat op het bord ligt bij de mantelzorger kan soms zoveel zijn, dat het moeilijk te dragen is.



Vervolg op volgende bladzijde

Vervolg MTV

Gelukkig hebben wijkcoaches niet alleen aandacht voor degene die de zorg zelf nodig heeft, maar ook voor hun mantelzorgers. Dit laatste kent op dit moment een pilot in de wijken Geitenkamp en bij RKV: Rijkerswoerd, Kronenburg en Vredenburg. Tijdens de Corona-lockdown was MTV een van motoren achter het project: Voor Elkaar In Arnhem. Waarschijnlijk heeft u deze flyer ook in uw bus gevonden, 450 vrijwilligers hebben zich toen aangemeld, daarmee konden heel veel vragen van mede-Arnhemers in deze lastige periode waar we allemaal in het begin niet zo goed raad mee wisten, opgelost worden.



Telefoonwacht



Deze hulplijn is er nog steeds voor corona gerelateerde vragen waar vrijwilligers voor kunnen worden ingezet. Dus zijn er zaken die u echt zelf niet kunt, hebt u een klein sociaal netwerk (amper familie, weinig contact met uw burens en weinig mensen die u kent in Arnhem die u zouden kunnen helpen), weet dan dat u altijd uw vraag kunt voorleggen bij MVT. Niet gezegd dat zij al uw problemen kunnen oplossen, een luisterend oor kunnen ze zeker bieden en misschien ook wel een oplossing.

Voor contact en informatie: telefoon 026-3703540 of mail info@mvtarnhem.nl

Meer info vindt u op: www.mvtarnhem.nl

Ekamphof voetgangersgebied

Bewoners van de Ekamphof, met name aan de oneven kant, ondervonden veel overlast van fietsers en brommers.

Sinds 10 juli is het hofje voetgangersgebied geworden. Er kan nu handhavend worden opgetreden.



Knutselclub

Knutselclub, De Petersborg

U kunt elke woensdag van 9.30 uur tot 12.00 uur knutselen. De kosten zijn € 3,00 per maand.

Locatie: SWOA De Petersborg, Slochterenweg 40, Arnhem.

Tel. 026-3230850

Telefoonnummers

Kijk ook op www.vredenburg.info onder tabblad "In de Wijk".

Mist u iets? Meld het aan ons via e-mail wijkkrantvrehoek@hotmail.com



Algemeen alarmnummer	112
Brandweer	026-3556111
Dienstapotheek/Huisartsenpost	026-3214882
Gebiedsagent: Marcel Reijken	0900-8844
Gemeente Arnhem	0800-1809
Mantelzorg en Vrijw. Thuishulp	026-3703540
Meldpunt Iriszorg	026-8451900
Opbouwwerk Rijnstad, Mascha Geurts	06-11739895
Servicelijn Suez (huisvuil)	0800-3666999
Sociaal Wijkteam RKV	088-2260000
St. Beheer Wijk- en Sportaccommodatie	026-3232321
St. Welzijn Ouderen (SWOA)	026-3230850
Storingsnummer Elektriciteit/Gas	0800-9009
Storingsnummer Water	0800-0359
Wijkgebouw Vredenburg	026-3274028
Wijkteam Leefomgeving RKV	06-51547689

Let's Play!



Gratis entree
Gratis koffie/thee
Gratis parkeren



Suikerland 7 - Arnhem-Zuid - Telefoon 026 321 11 48

www.casinosuikerland.nl