



Wijkkrant

Vredenburg-Holthuizen

www.vredenburg.info

wijkkrantvrehoeek@hotmail.com

www.wijkconnect.com/arnhem/vredenburg

Jaargang 42, nr. 1

Februari 2020

Oplage 2350

NAAILES Pietje Pattern Design

Door ervaren coupeuse
Unieke kleding en accessoires maken of kleding pimpen

Di. 07-01-'20 en Wo. 08-01-'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, prive 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 kussens hoezen maken, van bedrukt papier uniek inpakpapier of kaarten.

Shopper naaien € 79,00 p.p. Zaterdags: 10.00 -14.30.

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

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

Aanmelden en info:
pjetiesnijders@gmail.com of 06-25508232

Atelier te Winschotenstraat, Arnhem.



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 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

BRANDT

Daktechniek & Onderhoud

- Gratis dakinspectie • Dakrenovatie • Dak reparatie • 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

de Vakman

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

Februari is dit jaar een bijzondere maand in een bijzonder jaar. Want er is sprake van een schrikkelmaand in een schrikkeljaar. Februari heeft normaal 28 dagen, alleen in een schrikkeljaar zijn het 29 dagen, als een jaar deelbaar is door vier en dus 366 dagen in plaats van 365 dagen bevat (1 keer per 4 jaar). En wist u dat februari is vernoemd naar de Romeinse god Februus, de god van de reiniging/onderwereld? En hoe wordt februari ook wel genoemd? Sprokkelmaand, kortemaand, slijkmaand en Valentijnsmaand (14 februari is Valenstijnsdag). Misschien kent u wel de weerspeuken, die bij de maand februari horen, zoals: "Is februari nat en koel, dan is juli dikwijls heet en zwoel." en "Is februari guur en koud, dan komt er een zomer waar je van houdt." De mensen vinden februari vaak een koude en regenachtige maand en kijken reikhalzend uit naar het warme voorjaarszonnetje. Maar februari is ook een vrolijke maand, want Carnaval vindt meestal plaats in deze maand. Ook is februari over het algemeen een echte schaatsmaand. Ondanks dat januari de koudste maand is, wordt de Elfstedentocht het vaakst in februari gereden. Het ijs heeft namelijk de tijd nodig om dikker te worden. Februari 2020 heeft nog een bijzonder lichtpunt. Want u kent toch de spreuk: "Heeft februari 29 dagen, dan mogen de meisjes de jongens vragen". Dus, meiden, sla je slag!



"Is februari guur en koud, dan komt er een zomer waar je van houdt". Foto: drspee.nl

In dit nummer:



Pag. 5	IVN wandeling langs plassen en kolken.
Pag. 7	Passerelle. Wat doet de wijkagent.
Pag. 9	Interview bewoner Chris Zwerver.
Pag.10/11	Servicepagina's.
Pag. 13	Buurtadv. Tacoyo.
Pag. 14	Wijkprogramma 2020. Winterschaken.
Pag. 15	Het Speelpunt. Werken bij Eusebius.
Pag. 16	Ruimtekoers.
Pag. 17	Derde verdieping. Bellen met de gemeente
Pag. 18	Bingo. SV. Arma
Pag. 19	Bewegen op maat. Wie, wat, waar?
Website	www.vredenburg.info

Deadlines Wijkkranten

Nummer	Kopij voor:	Verschijnt
Wijkkrant 2020, 2	1 maart	1 april 2020
Wijkkrant 2020, 3	1 mei	1 juni 2020
Wijkkrant 2020, 4	1 september	1 oktober
Wijkkrant 2020, 5	1 november	1 december

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: wijkkrantvrehoek@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. Rissewijkstra, G. Scheuter R.v. Elk, M. Slagboom.

Redactieadres: wijkkrantvrehoek@hotmail.com

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

Illustraties: M. Hiemstra

Bezorging: M. Meijer

Drukker: CP Grafimedia Groep, Didam, Oplage: 2350

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



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,-

HARINGTEST



2° VAN DE
PROVINCIE
GELDERLAND

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

IVN wandeling langs plassen, kolken en wielen

Wielen in Holthuizen? Daarmee worden geen banden of fietswielen bedoeld, maar cultuur historische plassen. Elke laatste zondag van de maand wordt door het Instituut Voor Natuureducatie En Duurzaam-



heid (IVN) een wandeling in Arnhem georganiseerd.

Eind november was dat in de parken Immerloo en Holthuizen. Niet de wijk met huizen, maar aan de andere kant van de Huissensedijk in het Huissense Holthuizen.

Krijno Horlings leidde als IVN-gids een vijftigtal belangstellenden op de zonovergoten middag rond.

“Dood hout is het grootste restaurant voor insecten”, vertelde Horlings bij een omgevallen wilg in het Immerloopark. Een wilg kan volgens hem wel twee maanden met z’n voeten in het water staan, zonder dat deze dood gaat. “Kijk daar staat nog fluitenkruid in bloei”, wees een van de deelnemers aan de wandeling.

Tot 1935 had de Rijn vrij spel in Vredenbrug en kon de Betuwe tot de Diefdijk bij Culemborg onder water komen.

Na verlegging van de Rijn werd tientallen jaren klei gewonnen, waardoor de plas Immerloo is ontstaan. De klei werd afgevoerd naar de steenfabriek bij de Bakenhof.

ecologische hoofdstructuur valt, is de gewenste verbindingsweg tussen Arnhem-Zuid en Huissen er niet gekomen.

„In tegenstelling tot de Rijkerswoerdse plassen heeft de Immerlooplas een kleibodem en geen zandbodem,” aldus Horlings. Omdat het gebied onder de

De grote kolk is ontstaan bij een dijkdoorbraak in 1651. Na een winter met veel ijs stond de rivier hoog door het dooiwater, waardoor de Malburgse Polder volstroomde. Aansluitend volgde een doorbraak van de Huissensedijk. De dijk werd pas in het najaar van 1651 gerepareerd door onenigheid over de kosten.

De kleinere kolk is ontstaan door een eerdere dijkdoorbraak in 1433. Op een informatiebord - vlakbij de Huissensedijk - is over de geschiedenis van de kolken in Holthuizen te lezen.

Horlings vertelde ook nog een leuke anekdote over een wedstrijd tussen de duivel en God wie het mooiste gewas kon maken. De duivel koos voor riet en God voor korenaren. „De mens koos God als winnaar, waarna de duivel des duivels was. Hierdoor ontstond de duivelsbeet in de bladeren van het riet.” De gids liet vervolgens het blad rondgaan als bewijs van de duivelsbeet.

Uit het boekje van niet bestaande vogels vertelde hij een verhaaltje over de vogel Som. Bij de afrastering van een weiland wees Horlings nog op vlechthekken ter bescherming van vee tegen wilde dieren.

Maja Slagboom



De wandeling ging vervolgens naar het kunstwerk de Poort van de Zon van Marius van Beek, waarbij op 21 maart en 21 september de zon bij opkomst door de poort schijnt en op 21 juni op het rode graniet. Via een wandeling over de Huissensedijk, ging het naar de kolken en wielen in Holthuizen. Ook hier vertelde Horlings over de geschiedenis.



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

kinderopvang **skar**

stap in je
toekomst



dag-
opvang
0-4 jaar

peuter-
werk
2-4 jaar

buiten-
schoolse-
opvang
4-13 jaar

VOOR EEN OPTIMALE KINDONTWIKKELING!

www.skar.nl

Passerelle moet groen blijven, helpt u ook mee?



Om de Passerelle (de loopbrug naar Kronenburg) groen te houden moet er voldoende water gegeven worden. Logisch natuurlijk, maar.... dat water komt er 's zomers niet vanzelf.



Daar hebben we mensen voor nodig, omdat wij als bewoners van Vredenburg ook zelf bedacht hadden dat we die Passerelle graag wilden vergroenen.

Dus gaan we de plantjes op de Passerelle ook zelf water geven. We zijn al met een groep van 10 bewoners, maar soms vallen mensen af, vanwege lichamelijke klachten of andere oorzaken.

Het zou dus heel fijn zijn als we meer bewoners

zouden hebben die ook ongeveer 1x per 4 weken een paar uurtjes de tijd zouden hebben om te helpen met het water geven. We starten weer vanaf maart.

We geven altijd met zijn tweeën water om elkaar te helpen en ook voor de gezelligheid. We proberen ook altijd om na afloop samen even wat te gaan drinken in Kronenburg.

Dus: wilt u ook meehelpen om onze wijk en omgeving groen te houden door een paar uurtjes per maand van uw tijd te geven, laat het ons weten: tel 026 3234883 of 026 3270246 of stichtingbewonersvredenburg@outlook.com

Wij zullen er erg blij mee zijn.

Namens Loes, Marjon, Els, Hasine, Natu, Herman, Henk, Jan Willem en Theo.
Regina



Wat doet de wijkagent?



Marcel Reijken is de wijkagent van Vredenburg-Holthuizen.

Elke politie-eenheid kent meerdere wijken en dus ook meerdere wijkagenten.

Wijkagenten werken, net als de rest van de politie, aan verbetering van de veiligheid.

Maar, wat doen zij nou eigenlijk precies? Wát zijn hun belangrijkste aandachtspunten? Wat kunnen zij voor hun wijk betekenen? En voor welke zaken kun je bij hen terecht?

De politie kent allerlei specialisten. Iedere specialist werkt binnen zijn eigen aandachtsgebied aan verbetering van de veiligheid. De wijkagent is één van die specialisten.

Hun naam zegt het al: voor hen staat de veiligheid in de toegewezen wijk centraal.

Wijkagenten hebben ruime algemene politie-ervaring en zijn de belangrijkste schakel tussen de politie-eenheid en de buurt omdat zij:

- criminaliteit bestrijden;
- veel aanwezig zijn in de wijk;
- veel kennis hebben over de wijk, inclusief incidenten en criminaliteitstrends;
- contactpersonen kennen binnen instanties en instellingen die problemen kunnen oplossen;
- kennis hebben van jongerengroepen die overlast veroorzaken;
- verkeersgevaarlijke situaties kennen en aan de verbetering ervan werken.

Hoe beter de wijkagent zijn buurt kent, hoe meer hij (of zij) er kan

doen voor de algemene veiligheid. Die benodigde informatie moet deels ook uit de buurt komen.

Gebeurt er dus iets bijzonders, geef dat dan door aan

de wijkagent en help zo de buurt leuk en veilig te houden.

Meer informatie of contact met uw wijkagent? Vul op www.politie.nl (Mijn Buurt) uw postcode in.





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.huiscare.nl
06 42067014

HuisCare 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 Holthuizen

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/ Ingroeierende 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
- €50,- korting Permanente Make-Up
- 15% korting op 1e gezichtsbehandeling
- Nu brazilianwax voor maar € 25,-!

Deze aanbiedingen zijn geldig tot 29 februari 2020

Wij zien u graag in onze praktijk!

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

Interviews met en verhalen over “onze wijkbewoners”

Van elkaar weten wie we zijn, geeft verbinding en betrokkenheid. Wie wonen er in allemaal in de wijk waar ik ook woon? In de tijd van nu, waarin hele andere dingen gebeuren dan vroeger, is het ook goed om te weten wie je burens zijn en of je bij hen terecht kan. Dit geldt ook voor als je ouder wordt en bijvoorbeeld minder goed ter been bent, zodat je de boodschappen niet meer zelf kunt halen. Kun je dan bij de burens terecht en vragen of zij jouw boodschappen willen meenemen. Elkaar helpen kan uitkomst bieden. Hierbij heb ik ook uw hulp nodig: helpt u mij mee om bewoners te vinden die het leuk vinden om geïnterviewd te worden? Mail naar wijkkrantvrehoek@hotmail.com t.a.v. Rieky van Elk.

Wijkbewoner Chris Zwerver uit Holthuizen

Tegenover mij aan tafel zit een bevrogen man, die zijn woorden enthousiast, maar ook rustig overweegt: Chris Zwerver. Al 18 jaar woont hij (eerst samen met zijn 2 zonen) in de wijk en het is hier heerlijk wonen.

Wat vindt Chris van de wijk?

Arnhem-Zuid klinkt altijd zo groot bij het uitspreken ervan en Arnhem-Zuid is ook groot en wordt alsmar groter. Maar eigenlijk woon ik in een klein gezellig wijkje met alle voorzieningen in de buurt: bus, winkels, scholen, bieb, etc. Wie kan dat tegenwoordig nog zeggen? Alles zou ik in principe lopend afkunnen. En ik heb niet alleen alle voorzieningen in de buurt: ook de omgeving is prachtig: het Immerloopark met zijn wilgen, bruggetjes en water, de Immerlooplas met zijn vele zwanen en andere waterdiersoorten. Wandelen, fietsen, hardlopen het kan allemaal vanuit mijn voordeur.

En als ik vanuit mijn werk de wijk in fiets begroet de duif me al van verre en dan denk ik: bijna thuis. Het echte thuisgevoel ontstaat bij het zien van de mooie boomstammen: Immerloopark & Holthuizen.

Chris coacht mensen, die zichzelf -in deze wirwar van gevoelens over wat moet ik nu op welk moment beslissen en wat is nu echt mijn keuze - zijn kwijtgeraakt.

Door steeds anderen te vreden te willen stellen, dit kan thuis zijn bij je partner, maar ook op het werk bijvoorbeeld bij je baas, kun je “jezelf kwijt-raken”, of

“het contact met je levensdoel verliezen”, in beide situaties kun je soms wel extra steun van buitenaf gebruiken. Het is vaak lastig om zelf te ontdekken hoe je weer terug kunt komen bij diegene die je eigenlijk wil zijn. Onder coachen verstaat Chris geen therapie, maar gewoon steun geven om los te komen waar het vast is gaan zitten.



Het werk van Chris Zwerver

Chris woont en werkt in Arnhem en over zijn werk praat hij net zo bevrogen als over de wijk. LRS-coaching heet zijn bedrijf. De L staat voor Leven & Liefde, de R voor Relaties en de S voor Samenleven & Samenwerken.

De thema's die horen bij “R & S” kun je tegen komen zowel in privé leven als in je werk. Bij beiden doe je iets samen, iets met elkaar, in Relatie & en bij Samenwerken. De thema's leven en liefde hebben vooral met jou als persoon te maken: hoe kleur je jouw eigen leven in en aan wie geef jij je liefde.

Het “terugkomen bij wie je graag wil zijn”, is vaak extra lastig als je met een ernstige ziekte zoals bijvoorbeeld kanker geconfronteerd wordt. Ook daar coacht Chris bij en dat niet alleen hij maakt daar ook podcasts over.

Meer weten over Chris zijn werk?

Als je meer wilt weten over het werk van Chris Zwerver, kijk dan op:

<https://www.chriszwerver.nl/> of
<https://www.coachinglrs.nl/chris>
<https://www.relatiecoachbijkanker.nl/> en
<https://www.relatiecoachbijkanker.nl/podcast>

Ook houdt Chris elke maand spreekuur in het ToonHermansHuis, het inloophuis voor kankerpatiënten aan de Stadhoudersstraat 60:

<http://tharnhem.nl/agenda/spreekuur-kanker-relatie/>

Belangrijke telefoonnummers in de wijk

Alarmnummers

Algemeen alarmnummer	als iedere seconde telt	112
Brandweer	hulpverlening	026-3556111
Dienstapothek Eldenstaete	Mr. D.U. Stikkerstraat 122	026-3214882
Gemeente Arnhem	Koningstraat 38	0800-1809
Huisartsenpost	Mr. D.U. Stikkerstraat 122	0900-1598
Politie, geen spoed	Groningensingel 94-96	0900-8844
<i>Gebiedsagent: Marcel Reijken</i>	<i>marcel.reijken@politie.nl</i>	0900-8844

Service nummers

Service lijn Suez (huisvuil)	www.arnhem.nl/afval	0800-3666999
Storingsnummer Elektriciteit		0800-9009
Storingsnummer Gas		0800-9009
Storingsnummer Water		0800-0359

Dierenartsen

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

Gezondheidszorg

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

Fysiotherapie

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

Huisartsen

H. Hosainy en mw. R. Veugelers	Slochterenweg 29	026-3230222
--------------------------------	------------------	-------------

Logopedie

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

Orthodontie

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

Tandartsen

Jeurissen	Sleggeplantsoen 40B	026-4453773
Arnhem-Zuid	Slochterenweg 222	026-3231112
C.J. Kooij en M.J.T. Kooij	Slochterenweg 222	026-3230087
T.A. Oei en mw. Oei-Lie	Akkrumlaan 17	026-3232423



Belangrijke telefoonnummers in de wijk

Onderwijs

Peuterspeelzalen en BSO

De Lindeloot	Sleggeplantsoen 40a	026-3231058
Het Pompeltje	Slochterenweg 27	026-3234697
De Kubus	Groningensingel 1185	06-51485126
Wervelwind	Slochterenweg 27	06-20626841
Gastouderopvang Lieloe	Slochterenweg 41	06-22233490

Basisonderwijs

OBS Da Vinci	Slochterenweg 27	026-3230729
De Ommelander (rk)	Slochterenweg 27a	026-3272392
De Piramide	Groningensingel 1185	026-3271876
De Horizon	Groningensingel 1183	026-3229170

Voortgezet onderwijs

Maarten van Rossem	Groningensingel 1235	026-3202860
Lorentz	Groningensingel 1245	026-3202850

Wijkorganisaties

St. Bewoners Vredenburg Recreatie Sportvereniging Vredenburg	<i>stichtingbewonersvredenburg@outlook.com</i> www.rsvv.nl	
St. Beheer wijk- en sportaccomodatatie Vredenburg	Harlingenpad 2 <i>jancdevos@hetnet.nl</i>	026-3232321
Wijkgebouw Vredenburg Mantelzorg en Vrijw. Thuishulp	Slochterenweg 29 Slochterenweg 40	026-3274028 026-3703540
Opbouwwerk Rijnstad Het Speelpunt	J.C. de Madser (Mascha Geurts) Rozet Kronenburg	06-11739895 06-28702971

Zorg

RIBW Arnhem en Veluwe Vallei	Velperweg 11	026-4424236
Iriszorg	Groningensingel 1221	026-8451900
SOS telefonische hulpdienst	dag en nacht	0900-0767
St. Thuiszorg Midden-Gelderland	Kroonpark 2 <i>www.stmg.nl</i>	088 - 456 09 00
St. Welzijn Ouderen (SWOA)	Slochterenweg 40	026-3230850
Prikpost	Wijkcentrum Vredenburg	
Sociaal Wijkteam RKV	Croydonplein 388	088-2260000
Wijkteam Leefomgeving RKV	<i>RKV@leefomgevingarnhem.nl</i> <i>bianca.van.der.weijden@arnhem.nl</i>	06-51547689

Kijk ook op www.vredenburg.info
onder tabblad "In de Wijk".
Mist u iets? Meld het aan ons via
e-mail wijkkrantvrehoek@hotmail.com



TACOYO =
Conditie en Ontspanning op muziek



Kom 2x GRATIS PROBEREN

TACOYO =



- * 5 kwartier allround conditietraining
- * Verbeterd houding, figuur en souplesse
- * Ontspant, reduceert stress
- * Voor jong en oud, man en vrouw
- * Iedere week nieuwe muziek
- * Samen trainen maar op eigen niveau

DINSDAG 19.00:

Gymzaal Viottastraat

DONDERDAG 18.45 en 20.00:

Gymzaal Piramide,
Hooghalensingel



Informatie / aanmelden:

info@tacoyoarnhem.nl 06-20093737

www.tacoyoarnhem.nl



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

Feukkink
tandprothetische praktijk

Kunstgebit specialisten

**GEEFT JE
GRAAG EEN LACH**



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

REPARATIE
klaar terwijl u wacht

GRATIS
controle

VERGOEDING
door uw zorgverzekeraar



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

Aandacht voor onze BUURT-adverteerders: TACOYO

Eigenlijk is het heel simpel: geen adverteerders uit onze buurt, of onze omliggende buurwijken: geen wijkkrant!

Door de opbrengst van deze advertenties kan onze wijkkrant blijven bestaan.

Als redacteuren zijn wij onze adverteerders heel dankbaar. Zonder adverteerders zouden wij onze verhaaltjes niet kunnen laten drukken en zou u niet over uw wijk met al haar activiteiten kunnen lezen. Dus: tijd om aan deze mensen meer aandacht te besteden. In deze krant wijkadverteerder 2: Tacoyo.

Meedoen met TACOYO, onder begeleiding van Irene Ettema

Op de druilerige Sinterklaasavond van 5 december fiets ik naar de gymzaal van de Pyramide aan de Hooghalensingel, aan de rand van onze wijk. Deze avond ga ik samen met 15 andere wijkbewoners (ook uit de buurwijk: Rijkerswoerd) meedoen aan een "inspannende, energieke, laagdrempelige groepstraining op muziek, met resultaat en ontspanning voor lichaam en geest!" Dit is geen sport die bedoeld is als schoonheidsideaal, maar een die gaat voor het gezondheidsideaal: naast conditieverbetering ook stressreductie!

Wat is Tacoyo nu precies?

Tacoyo staat voor Training/Ademhaling/Conditie/Ontspanning/Yoga/Omgaan met stress.

De sport is in Nederland ontwikkeld, trainers krijgen een opleiding en ontvangen bruikbare muziek voor oefeningen waarin alle bovenstaande aspecten zijn verwerkt. De oefeningen zijn dus zo divers dat inspanning en ontspanning zich hierdoor kunnen afwisselen. Maar ze zijn ook zeer laagdrempelig: elke oefening kan aangepast worden naar een eigen niveau. Langzamer of juist sneller, met of juist zonder gewichtjes, etc. De muziek en de afwisseling zorgen ervoor dat je hele lichaam en alle spiergroepen aan bod komen en elke week is er op deze manier echt een andere les!

Wie geeft Tacoyo in Arnhem

Irene Ettema geeft nu al ruim 3 jaar Tacoyo in Arnhem. Zelf volgde ze deze sport, toen ze gevraagd werd om haar zieke trainster te vervangen.

Dit beviel haar zo goed dat ze de opleiding ging volgen. Toen ze daarna hoorde dat de groep in Arnhem ter ziele was, maar dat er bij oud-deelnemers nog steeds interesse was, besloot ze de sprong te wagen en werd trainer in Arnhem. Momenteel traint Irene 3 groepen in Arnhem: dinsdag 1x in Arnhem-Noord en op donderdag 2x aan de Hooghalensingel: om 18.45 en om 20.00uur. Aanmelden kan nog, er zijn nog enkele open plaatsen!

Wat vond ik van Tacoyo?

Wat een leuke sfeer! Natuurlijk is mijn conditie nog lang niet voldoende om elke oefening mee te doen zoals die is voorgedaan, maar dat is dus juist het leuke: of Irene komt met een alternatief/een wat eenvoudiger oefening, of ik kan zelf het tempo aanpassen, of gewoon iets eerder stoppen.

Mijn eigen grens in de gaten houden en stoppen of langzamer gaan, dat alles is mijn keuze. Als ik niet meteen teveel wil voorkom ik spierpijn, en het langzaam opbouwen geeft ook een goed resultaat. Als allerlaatste oefening volgde er een wat langer durende ontspanning. Deze ontspanning nam ik mee naar huis: heerlijk.

Ook meedoen?

Wilt u ook een betere conditie? Een energieke lichaam? Sporten dicht bij huis?

Kijk op de website: www.tacoyoarnhem.nl, mail info@tacoyoarnhem.nl, of bel 06-20093737 Irene Ettema voor 2 gratis proeflessen en wordt enthousiast.

Je hoeft alleen maar een grote handdoek en sportschoenen mee te nemen en makkelijke kleding aan te hebben!



Wijkprogramma Kronenburg en Vredenburg 2020

De wijken Kronenburg en Vredenburg zijn wijken uit de jaren 70. Er wonen ruim 7.500 inwoners, waarvan iets meer dan de helft alleenstaand is. Er doen zich problemen voor op zowel sociaal als fysiek terrein.

Wat vinden inwoners van Kronenburg en Vredenburg belangrijk?

- ◆ Dat hun wijken niet grijs (steen) worden dan ze nu zijn. Liever zien zij meer bomen en struiken. Deze vergoening is goed voor het klimaat, maakt de leefomgeving aantrekkelijk en het nodigt uit tot buiten verblijven en daarmee ook tot ontmoeten.
- ◆ Dat er meer contact is onder bewoners die dat willen. Hiervoor zijn voorzieningen nodig, zoals plekken waar bewoners elkaar kunnen ontmoeten.
- ◆ Zij willen meer mogelijkheden om te kunnen bewegen. Fysieke plekken helpen daarbij en meer aanbod in (bewegings-) activiteiten.
- ◆ Een fijne leefomgeving. Kronenburgers en Vredenburgers zien verloedering in hun wijken en willen dit aanpakken.

Acties 2020

- ◆ Team leefomgeving zet zich in om minimaal 5 (bewoners-)initiatieven te ondersteunen op het gebied van vergroenen. Denk hierbij aan capaciteit, netwerk en financiën.
- ◆ Meer groen als randvoorwaarde te stellen bij ontwikkelingen in Kronenburg en Vredenburg.
- ◆ Hittestress tegengaan door (stenige) plekken te vergroenen.
- ◆ Zorgen dat het groen in Vredenburg behouden blijft.
- ◆ Laagdrempelige ontmoetingsplekken faciliteren.
- ◆ Meer ontmoeten rondom Croydonplein.
- ◆ Programma voor bewegen opzetten dat gericht is op fysieke en sociale gezondheid
- ◆ Samen met bewoners een plan bedenken zodat bewoners elkaar kunnen ontmoeten.
- ◆ Wordt het Croydonplein voorzien van meer groen zodat het aantrekkelijker wordt om elkaar daar te ontmoeten.
- ◆ Wordt samen met bewoners de uitstraling van het wijkcentrum in Vredenburg aangepakt zodat deze voor alle bewoners aantrekkelijk is.
- ◆ Het team leefomgeving ondersteunt minimaal 3 initiatieven die de leefomgeving aantrekkelijk houden dan wel maken.
- ◆ Een stappenplan maken om te komen tot een leefbare wijk.

Team leefomgeving

In Vredenburg/Kronenburg is een team Leefomgeving actief. U kunt bij hen terecht met vragen en ideeën over de wijk. Het team is bereikbaar via RKV@leefomgevingarnhem.nl.

Bianca van der Weijden, 06-51547689, Bianca.van.der.Weijden@arnhem.nl

Uitnodiging voor de "Winter Schaak"

De senioren van de schaakvereniging De Toren zijn weer gestart met de "Winter Schaak".

Hierbij kan iedere schaker meedoen. Huis, tuin en keuken schakers, maar ook club schakers, het maakt niet uit.

Iedereen kan mee doen. Wij zoeken dus schaak enthousiastelingen, jong en oud, die het leuk vinden om op de maandagavond hun hersenen te kraken.

Kom eens een keer kijken, en doe een avondje mee. Het is kosteloos.

Waar en wanneer

Elke maandagavond van 20:00 uur tot 22:30 uur in de Steenen Camer

Hannesstraatje 2a, 6843 NV Arnhem (bij de Drielsedijk, naast het pannenkoekhuis).

Heeft u zin om mee te doen; kom eens op maandagavond langs om de gezellige sfeer te proeven. Neem dan contact op met Fred Schonis 06-42067014



NIEUW:

SPEELOTHEEK HET SPEELPUNT BIJ ROZET KRONENBURG



Misschien heb je het al gezien: Speelothek Het Speelpunt trekt in bij Rozet Kronenburg. Dat betekent dat je in deze bibliotheek vanaf januari 2020 niet alleen boeken, maar ook speelgoed kunt lenen!

Vanaf 1 januari 2020 zijn kinderen die lid zijn van Het Speelpunt ook automatisch lid van de bibliotheek. Zij krijgen een bibliotheekpas waarmee ze speelgoed én boeken kunnen lenen. Kinderen die al lid zijn van de bibliotheek kunnen ook speelgoed lenen, nadat ze hiervoor een abonnement hebben afgesloten bij Het Speelpunt.

ABONNEMENTEN HET SPEELPUNT

	Speelgoedabonnement (gratis met Gelrepas)	Speelgoedabonnement groot
Leentermijn	4 weken	4 weken
Verlengen	1x4 weken	1x4 weken
Aantal materialen	3 stuks	6 stuks
Te-laat-geld per materiaal per dag	€0,20	€0,20
Jaarabonnement	€ 46,-	€ 60,-

Openingstijden

Tijdens openingstijden van de bibliotheek kun je ook terecht bij de speelothek. Op speciale speelgoedservice-uren is er ook een medewerker van Het Speelpunt aanwezig.

Deze service-uren zijn op:

Maandag, woensdag en vrijdag:
14.00-16.00 uur
Zaterdag: 10.00-12.00 uur

ZO WERKT HET

SPEELGOED LENEN BIJ HET SPEELPUNT



Werken bij de Stichting Eusebius

In de Eusebiuskerk Arnhem bruist het! Dagelijks bezoeken velen de hernieuwde kerkzaal en de Eusebius Experience. Bijna wekelijks zijn er evenementen, optredens en beurzen.

Wil jij deel uitmaken van deze inspirerende en uitdagende omgeving? Meld je dan aan als vrijwilliger bij de Eusebius!

We zoeken enthousiaste balie-medewerkers en liftgidsen. Dus ben jij gastvrij ingesteld?

Wij ontvangen graag je email- of een WhatsApp bericht: vrijwilligers@eusebius.nl t.n.v. Willy Knelissen, Coördinator HR vrijwilligers, mobielnummer 06-54715126.

Wil je eerst meer weten? Kijk ook eens op <https://eusebius.nl/over-de-eusebius/stichting-eusebius-arnhem/>



Ruimtekoers Festival komt weer naar Zuid! Jij doet toch ook mee?

Van 27 mei tot en met 1 juni is Ruimtekoers Festival weer terug in Arnhem-Zuid. In Malburgen om precies te zijn. Weet je nog? Het gratis toegankelijke kunst- en cultuurfestival waar je kunt genieten van heerlijk eten, drinken, kunst, theater, muziek, talks, workshops en nog veel meer. En wat nog leuker is: je kunt ook zelf meedoen! Samen maken we de stad nóg mooier, beter en leuker.



Wat kun je doen?

Er gaan, vanaf februari, al een aantal creatieve – en superleuke! - workshops van start in Arnhem-Zuid. Is muziek jouw ding? Werk dan samen met Mauro Casarini, Cassandra Onck en andere stadsbewoners toe naar een eindconcert tijdens Ruimtekoers. In de voorafgaande tijd kun je daarbij rekenen op bijvoorbeeld hulp van ervaren muzikanten, een tijdelijke mobiele muziekstudio en zes openbare studiosessies midden in jouw wijk.



Of ben je meer een bouwer? Trommel dan je familieleden op en steek samen de handen uit de mouwen. Voor het programma Droomhuis

zoekt Ruimtekoers mensen die met hun familie bouwen aan het huis van hun dromen, met lokale materialen. De creaties krijgen een mooie plek tijdens het festival.

Hou jij van mode en zelf kleding maken? Dan moet je zeker met Pauline van Dongen en Maaïke Gottschal aan de slag met Zonnestof. Versleten kleding krijgt een nieuw leven en dat niet alleen: je gaat er ook nog telefoons mee opladen en lichtjes mee laten schijnen. Hoe dat werkt? Doe mee met Zonnestof en vind het uit!

Hoe kan je je aanmelden?

Je kan je alvast inschrijven voor de workshops door te mailen naar

doejemee@ruimtekoers.nl. Vermeld even je naam en welk project jou leuk lijkt.

Het definitieve programma komt zo snel mogelijk op

www.ruimtekoers.nl te staan.

Hou onze website dus in de gaten!

Kick-off!

Nieuwsgierig geworden? En wil je wat meer over onze plannen weten voor komende editie? Kom op 12 februari naar de Ruimtekoers Festival kick-off. Vanaf 19.30 uur bij Sama Sama in Akker71 (Akkerwindestraat 71 in Malburgen). Het is ook mogelijk om je aan te melden voor de workshops tijdens deze avond. Het zou geweldig zijn als je komt, want: samen maken we de stad!

Ga jij tijdens Ruimtekoers Festival 2020 gratis met z'n 15-en (!) naar de bioscoop?

Knetterleuk; als de zon onder is, gratis naar jouw favoriete film, in onze buiten bioscoop, met je vrienden, familie, voetbalmaten of schoolvriendinnen.

Hoe? Hartstikke simpel: dien een originele lievelingsfilm-titel in via doejemee@ruimtekoers.nl. Alle inzendingen gaan ouderwets op een hoop en de gelukkige winnaar wordt getrokken in april.

Kom je uit Arnhem Zuid? Niet dralen, maar meedingen dan! Inzenden kan tot en met 31 maart 2020.

Ruimtekoers Festival 2020 vindt plaats van 27 mei tot en met 1 juni. Meer informatie via www.ruimtekoers.nl.

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

Het kan je zomaar overkomen...

“Ik weet nu even niet meer hoe ik verder moet” zegt Anna, “er is een flink gat gekomen in mijn leven sinds mijn zus niet meer thuis woont.” Ze vertelt wat er is gebeurd. Jarenlang heeft ze na de dood van haar ouders de zorg voor haar zus Ria op zich genomen, die lichamelijk en geestelijk gehandicapt is. Ze zijn erg op elkaar gesteld, zozeer dat Anna een deel van haar werk op heeft gegeven om voldoende aandacht en zorg aan haar zus te kunnen geven. Toen Ria ernstig ziek werd moest ze opgenomen worden in een verpleeghuis. Sindsdien bezoekt Anna haar dagelijks. “Het is nu helemaal anders geworden. Ik mis de zorg en het omgaan met elkaar. Zij was mijn levensvulling. Ik zit nu doelloos thuis. Moeilijk hoor om nu weer nieuwe invulling te geven aan mijn leven, nieuwe zin.”

Zomaar één van de levensvragen die de mensen van ‘Hart voor Zingeving’ kunnen tegenkomen.

Die levensvragen kunnen een rol gaan spelen als je op oudere leeftijd werkloos wordt en moedeloos wordt van het ‘nutteloze’ solliciteren, of de studie helemaal niet meer ziet zitten, of in de schulden bent geraakt en tegen een uitzichtloze situatie aankijkt.

Allerlei vragen kunnen je bezighouden. Hoe geef ik plaats aan een verlies? Hoe krijg ik weer perspectief in mijn leven als ik me eenzaam voelt? Hoe krijg ik weer zin en voldoening in het leven bij een chronische ziekte? .. Soms is het goed en kan het voldoende zijn om er met familie en vrienden over te praten. Maar soms ook niet. Het kan zijn dat je er liever met iemand ‘van buiten’ over wilt spreken.

Als je behoefte hebt aan contact en gesprek over wat je bezighoudt dan kun je een beroep doen op een van de (getrainde) vrijwilligers van ‘Hart voor zingeving’ (onderdeel van de D3rde Verdie-



ping). Zij zijn in staat met aandacht te luisteren zonder oordeel. Zij zijn vertrouwd met levensvragen en zingeving en kunnen met jou op verhaal komen over wat er speelt, je meer inzicht geven in je situatie, en met jou kijken hoe je verder kunt komen.

De D3rde Verdieping – Hart voor Zingeving is gevestigd in de Rozet (K 3.09). Je kunt daar naartoe bellen – tel. 06-49979824 - voor het maken van een afspraak. Je kunt ook op maandag, woensdag, of vrijdag binnenlopen om iets af te spreken. Of mail: info@d3rdeverdieping.nl

Voor jouw wijk is er een contactpersoon, Wim Palstra, die je ook kunt bellen: 06-57261245.

Goed voornemen: Bel gratis met gemeente Arnhem via 0800-1809



Een goed begin in 2020. Want vanaf 1 januari is de gemeente Arnhem gratis bereikbaar via 0800-1809. Arnhem is een gastvrije gemeente en daarbij hoort een kosteloos telefoonnummer.

De gemeente heeft alle contactinformatie op borden, flyers, posters, websites en brieven zoveel mogelijk aangepast. Maar het kan zijn dat we iets over het hoofd hebben gezien.

Ziet u nog ergens een oud 0900-nummer laat het ons weten via www.arnhem.nl/melding, www.fixi.nl of 0800-1809.

Halfjaar wennen

Arnhemmers krijgen een half jaar de tijd om aan de overgang van 0900-1809 naar 0800-1809 te wennen. Wie in die periode naar het oude nummer belt krijgt een bericht te horen dat het nummer is gewijzigd naar een gratis 0800-nummer. Vanaf 1 juli 2020 is het 0900-nummer niet meer bereikbaar.





In december 2019 was de grote en supergezellige kerstbingo voor het eerst op de nieuwe locatie in het ontmoetingscentrum van de Rijnlandflat aan de Stedumhof. We kregen veel positieve reacties op de gezellige locatie en ook in 2020 gaan we daar dus door met onze maandelijkse bingo met mooie prijzen.

Ook in 2019 waren er weer vele winkeliers die ons steunden en een donatie voor de kerstloterij hebben gedaan, te weten:

- Bakkerij Broodnodig winkelcentrum Vredenburg
- De Passieflora bloemist winkelcentrum Vredenburg
- Diner 66 winkelcentrum Vredenburg
- Albert Heijn winkelcentrum Vredenburg
- Kippaleis winkelcentrum Kronenburg
- Lunchroom Entree winkelcentrum Kronenburg
- Surpriseshop winkelcentrum Kronenburg
- De Zuivelhoeve winkelcentrum Kronenburg
- Vishandel de Vakman winkelcentrum Kronenburg
- Bakker Derks winkelcentrum Kronenburg
- Marco's bloemen winkelcentrum Kronenburg
- Pet's Place dierenzaak winkelcentrum Kronenburg
- Echte bakker Koenen winkelcentrum Kronenburg
- Aandacht kadowinkel winkelcentrum Kronenburg
- Mark Spierings schoenmakerij winkelc.Kronenburg
- Lunchroom Bonheur winkelcentrum Kronenburg



Speciale dank ook aan Marga van Dijk en Annique Haverkoek-Dulos die uit eigen middelen mooie prijzen geschonken hebben.

Wij willen bovenstaande donateurs nogmaals hartelijk danken voor hun mooie prijzen.

Op de volgende data zijn de maandelijkse bingo-avonden:

11 april 2020 (paasbingo), 9 mei 2020, 13 juni 2020, 12 september 2020, 10 oktober 2020, 14 november 2020, 12 december 2020 (kerstbingo)

Graag tot ziens en veel plezier namens Sabina en Bettina

Goede voornemens?

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

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

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

Arma heeft op het ogenblik ongeveer 30 leden in de leeftijd vanaf ongeveer 25 jaar tot boven de 60 en iedereen met een beetje gevoel voor volleybal en spel - ervaren of onervaren - kan bij S.V. Arma terecht. De beginnende speler krijgt de techniek vaak vlot onder de knie en maakt al snel vorderingen in het spel.



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

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

Wij trainen op de maandagavond van 19:30 tot 21:30 in de sporthal van het Olympus college naast de Rijnhal. Het adres is Olympus 11, 6832 EL Arnhem.

Bekijk ook een onze website www.sv-arma.nl en heb je belangstelling dan kun je voor informatie contact opnemen via arma.volleybal@gmail.com of 06-53631213. Je bent van harte welkom om 2 maal vrijblijvend mee te trainen en een indruk te krijgen van SV-ARMA.

Bewegen op Maat, Bewegen met plezier! Start 5 februari met een open workshop

Dat bewegen gezond is voor lichaam en geest, is al wat langer bekend.

Dat dans als activiteit, bij bijvoorbeeld Parkinson, Reuma, MS en NAH, een zeer positieve impact heeft op je welzijn, sociale leven en gezondheid, dat weten we sinds een aantal jaar.

Na de start van de lessen in Angeren, biedt Lisette Wolters van LizArts deze les nu ook aan bij Fysiotherapie Vredenburg in Arnhem-Zuid. Dansant bewegen op muziek, waarbij ontspanning, kracht, balans en plezier de kern vormen voor een swingende les.

Het motto, 'Bewegen met plezier!', staat centraal in een gevarieerde en muzikale dans- en beweegles.

We dansen op de stoel en bewegen door de ruimte.

Lisette is geschoold in de methode Switch2Move, om les te kunnen geven aan mensen met een cognitieve en/of fysieke uitdaging. Haar missie: de liefde voor dans en het uitdragen van plezier en energie voor iedereen: oud, jong, rolstoel of stok!

Het succes van deze les heeft Lisette doen besluiten een vaste les aan te bieden in Arnhem.

Vanaf woensdag 5 februari is het mogelijk om wekelijks te komen Bewegen op Maat, bij Fysiotherapie Vredenburg, Slochterenweg 222 Arnhem, 11:00-12:00 uur. Een heerlijk uur bewegen en ontmoeten, op muziek uit alle tijden en windstreken. Kosten €80,- voor 10 lessen.

Je kunt op elk moment instromen! Welkom bij Bewegen op Maat, bewegen met plezier! De eerste les is een gratis proefles. Geef je wel even op van te voren.

Ook met vragen en voor informatie kun je terecht bij Lisette Wolters, liz.wolters@gmail.com, 06.41.91.37.45, www.lizarts.nl.

LizArts ~ Kunst in Beweging

Scholenhof 41

6511SG Nijmegen

liz.wolters@gmail.com

06.41.91.37.45

website: www.lizarts.nl

Facebook: [lizartsbeweging](https://www.facebook.com/lizartsbeweging)



Wie weet waar?

Kent u uw wijk Vredenburg/Holthuizen?

Waar is deze foto (links) gemaakt?

Stuur uw antwoord met uw naam, adres en telefoonnummer uiterlijk 24 februari 2020 naar:

wieweetwaarwijkkrant@hotmail.com

Dan maakt u kans op een taart, aangeboden door: uw lokale supermarkt,



Oplossing foto 'Wie weet waar?' december 2019

De foto is gemaakt bij het bruggetje, komend van de Groningensingel, dat toegang geeft tot het Immerloopark tussen het winkelcentrum Vredenburg en de Kastelenflat. Uit de goede inzendingen is een winnaar geloot, namelijk mevrouw Wieb Vernooijs. De taart is bij haar afgeleverd. Nogmaals proficiat!

Let's Play!



Gratis entree
Gratis koffie/thee
Gratis parkeren

casino
SUIKERLAND

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

www.casinosuikerland.nl