



CRANEVELT en ALTEVEER

Cranevelt en Alteveer
jaar 40 nummer 5

IN DIT NUMMER:

- Carnaval bij de scholen
- Verslag van het wijkgesprek
- Update skatebaan



Alteveer

Beethovenlaan 61
6815 BL Arnhem
Tel. 026 44 26 720

De winnaars van de limousine diner actie zijn geworden:

*-Lisette Ter Burg
-Gert Zwaal
-Else van Setten
-Fiona Besselink*

De winnaars zijn Zaterdag 16 Maart om 17:00 uur met de Limousine bij de winkel opgehaald en hebben een heerlijk diner gehad bij Grand Cafe Rutgers in Lathum.

Wilt U op de hoogte blijven van Coop Alteveer volg ons dan ook via Facebook of www.coop.nl



Colofon

Redactie Wijkblad Craneveer

Ysbrand Graafsma Coördinatie/Layout
Sweelincklaan 16 tel. 3514321
Chantal Feber Layout
Cattepoelseweg 276 tel. 3511100
Henk Wagenaar Algemeen
Cattepoelseweg 201 tel. 4424073
Herma Zuidema Algemeen
Cattepoelseweg 230 tel. 3518447
Astrid de Winther Algemeen
Obrechtstraat 18
Anita Piek Algemeen
Eduard van Beinumlaan 22
redactie@craneveer.nl
Informatie over adverteren?
advertenties@craneveer.nl

Bezorging Craneveer

Herma Zuidema Coördinatie
tel. 3518447
bezorging@craneveer.nl

Bestuur Recreatieve Vereniging Craneveer

Maurice Lankheet Voorzitter
Cattepoelseweg 254 tel. 3510245
Marjan van Roon Secretaris
Chopinstraat 21 tel. 3510051
Jorgo Trautig Penningmeester
Cattepoelseweg 360 tel. 3610329
Nicole Buurman Comm.
Cattepoelseweg 248 tel. 4438782
Annemarie van de Flier Comm.
Morletpad 7 tel. 4453596
Pieter Fock Algemeen
Lawick van Paststraat tel. 0628983456
Sylvia Kortenraij ledenadministratie
Halévystraat 8 tel. 3513754
bestuur@craneveer.nl
admin@craneveer.nl (Ledenadministratie)

Wijkraad Alteveer / 't Cranevelt

Maurice Lankheet voorzitter
tel. 3510245
Sylvia Kortenraij secretaris
3513754
Gitta Vis wijkgesprek
4431487
Marjan van Roon
tel. 3510051
Jorgo Trautig penningmeester
tel. 3610329
Michiel Lassche RO / Rijnstate
tel. 06-22909243
Katja Smit JOOP
tel. 4426048
Han Soons Verkeer
tel. 4453918
wijkraad@craneveer.nl

Redactie Website www.craneveer.nl

Mark Overmeer
tel. 4456712
website@craneveer.nl

Van de redactie

De winter was hardnekkig, maar de voorjaarsbloemen staan hier en daar weer in bloei. We kijken in dit nummer nog even terug op een aantal winterse activiteiten. Zo vierden de drie scholen in de wijk carnaval. De feestvierders zijn te bewonderen op de omslag; verderop in dit nummer een verslag.

Anita Piek doet in haar column verslag van de vreemde wandelgangen van de bushokjes in de wijk. En Benjamin Dekkers vertelt over de goede vorderingen van de skatebaan. Binnenkort wordt hij dan echt geopend! De gemeente doet verder verslag van het zogenaamde wijkgesprek. Panneman slaat vanwege de overweldigende hoeveelheid kopij even een nummer over, maar zal in het volgende nummer niet ontbreken. In dit nummer verder veel aankondigingen van aanstaande gebeurtenissen. Zo is het Oranjecommittee al druk met de voorbereidingen voor de jaarlijkse viering. Ook kunnen we ons weer verheugen op een nieuw buurtfeest. De straatspeeldag is aanstaande, maar de organisatie is naarstig op zoek naar nieuw bloed om de kar te trekken.

Ook de redactie zoekt versterking, zie de oproep hiernaast. Iets voor u?

Ysbrand Graafsma
redactie@craneveer.nl

Ook adverteren?

Geïnteresseerd in adverteren in Craneveer? Neem contact op met de redactie:
redactie@craneveer.nl

Inleveren kopij:

Mail uw kopij voor het volgende nummer aan:
redactie@craneveer.nl
De volgende Craneveer verschijnt 12 mei. Uiterste aanleverdatum voor kopij is 24 april.

De redactie zoekt leden!

We zoeken een opmaakredacteur en een schrijvend redactielid.



Opmaakredacteur

Lijkt het je leuk om de opmaak van dit blad te verzorgen en vind je het leuk om een centrale rol binnen de redactie te hebben?

Ons wijkblad wordt opgemaakt in Editoo (www.editoo.nl), een online opmaakprogramma. Moeilijk is het niet, maar handigheid met foto- en tekstverwerking en affiniteit met het opmaken van een blad is van belang.

Schrijvend redactielid

Vind je het leuk om zo nu en dan artikeltjes te schrijven voor het wijkblad? Over activiteiten of een column?

Ben jij onze man of vrouw?

Of wil je wat meer informatie? Mail of bel: redactie@craneveer.nl / 026-3514321

Ysbrand Graafsma

Foto omslag

Op de omslag een foto van het Carnaval in de wijk. De foto is gemaakt door Marinella Anagnostopoulos. Ook uw foto kan hier staan. Mail uw foto's aan: redactie@craneveer.nl

EN NU IK!

tijd voor uzelf,
tijd voor reflectie

Agaath Heijboer

uw gesprekspartner

06 - 404 92766

info@heijboer-coaching.nl

www.heijboer-coaching.nl

Drogisterij Alteveer
Beethovenlaan 51
026-3707535

ma t/m vr 9:00 - 18:00 u
(13:00 - 13:30 u gesloten)
za 9:00 - 16:00 u

*Regelmatig speciale
aanbiedingen*

*Bestellen is altijd
mogelijk*

Graag tot ziens

**Bent u toe aan een
verlenging van het
rijbewijs,**

**en is een keuring
vereist?**

Keuring vindt plaats bij u thuis.
Kosten 40 euro.

Info: J.A. Teunissen, arts

06-52479692

e-mail:

hansteunissen43@kpnmail.nl

Piet Nienhuis



Obrechtstraat 35, 6815 BN Arnhem,
tel: (026) 4439613

Fysiotherapie Bakker **Uw gespecialiseerde praktijk voor**

Behandeling van oorsuizen
Oncologie fysiotherapie
Thuiszorg fysiotherapie
Geriatric fysiotherapie

Manuele therapie
Hydrotherapie
Bedrijfsfysiotherapie
Oedeemtherapie

Corine Goossens-Klok en Iem Bakker

Mozartstraat 2, 6815 CT Arnhem

Tel: 026-4433252

www.bakker.uwpraktijkonline.nl

We hebben een contract met alle zorgverzekeraars,
inclusief Menzis.



MEUBELSTOFFEERDERIJ
van den Akker
Malburgse Sluis 5c



VOOR AL UW MEUBELSTOFFEERWERK
Industrieterrein de Bakenhof Tel. 4421182

Voor: ● sleutels
● (school)tas- en leerreparaties
● collectie tassen, portemonnaies,
rugzakjes, riemen

maandags gesloten

Schoenreparatie
Paul Klein-Holte

Geelgorslaan 2, 6823 CH Arnhem, tel. 026-4428715

Van het bestuur

Alles stroomt

Men kan niet tweemaal in dezelfde wijk stappen, want het is steeds weer iets anders dat u tegemoet stroomt. U zult de verbastering van de oude uitspraak over de rivier, die steeds een andere is, herkennen. Maar natuurlijk gaat de uitspraak niet echt over een rivier, de uitspraak gaat over de wereld om ons heen. Zoals bijvoorbeeld over onze wijk. En klopt het dan, is hij steeds anders als we er een stap in zetten?

Misschien vloeit de rivier in onze belevenis wat harder dan de stroom van onze wijk. Maar weinigen zullen het met ons oneens zijn dat ook onze wijk voortdurend verandert en in beweging is. Een nieuwe flat, andere bestrating, plannen voor aanpassing van ons plein, bus neemt een ander route, social sofa's etc. Straks is het lente en alles weer groen. Niet alleen het uiterlijk is veranderlijk. Er komen nieuwe mensen in de wijk, anderen gaan. Het zijn altijd de mensen die de bron vormen van de stroming van onze wijk. Zij hebben nieuwe plannen en initiatieven. Zij voeren be-

staande activiteiten met sprankelende energie uit. Wat er de komende tijd door onze wijk stroomt leest u hieronder.

- Paaseieren zoeken: op 24 maart gaan we weer met de kleinste wijkbewoners paaseieren zoeken in het openluchtmuseum.
- Weerbaarheidstraining: Hiernaast leest u over het daverende succes van de weerbaarheidstraining voor jonge meisjes.
- Volleybaltoernooi: eind mei wordt er weer een volleybaltoernooi georganiseerd. Vorm een team en neem contact op met Marjan van Roon!
- Dansavond: wie weer eens als vanouds wil dansen en swingen houdt de oproepen hierover in de gaten. Binnenkort zullen enkel buurtgenoten een dansavond in Craneveer organiseren.
- Spokenseurtocht: de commissie is even in stilstaand water geraakt waardoor de volgende editie wordt doorgeschoven naar het najaar van 2014. U heeft dus alle tijd om een angstige act te verzinnen.

Nu we het toch over rivieren hadden. Het veer gebruiken we om de rivier mee over te steken. Is dat hetzelfde veer als in Alteveer? Aan het einde van de vorige vergadering vroeg het bestuur zich af waar deze naam van (een deel) onze wijk nu eigenlijk vandaan komt. Heeft het iets te maken met water? Wie van u kan ons hiermee verder helpen?

Wij wensen u een warme lente toe,

Het bestuur
bestuur@craneveer.nl



.....Knip hem uit en hang hem op.....

Agenda



24 maart	Paaseieren zoeken	Openluchtmuseum
eind mei	Volleybaltoernooi	Nadere info volgt
30 april	Koninginnedag in de wijk	
14 september	Buurtfeest	

Wie help met organiseren van dansavonden?

30+ feesten in Cranevelt/Alteveer gat in de (dans)markt

Na bijna twee jaar in deze fijne wijk (en nieuw in Arnhem) gewoond te hebben, weten we dat we er toch iets missen: swingfeesten!! En niet zomaar swingfeesten. Neen. Die voor 30+-ers. Met herkenbare muziek uit de 80's, 90's en zero's; met dansen vanaf een uurtje of negen 's avonds, zodat je tegen twaalfen moe gedanst naar huis gaat en 's ochtends weer fris en fruitig de kinderen kan handlen; en voor een vriendelijke entreeprijs. De enige uitdaging: zorgen dat er voldoende oppascapaciteit is!



Wie vindt het leuk om mee te organiseren en - zeg - elke 2 a 3 maanden een swingfeest te organiseren in ons eigen wijkgebouw Craneveer? Het basiswerk bestaat uit:

- het regelen van een goede DJ
- zorgen voor een prettig gevulde bar
- vrijwilligers regelen; bij de ingang, achter de bar, opruimen, etc
- en verder eventuele extra's verzinnen die dit feest nog leuker maken.

Hopelijk kunnen we nog voor de zomer een of twee keer met de voetjes van de vloer. Zin in? Bel, mail of kom langs! Tips en leads zijn natuurlijk ook welkom.

Rob Groen-Reisinger,
Slothouberstraat 13
tel: 06-24547654
robgroen@gmail.com

GARAGE KORNMANN



Eduard van
Beinumlaan 2
6815 GD Arnhem
Tel. 026 442 51 03
Mob. 06 239 709 36
Fax 026 370 25 68

Erkend APK Keuringsstation - In- en verkoop van gebruikte auto's

Zoekt u een vakbekwaam en betrouwbaar bedrijf, die voor u alle soorten klussen en klein-onderhoud in huis en tuin opknapt, dan kunt u mij bellen.

Wat kan ik allemaal voor u betekenen:

- Schilder- en sauswerk, behangen etc.
- Isoleren, aftimmeren, vervangen van deuren en kozijnen
- Plaatsen van wand- en vloertegels
- Ophangen van gordijnen, leggen van laminaat/parket
- Tuinonderhoud zoals: Grasmaaien en struiken snoeien
- Allerhande klussen die u zelf niet wilt of kunt doen.
- en nog veel meer.....

Klusbedrijf Han Werner

Händelstraat 15, 6815CV Arnhem, tel. 06-25241959

Druk, druk, druk?

this = the moment!

Ligt stress op de loer? Dan is het tijd voor een weldadige, ontspannende Massage. Of een koesterende pakking die de huid vitaliseert en nieuwe energie geeft. Even een moment voor uzelf. In de stilte van de schoonheidssalon.



DE SCHOONHEIDSSPECIALIST: LAAT JE HUID LEVEN.

Jeannette Loois, Wagnerlaan 122, Arnhem
Telefoon 026 - 445 30 70




NOUT
STOFFERING / RESTAURATIE
MEUBELS
Koningsweg 23, 6816TD
Schaarsbergen, Arnhem
Tel: 026-3708755
Mobiel: 06-22970873
www.nout-meubels.nl

U kunt bij ons terecht voor vakkundige restauratie en stoffering van antieke meubels. Ook voor nieuwe en moderne meubels bent u bij ons aan het juiste adres.



**Dakdekkersbedrijf
J. Jurriëns & zn.**

**voor AL uw voorkomende
dakwerkzaamheden !!**

Vernieuwen en reparatie van o.a.:

- Zinken goten
- Bitumineuze dakbedekking
- Pannen daken
- Dakramen
- Zinken dakkapellen
- Loodwerk
- Trespa, keralit, enz.....

Telefoon/fax: 026-4423467

www.dakdekkersbedrijfjurriens.nl

**Wij zijn een dames-heren en kinderkapsalon,
wij hebben elke maand leuke acties en ook kunt U
gebruik maken van onze snelbruiner.**



**Kom eens langs de koffie
staat altijd klaar.**

Oremusplein 2
6815DN Arnhem
Tel. 026-4430296

ELBERS
No.1
in betaalbare
kwaliteit

Elbers Uw Vakman

Hommelseweg 231 6821 LG Arnhem
Tel: 026-4434680

- ✓ Sleutelservice
- ✓ Doe het zelf artikelen
- ✓ Tuinassortie + planten
- ✓ HG producten
- ✓ Lampen
- ✓ Gordijnrails



info@elbersuwwakman.nl

Wijkgesprek Alteveer/Cranevelt 2013

We wonen in een topwijk, maar het kan nóg beter Praat ook mee op www.meedoeninarnhem.nl

De gemeente is in gesprek met Alteveer/Cranenveld over de toekomst van de wijk. Het doel is een concreet wijkactieplan 2013-2014, waar bewoners, ondernemers, gemeente en organisaties de schouders onder gaan zetten. Waar liggen voor u de prioriteiten? En welke ideeën heeft u zelf om wensen werkelijkheid te laten worden? U kunt meedenken op www.meedoeninarnhem.nl.

Op 7 februari zijn op uitnodiging van



de gemeente al zo'n 30 wijkbewoners al met elkaar om de tafel gaan zitten in het 't Craneveer. De belangrijkste conclusies? Alteveer/Cranenveld is een geweldige wijk om in te wonen! Maar er is natuurlijk ruimte voor verbetering. Op het gebied van verkeer ergert een aantal mensen zich aan de parkeeroverlast van Rijnstate en het Openluchtmuseum. De vervelende kruising Cattepoelseweg/Meyrooslaan blijft de werkgroep verkeer van de wijkraad een doorn in het oog. Op sociaal gebied gebeurt er al heel erg veel in de wijk, maar kwam naar voren dat extra aandacht op z'n plaats is voor oude wijkbewoners die geen jongere mensen in hun buurt hebben en dreigen te vereenzamen. Er ontstonden mooie plannen om de wijk duurzamer te maken (zonnepanelen op het ziekenhuis) en, jawel, meer bijen te trekken. De 123 bewoners van Hazegrietje willen meer bij de wijk betrokken worden!

De voorzitter van de wijkraad,

Maurice Lankheet trapte af. Hij legde uit dat de wijkraad geprobeerd had mensen van verschillende leeftijden en met verschillende achtergronden te betrekken. En hij was blij met de opkomst! Wijkregisseur Carla Butzelaar nam de microfoon over. Zij verontschuldigde wijkwethouder Gerie Elfrink, die bij een ingelaste raadsvergadering moest zijn. Butzelaar legde uit wat het doel is van de wijkgesprekken. De gemeente moet fiks bezuinigen en er liggen dus geen grote budgetten op de plank. Maar de gemeente wil proberen het geld dat nog wel beschikbaar is zo goed mogelijk aan te laten sluiten bij de behoeften van wijkbewoners. Daarin vindt in alle 24 wijken een wijkgesprek plaats. "Wie denkt dat hier verlanglijstjes kunnen worden ingeleverd die allemaal worden uitgevoerd, moet ik teleurstellen", zei Butzelaar. "Maar we gaan met de oogst wel hard aan de slag."

Band met Het Broek

Stedenbouwkundige Thor Smits schetste in vogelvlucht de geschiedenis van de wijk. Hij vertelde hoe het komt dat Alteveer/Cranenveld zo groen is gebleven en nog steeds (en dat is uniek!) aan de rand van de stad ligt. Wist u dat er een heel speciale band is tussen de wijk en Het Arnhemse Broek? Met het zand van Alteveer is Het Broek is opgehoogd. Als u meer wilt weten over de bouwkundige geschiedenis van de wijk kunt u de presentatie vinden op www.arnhem.nl. U gaat naar de rubriek 'bezoek de stad' en kiest vervolgens voor 'geschiedenis van de stad'.

Vergrijzing

Susan ter Bekke van Onderzoek en Statistiek van de gemeente Arnhem presenteerde vervolgens enkele feiten en cijfers. In Alteveer/Cranenveld is sprake van vergrijzing (o.a. is er een fikse groep dames van boven de 80), en die gaat de komende jaren doorzetten. Tegelijk beginnen zich langzaam ook meer jonge gezinnen te vestigen. Dat zijn ontwikke-

lingen om in het wijkactieplan rekening mee te houden. Verder liet Ter Bekke zien dat de wijk de laatste jaren steeds tevredener is over de vooruitgang die in de wijk geboekt wordt.

Mobiliteit binnen de wijk

Hoe gaan we die lijn doorzetten? In vier subgroepen hebben bewoners gediscussieerd over de thema's die belangrijk zijn voor de wijk, en mogelijke oplossingen voor de problemen die er zijn. De eerste groep dacht na over de sociale structuur en voorzieningen in de wijk. Jongeren zouden misschien wel maandelijks een avond willen organiseren in 't Craneveld. Verder spitste de discussie zich toe op mogelijkheden om eenzaamheid onder oudere wijkbewoners aan te pakken. Er gaat al veel automatisch goed, omdat wijkbewoners zich om hun burens bekommeren, maar sommige ouderen hebben zo'n vangnet niet en komen in het heuvelachtige terrein in de problemen, zeker als het buiten glad is. Een van de ideeën was daarom een bruikleenauto voor beter vervoer binnen de wijk. Andere ideeën waren een hangplek voor ouderen op het Oremusplein en een ruildienst. Zo iets is in Elderveld opgezet onder de noemer "Helpende handjes". "Dat moeten wij ook gewoon doen", zeiden bewoners die nu ook al actief zijn met de Jongeren Ouderen Ontmoetingsplaats (JOOP).

Parkeerproblemen

"Toen ik uit Amsterdam naar Alteveer kwam, dacht ik dat parkeren geen punt meer zou zijn, maar de gemoederen lopen hoog op", signaleerde een wijkbewoner. Verschillende mogelijke opties om hier iets aan te doen zijn de revue gepasseerd. Een actiepunt is dat de wijkraad het Nederlands Openluchtmuseum aan gaat spreken op beloftes en afspraken die in het verleden al zijn vastgelegd in een convenant. Over de wenselijkheid om een blauwe zone



Heeft u iets te vieren?

Wij hebben voor iedere gelegenheid een passende culinaire invulling.

**Al vanaf
€ 15,00 p.p.
een compleet
buffet**

party catering
La Coquerie®
Gewoon Exclusief Lekker

www.lacoquerie.nl
Vlamoven 11 Arnhem
(026) 361 89 63

Hans Jansen Praktijk voor Integrale Massagetherapie

Een andere aanpak voor uw terugkerende gezondheidsklachten

Heeft u tijdens uw werkzaamheden of na een drukke dag regelmatig last van hoofdpijn, een stijve nek, een vastzittende schouder of last van een pijnlijke rug of arm? Weet u dat er een mogelijkheid bestaat om anders met uw klachten om te gaan met een definitief resultaat? Dit kan met **integrale massagetherapie**.

Voor meer informatie en afspraken:
Hans Jansen
Loospad 1, Arnhem
Tel. 026 3704123
www.praktijkvoorintegralemassage.nl

De behandelingen worden geheel of gedeeltelijk vergoed, mits aanvullend verzekerd.

Christel Knip Inn en haarverzorging nieuwe kapsalon in ziekenhuis Rijnstate

De kapsalon in het ziekenhuis Rijnstate heeft een nieuwe eigenaar: Christel Hagen. Met een prachtige facelift is de salon weer helemaal van deze tijd. Fris, nieuw en licht! Naast de vertrouwde en bekende behandelingen knipt Christel ook op de afdelingen van het ziekenhuis wat voor veel patiënten een uitkomst is. Uiteraard is de salon ook voor niet patiënten toegankelijk!

Christel Knip Inn en haarverzorging is meer dan alleen "knippen, wassen, föhnen". Naast het adviseren van haar klanten over de coupe, kleuring en haarbehandeling gaat Christel zich ook specialiseren in haarwerken. Op gezette tijden is er zelfs een nagelstyliste aanwezig die uw bezoek compleet maakt.

Belt u Christel voor afspraak? U bent meer dan van harte welkom! Rijnstate Knip-Inn Arnhem, Wagnerlaan 55 (begane grond ziekenhuis Rijnstate), 6815 AD Arnhem

Telefoonnummer 026 37 87 308 of 06 2428 5125

voor iedereen die fitness of Spinning wil doen of fysiotherapie nodig heeft

 **life in motion**
sport en fysiotherapie

Oremusplein 58-60
6815 DS Arnhem

sport: 026 389 35 00
sport@lifeinmotion.nl

fysiotherapie: 026 389 39 52
fysiotherapie@lifeinmotion.nl

internet: www.lifeinmotion.nl

openingstijden sport

maandag	9.00 uur - 21.00 uur
dinsdag	9.00 uur - 19.00 uur
woensdag	12.00 uur - 21.00 uur
donderdag	9.00 uur - 21.00 uur
vrijdag	9.00 uur - 21.00 uur
zaterdag	9.00 uur - 12.00 uur

fysiotherapie op afspraak op werkdagen van 8.00 uur - 20.00 uur en op zaterdagochtend 9.00 uur - 12.00 uur

AANNEMERSBEDRIJF



VAN DER KLEIJ

- Verbouw
- Onderhoud
- Renovatie
- Energiebesparing
- Duurzaam bouwen

Boccherinistraat 2, 6815 GX Arnhem
mob. 06-53 34 35 02
info@aannemervanderkleij.nl
www.aannemervanderkleij.nl

of betaald parkeren in te voeren wil de wijkraad ook graag uw stem horen. Dat kan op meedoeninarnhem.nl.

Verkeer

Op het terrein van verkeer is een werkgroep van de wijkraad al een tijd met de gemeente in gesprek over het kruispunt Cattelpoelseweg-Meyrooslaan. De wethouder verkeer heeft uiteindelijk besloten het kruispunt niet aan te pakken. Dat laat onverlet dat de wijk het opnieuw (liefst met nieuwe inzichten of suggesties) kan agenderen bij het wijkgesprek. U kunt uw mening erover geven op meedoeninarnhem.nl. Andere punten waarover de meningen verschillen zijn: meer dertig kilometer-zones

en drempels aanleggen of niet, en de situatie op de rotonde bij de Chirnees, die soms tot files leidt.

Duurzame wijk

Er bleken tijdens de avond ook tal van ideeën te bestaan om de wijk duurzamer te maken. Het is lastig om in de wijk zonnepanelen te plaatsen als je de mooie oranje daken en het vele groen wil sparen. Om wijkbewoners toch de gelegenheid te geven om na een investering in zonnepanelen zelf energie op te wekken, kan een deal worden gemaakt met Rijnstate en het ziekenhuisdak te benutten. Datzelfde geldt voor diverse flats in de wijk. Er waren ook plannen om meer bijen in de wijk te trekken door speciale bloemzadenmengsels

als gemeente en als wijk aan te schaffen en verspreiden. Groene hagen kunnen de biodiversiteit ook bevorderen. Deze actie heeft al een vervolg gekregen, zie het kader hieronder.

Doe mee

De basis is gelegd. Op meedoeninarnhem.nl vindt u alle actiepunten die genoemd zijn en kunt u reageren, en zelf ideeën aandragen. Maar voordat Carla Butzelaar aan de slag gaat met een wijkactieplan, kan u ook uw zegje doen. U bent van harte welkom!

Gemeente Arnhem

Carnaval in de wijk

"Historisch moment, eindelijk, wat leuk!"

Zomaar wat reacties van ouders van



alle drie de scholen (Emmaus, Toonladder en Pieter Brueghel). Voor het eerst sinds heel lang liepen alle kids mee in de carnavalsoptocht door onze wijk. Een aantal ouders van de Pieter Brueghelschool had haar carnavalsneus opgezet en de directie en het team ervan overtuigd dat het zo leuk zou zijn om carnaval nieuw leven in te blazen op school (wat nieuw bloed in de wijk al niet kan doen). Na wat heen en weer mailen was deelname een feit, maar op korte termijn zo'n mooie praalwagen creëren, dat zat er dit jaar (nog) niet in. De kleuters van de Pieter Brueghelschool moesten het doen met een boomboombox op een bolderkar. De pret was er echter niet minder om, zeker dankzij de muziek en het enthousiasme van de andere scholen. Voor

sommige kids was het even wennen, maar al snel liep de menigte kriskras hossend door elkaar. Het was een mooie sliert zo door de straten, met o.a. de bewoners van 't Altevelt als dankbaar publiek. Bij terugkomst op de Peter van Anrooylaan ging iedereen weer zijn eigen school binnen om daar verder te hossen, dan wel een optreden te verzorgen. Op de



Pieter Brueghelschool was het 's middags weer als vanouds, maar ik weet dat dat op de andere scholen wel anders was. Conclusie: 3 x Alaaf 2014, oftewel volgend jaar weer samen! En wie weet zijn er wel meer momenten om samen te vieren.....misschien wel een competitie "wie schrijft het leukste Koningslied?".

Erica Magendans
Feestcommissie Pieter Brueghelschool

Een duurzame, groene en milieubewuste wijk!

Op 7 februari hebben we tijdens het wijkgesprek met een paar mensen de koppen bij elkaar gestoken. We gaan een werkgroep oprichten voor een duurzame, milieubewuste en groenere wijk! We hebben al een paar ideeën, zoals: een gesprek aangaan met het ziekenhuis over het plaatsen van zonnepanelen en het - samen bloemenzaad inkopen voor het in stand houden van de bijen!

In onze wijk wonen volop mensen die ideeën hebben en die actie willen ondernemen. Dus: wie heeft er grote/kleine ideeën en wie wil deze, samen met ons, uit gaan werken? We gaan op 27 maart bij de recreatiezaal in de Viottastraat, via het schoolplein van de Pieter Brueghelschool, brainstormen wat er allemaal ondernomen kan worden! We starten om 20.00 uur.

Meld je aan bij: Jaap Kortman (jkortman@ivam.uva.nl) of Lianne Konings (lkonings3@upcmail.nl).

Ben Hartgers, Lianne Konings, Jaap Kortman, Annemarie van Velzen



BEZOEK ONZE TOONZAAL VOOR:
Advies – Installatie – Onderhoud/Service

**HR Ketels
Sfeerhaarden
Zonnecollectoren
Design radiatoren
Airco**



HR Ketels



Sfeerhaarden



Zonne-energie



Airco

Ringoven 33 - 6826 TP Arnhem
T 026 - 36 36 360

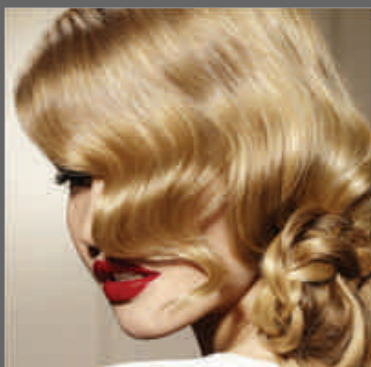
E info@gaswacht.nu
S gaswacht.nu/energiewinkel.info

Maandag t/m vrijdag 9.00-17.00 uur
s Avonds op afspraak.



Beethovenlaan 70a
6815BM Arnhem
026 - 3516995

**Uw haar zit goed
als de kapper het doet!**



Din-Don-Vrij Open van 9:00-17:30, Wo 9:00-13:00, Za 9:00-17:00

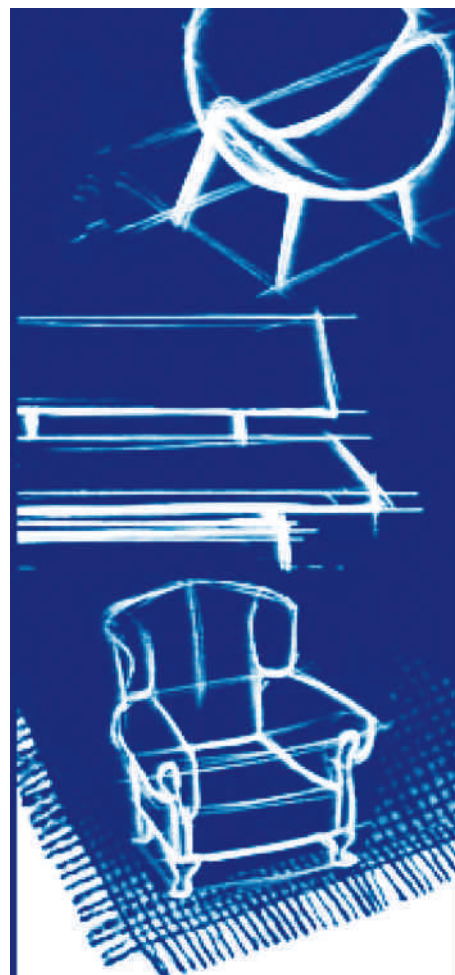
laagziekteverzuim

Hoe houdt u de regie bij kort
en langdurig **ziekteverzuim**
van uw medewerkers?

Neem geen risico en **voorkom** een loonsanctie van het **UWV!**
Competentieontwikkeling | Verzuimcoaching | Reintegratie en Spoor 2

BUREAU
schippers
COACHING | INTERVISIE EN VERZUIMMANAGEMENT

www.bureau-schippers.nl | T 026 - 321 25 71 | M 06 - 506 617 63



BONTE & KUIJT
meubelstofleverende

**Stoffering en restauratie
van klassieke en moderne meubelen**

Lid Buro Erkende Meubelstoffeerders
Stoffencollectie o.a. de Ploeg, Kvadrat, Z+R,
Nya Nordiska en Leer

Klarendalseweg 136

Tel. 026-4461302

geopend di t/m vrijdag van 9.30 - 17.00 uur
zaterdags op afspraak

BEN IK KLAAR
voor een
VOLGENDE STAP?

in 3 sessies
meer duidelijkheid

Agaath Heijboer
uw gesprekspartner
06 - 404 92766
info@heijboer-coaching.nl
www.heijboer-coaching.nl

Koninginnedag 2013; de laatste.....?

Let op de afwijkende tijden!

Op dinsdag 30 april 2013 is er weer een traditionele Koninginnedag in onze wijk. Dat is in de eerste week van de mei-vakantie voor de Emmaus- en Pieter Brueghelschool en De Toonladder. Net als anders richten wij ons weer op ouders met kinderen op de basisschool.



Wij zullen de eerste keer gebruiken van het Oremusplein in het nieuwe uiterlijk. Kom allemaal met het hele gezin, met vriendjes en vriendinnetjes en familie. Noteer het in je agenda. Welkom. Het is ook een bijzondere Koninginnedag omdat het letterlijk tijdens de laatste minuten van de regeerperiode van koningin Beatrix plaats vindt. Om 10.00 uur begint haar troonafstijging. Daar hebben wij rekening mee gehouden in ons programma. Dat betekent dat we extra vroeg beginnen en wel om 8:45 uur verzamelen met de versierde fietsen op het Beethovenplein. Aansluitend na de fietstocht, plusmi-

nus 9:45 uur, gaan we van start met de activiteiten op het Oremusplein. Daardoor is het mogelijk dat de liefhebbers tijdig vanaf 10:00 uur de troonafstijging van koningin Beatrix kunnen volgen op het scherm dat wij speciaal aanwezig hebben op het Oremusplein. We starten dus met alles ongeveer een uur eerder! Ook de kleedjesmarkt, onder de luifels aan het Oremusplein, gaat natuurlijk door. Er zijn spelletjes en een springkussen en we hebben nog een paar bijzondere activiteiten!

Doe mee!! Koninklijke hoofddeksel- en taartbakwedstrijd.

We houden náást de wedstrijd voor de mooiste versierde fietsen ook een wedstrijd wie met het mooiste Koninklijke hoofddeksel komt, wie de lekkerste taart heeft gebakken en natuurlijk, last but not least, de touwtrekwedstrijd tegen het einde van de activiteiten. Wij zullen een speciale plek inrichten waar de taarten worden tentoongesteld en geproefd.

Of het de laatste Koninginnedag wordt is nog maar de vraag. We krijgen immers een koning en koningin. Om het dan een Koningsdag te noemen zou tekort doen aan koningin Maxima. Waarom dan niet een Koning- en Koninginnedag genoemd? In die zin is het dus niet de laatste

Koninginnedag. We gaan het zien...

Programma Koninginnedag dinsdag 30 april 2013

8:45 u: verzamelen versierde fietsen-tocht (Beethovenplein)

9:00 u: vertrek fietstocht

9:45 u: aankomst Oremusplein

10:00 u, start activiteiten

12.00 u, uitreiking prijzen

12.30 u, einde activiteiten

Ten slotte nog een oproep aan allen; doneer ruimhartig aan het Oranjecomité. Dat kan via de bank (nummer 1764968), door een gift in de speciaal daarvoor bestemde collectebussen en eventueel door een envelop in de brievenbus van Cattepoelseweg 255. Via deze weg bijzondere dank aan onze vaste donateurs (!) en al bij voorbaat dank voor de inzet van alle vrijwilligers!

Graag zien we jullie, beste wijkgenoten en 'aanhang', en zet je beste beentje voor bij de verschillende wedstrijden voor het mooiste Koninklijk hoofddeksel, met vriendelijke groet,

namens het Oranjecomité Alteveer - 't Cranevelt,

Edward van den Bogaart, Cattepoelseweg 255, 6815 CC, tel 06 20 68 44 43.

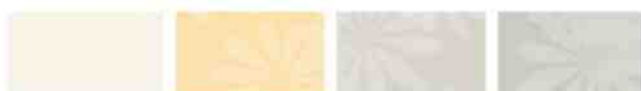
Buitenspeeldag 2013, komt ie er wel?

Kartrekkers gezocht voor 12 juni 2013!

Het organisatiecomité van vorig jaar is helaas niet in de gelegenheid om dit jaar de buitenspeeldag te organiseren. Zonder nieuwe mensen die de schouders eronder willen zetten komt er geen buitenspeeldag 2013 in onze wijk. Er zijn minimaal drie a vier actieve nieuwe krachten (volwassenen) nodig om deze dag succesvol voor te bereiden. Heb je zin om de buitenspeeldag te helpen organiseren voor alle kinderen in de wijk? Dit is je kans! Er is veel mogelijk op de buitenspeeldag. Ouders en kinderen met ideeën kunnen samen de buitenspeeldag vormgeven en tot een succes maken. Jantje Beton kan zelfs financiële ondersteuning bieden voor ideeën die door kinderen zelf worden aangedragen! Gewoon van lekker hutten bouwen of tikkertje doen tot grootse creatieve andere ideeën, alles is goed.

Heb je zin om dit mee te organiseren als volwassene of jongere of kind mail dan voor 3 april naar: buitenspeelalteveer@cranevelt@gmail.com. Wij laten zo snel mogelijk weten of er voldoende schouders zijn om deze dag ook dit jaar weer tot een feestdag te maken. Vrijwilligers op de dag zelf zijn natuurlijk ook van harte uitgenodigd te reageren.

Huibert Kortenraij, 06-29341913



Rubens Wonen

Gordijnen - Tapijten - Woondecoraties - Vinyl

Wij geven persoonlijk advies en leveren maatwerk bij u thuis!



Laminaat - Rol- en vouwgordijnen - Jaloezieën - enz

Beethovenlaan 64, 6815 BM Arnhem

telefoon: 026-4433577

www.rubenswonen.nl

Praktijk voor Fysiotherapie 't Alteveld Henri Hugen & Sandra Hoogenboom

U kunt bij ons terecht voor:

- Algemene fysiotherapie
- Acute en chronische aandoeningen
- Lymfe- en oedeemtherapie
- Sportblessures
- Draaiduizeligheid (BPPV-BPPD)
- Littekenbehandeling
- Div. tape methodes, waaronder medical taping

We behandelen op afspraak. Behandeling bij u thuis is mogelijk indien noodzakelijk.

Wij zijn bereikbaar op 026-3511649 of

Henri: 06-21565964

Sandra: 06-47217151

Praktijkadressen: Diepenbrocklaan 58 (Henri) en

Beethovenlaan 62 (Sandra) in Arnhem

www.arnhemfysio.nl



NIEUW in Alteveld / Craneveld



Vakkennis, de mooiste bloemcreaties, verse bloemen, uitstekende kwaliteit, enthousiasme en dat alles direct bij u om de hoek!

- Boeketten
- Arrangementen
- Afscheidsbloemen
- Aankleding evenementen en projecten
- Bedrijfsbloemwerk
- Bruidsbloemen

Voor meer informatie :

Cecilia Scharringa, Tel. 026 3517148

Oremusplein 4, 6815 DN Arnhem

cscharringa@flowbloemisten.nl

van tuin
tot speelplezier

speeltoestellen
trampolines
skelters
schuttingen
blokhutten
tuinhout
tuinmachines
sierbestrating

totaaltuin.nl



naast Burgers Zoo!

Schelmseweg 67
6816 PA Arnhem

T (026) 443 14 74
E info@totaaltuin.nl

BUROGOM

> REDACTIONELE VORMGEVING

Jeroen Reith
06 19094303

Kastanjelaan 40
6828 GM Arnhem
www.burogom.nl
info@burogom.nl



BOEKVERZORGING • JAARVERSLAGEN • BROCHURES
FLYERS • HUISSTIJLEN • WORDPRESSWEBSITES

*De natuur ontwaakt.
Bloeit op.*

Tijd voor Ineke.

INEKE KRAL
SCHOONHEIDSSPECIALIST
DIEPENBROCKLAAN 20, 6815 AJ ARNHEM
TEL. 026 4437187, MAIL INEKEKRAL@GMAIL.COM

Nicole2B
Kettingen waar je blij van wordt

web: www.nicole2b.com mail: info@nicole2b.com
twitter: @nicolebuurman telefoon: 026-4438782

**Gastouderopvang van
Rent-a-Parent**
Kleinschalig, flexibel, persoonlijk

Nu ook in 't Cranevelt
en Alteveer!

Bel 0570-600080 of mail naar
arnhem@rent-a-parent.nl

solutions by massage

Voetreflextherapie
De manier om van uw klachten af te komen
Meestal vergoed door de zorgverzekering

Voor inlichtingen of een afspraak:
Beethovenlaan 39
6815 CP Arnhem
Telefoon: 06 515 783 91
djonkman@solutions-by-massage.nl
www.solutions-by-massage.nl

voetreflex therapie
baby massage
stoelmassage
Sportmassage
Hotstone massage
Ontspanningsmassage
Craniosacraal therapie
Hoofdpijnmassage
Bindweefselmassage
Cadeaubonnen

Foto Cranevelt al jaren een begrip in uw wijk, Arnhem en omgeving
voor al uw foto's, drukwerk, poststukken, pasfoto's, digitale foto's, advies, kaarten, scannen, kopiëren

FOTO CRANEVELT
sinds 1964
foto - snelservice - film - video

Oremusplein 84 6815 DV Arnhem Ronald Verhoeff 026-4451736
www.fotocranevelt.nl - fotocrane@telfort.nl - www.digitalefotosbestellen.nl
openingstijden: maandag gesloten, dinsdag t/m vrijdag van 8.30 tot 18.00 uur, zaterdag van 9.15 tot 16.00 uur

postnl

cewe fotoboek
795 €

kinderopvang skar
sta p in je
toe komt

Kinderopvang in een veilige en
inspirerende omgeving op circa 99
locaties in de gemeenten: Arnhem,
Renkum, Lingewaard en Overbetuwe.

kinderdagopvang	0 - 4 jaar
peuterwerk	2 - 4 jaar
voorschoolse opvang	4 - 13 jaar
tussenschoolse opvang	4 - 13 jaar
naschoolse opvang	4 - 13 jaar
vakantieopvang	4 - 13 jaar
gastouderopvang	0 - 13 jaar

Kijk voor al onze locaties bij u in de buurt op
www.kinderopvangskar.nl

0900 - BELSKAR (0900 - 235 75 27) www.kinderopvangskar.nl

Tijd voor vakantie?
Haal uw persoonlijk reisadviseur in huis.

reisburo Apollo at home

ZELFSTANDIG REISADVISEUR NEDERLAND

Verkozen tot beste zelfstandig
reisadviseur van Nederland 2012

Marlies de Baar & Katoesjka Beukers
Fr. van Eedenstraat 59
6824 PL Arnhem
Tel: 06-46616060 & 06-46616033

e-mail: maakreizen@apolloathome.nl
web: www.apolloathome.nl/maakreizen

Skate my Park

Het weekend voor de laatste Koninginnedag, dinsdag 30 april 2013, wordt onze eigen skatebaan van Alteveer – 't Cranevelt geopend. Maak in dit stukje kennis hoe een vleugelslag 6 jaar geleden tot een heuse skatestorm kan leiden.

Ik neem je graag mee terug in de tijd naar het jaar 2007. Alteveer en 't Cranevelt liggen er nog rustig bij, erg rustig, te rustig volgens sommigen. Smartphones zijn er nog niet, laat staan de Ipad. Youtube bestaat pas net. Hier en daar een enkele platte tv. Economische crisis, welke crisis? Groei is de trend. Huizenprijzen stijgen naar grote hoogtes en Apple staat een mooie toekomst te wachten. En onze wijk? Die maakt zich druk om het behouden van noodwoningen en de Verrijzeniskerk laat elke zondag haar klokkenspel horen (tjonge wat mis ik dat geluid...).

Maar nog even terug naar die 'sommigen' van zonet. Hoezo te rustig? De wijk staat aan het begin van een grote verjonging maar heeft dat nog maar nauwelijks in de gaten. Zij wel; die 'sommigen' zijn drie jongeren: Carlijn, Tjeerd en Jochem, burens aan het eind van hun lagere school, begin middelbare schooltijd. Deze BFF (best friends forever) hebben een hobby: Skaten! en willen wel eens wat meer dan als een noob van de Diepenbrocklaan helling afrijden. Zij besluiten een maquette te maken over hoe hun skatepark er uit moet komen te zien. Een droom is geboren, een vleugelslag geslagen.

Dapper trekken ze de stoute schoenen aan en kloppen ze aan bij "de wijkraadmeneer" met het verzoek hun skatebaan te maken. Daarna gaat het snel, als je een slak bent tenminste, voor een skater die een baan wil duurt het veel te lang. Wat ze nog niet weten is dat die wijkraadmeneer het skatebaanplan bespreekt met wijkbewoners die net bezig zijn met het oprichten van JOOP. En JOOP adopteert het plan, maakt zelfs een eigen skatebaanontwerp en zet het

in haar pamflet. De vleugelslag is nu een fris briesje.

Een jaar later wordt tijdens de plusverkiezing in Rijnstate met grote meerderheid door wijkbewoners een voorziening voor de jeugd gekozen. De BGB-plusgroep twijfelt niet en zet vol in op een skatebaan in de wijk. Maar de plek waar de skatebaan moet komen blijft lang een struikelblok, heel lang. Twee opties zijn serieus overwogen. Eerst in 2010 de kruising Wagnerlaan/Kluizewe, daarna in 2011 naast de Kluizeweg. Maar beide opties bleken niet haalbaar. Tenslotte vond de baan in 2012 haar plek op het sportpark zelf. Veld 4 bracht redding. En nu, in 2013 gaat het echt gebeuren, onze Skatebaan komt er. De storm raast nu met volle kracht.

Maar is het nog op tijd voor BFF? Want hoe zit het met onze drie helden. Jochem skate nauwelijks meer en Tjeerd heeft het board letterlijk aan de muur gehangen. Carlijn is door de jaren heen het meest fanatiek geweest en heeft bijna elke skatebaan in Nederland gezien. Maar het harde skatebestaan heeft haar veel blessures opgeleverd. Skaten doet ze bijna niet meer.



Ik sprak Tjeerd en Carlijn gisteravond en hoorde van hen wat een skatebaan eigenlijk is: een plek waar jeugd speelt en samenkomt; skateboarders, inliners (not so cool), stepjes, coole gasten en skatechicks. Tezamen een 'gang', een vriendengroep die elkaar treft op hun plek, chillen. Skaters uit andere wijken komen op bezoek en trekken samen op, leren elkaars moves en wisselen trucks uit. Zij zijn welkom net zoals Craneveerders welkom waren bij de skatebaan aan de Amsterdamsestraat.

Kinderen van de Pieter Bruegel en Emmausschool hebben nu, 6 jaar na de maquette van BFF, een skatebaanontwerp gekozen en zullen op die baan gaan skaten en chillen. En wellicht dat zij dan Carlijn, Tjeerd of Jochem zullen treffen. Veel ouder en met veel meer ervaring maar wellicht dat zij de verschillen kunnen overbruggen en elkaar vinden in het onder de knie krijgen van die ene lastige maar coole move. Dat zij samen oefenen tot het laat wordt, te laat. Dat ouders ongerust worden. Dat de skatebaan niet zomaar een plek is, maar de plek waar onze jeugd, tiener wordt. Want dat houdt je gelukkig toch niet tegen. Ik wens de skaters veel plezier met hun plek en waarschuw de ouders vast dat de verjaardagscadeaus van lego en playmobil snel zullen veranderen in trucks, decks, wiellagers en grips! Dat het nog lang mag waaien op het sportpark.

Benjamin Dekkers

Bomenkap: vergunning blijft verplicht

Vorig jaar heeft de gemeente gecommuniceerd dat met ingang van dit jaar geen omgevingsvergunning voor de kap van particuliere bomen meer nodig zou zijn binnen de gemeentegrenzen van Arnhem, tenzij de boom vermeld staat op de 'bijzondere bomenlijst'. Inmiddels is duidelijk dat deze maatregel voorlopig nog niet van kracht is. Voor het kappen van bomen met een diameter van 25 cm of meer moet nog steeds een vergunning worden aangevraagd. Deze vergunning zal ook in de toekomst nodig blijven voor (delen van) de wijk, omdat het speciale groene karakter van deze wijk -op basis van het geldende bestemmingsplan- behouden moet blijven. Check dus goed bij de gemeente of uw geval hier onder valt. De gemeente zal de bewoners hier in de loop van dit jaar over informeren.

Katja Smit, wijkraad

Wasto: wassen en stomen voor een betaalbare prijs!



februari
ACTIE
 Kostuum
€15.-

Openingstijden

Ma	11:00 - 16:30
Di	9:00 - 16:30
Wo	9:00 - 16:30
Do	9:00 - 16:30
Vrij	9:00 - 16:30
Zat	9:00 - 14:00

Oremusplein 3 Arnhem

026 - 4451261

Gezinswas - Bedrijven - Ophaal- en bezorgservice - Kleding en schoenreparatie - Hotelservice



Huiswerkbegeleiding Arnhem

Sinds enkele dagen geopend maar met een schat aan ervaring: het huiswerkinstituut in de Burge-meesterswijk.

Is het huiswerk voor uw kind ook een struikelblok?

Kies nu voor professionele huiswerkbegeleiding.

Probeer het een week gratis en vrijblijvend uit. Tevens grote kennismakingskorting.

*Sweerts de Landasstraat 59B
 Nabij Centraal Station Arnhem*

024-6636089

**Huiswerkbegeleiding
 Arnhem.nl**

4X

**huiswerkbegeleiding
 per week**

van ~~295,-~~ nú

€ 95,- p/m



APOTHEEK BERICHT

Voor cliënten van Apotheek Biermasz bestaat de mogelijkheid recepten in te leveren bij
Drogisterij Alteveer.

De medicijnen worden, naar keuze, bezorgd bij u thuis of bij
Drogisterij Alteveer. Het tijdstip wordt met u overlegd.

Inleveren van recepten en ophalen van medicijnen bij
Drogisterij Alteveer kan ook op zaterdag.

Apotheek Biermasz

Apeldoornseweg 70
 6814BM Arnhem
 telefoon: 026-4423618

Drogisterij Alteveer

Beethovenlaan 51
 6815BL Arnhem
 telefoon: 026-3707535

Cafetaria Bar

'T HOEKJE

BROODJES SHACKS MENU'S

SHOARMA SPARE-RIBS SCHOTELS



Beethovenlaan 69, 6815 BL Arnhem, tel/fax: 026- 351 6226

Dinsdag t/m Vrijdag 12.00u - 22.00u, Zaterdag & Zondag 14.00u - 22.00u

Klachtenmeldpunt overlast zorginstellingen:

T: 088-005 65 80;

E: cbeveiliging@alysis.nl

(24 uur per dag bereikbaar)

Voor het melden van overlast die verband houdt met Ziekenhuis Rijnstate, de heroïne-unit van Iriszorg of GGZ centrum De Braamberg

Weerbaarheidstraining

Elf Craneveerse meisjes hebben op maandag 18 maart de cursus WEERBAARHEID VOOR TIENERS afgerond en zijn met een bewijs van deelname naar huis gegaan. In vijf lessen heeft Piet Lagewaard hen kennis laten maken met basisprincipes van weerbaarheid. De oefeningen zijn gebaseerd op Aikido. Niet alleen legde Piet uit wat je wel of juist niet moet doen in als je bedreigd of aangevallen wordt er werd ook in de les aan de hand van situaties geoefend.

In de eerste les werd de vraag gesteld of je bang mag zijn of dat je het soms juist moet zijn. Luisteren naar je gevoel en vertrouwen op je intuïtie is een heel belangrijk aspect van zelfverdediging. Daarom is het belangrijk dat je bewust bent van jezelf en je omgeving. De beste verdediging blijkt om opzij te stappen en te ontwijken (wie niet sterk is moet slim zijn). Er werd geoefend met centren. Dat is stevig staan met aandacht in je voeten en vervolgens werd het getest door te proberen elkaar uit balans te brengen. De les werd afgesloten met het oefenen van de kiai dat is een schreeuw vanuit je tenen om belagers af te schrikken. De tweede les ging over grenzen stellen. Wat is een grens en wanneer stel je die? Hoe doe je dat en wat doe je en hoe voelt het als je grens niet wordt gerespecteerd. We hebben geoefend met stop roepen en ervaren wat het met je ademhaling en spierspanning doet. In de derde en vierde les werd er nog meer praktisch geoefend in verdedigen door af te weren, los te werken uit een greep en effectief te stoten, duwen en te trappen tegen kussens. In de laatste les werd alles nog eens herhaald en vooral geoefend met loskomen als je vast gegrepen wordt.

De meiden hebben hard gewerkt. Soms was het heel stil omdat je dan beter kunt voelen wat er gebeurt, maar het leren effectief te schreeuwen gaf een hoop kabaal. Er werd ook veel gelachen want het was af en

toe best een beetje raar en spannend als Piet ging aanvallen met een "noodle" (slagwapen van schuimrubber). Maar daardoor werd wel ontdekt dat het moeilijk is je zelf te verdedigen als je de slappe lach hebt en dat iemand niet ophoudt als je stop roept terwijl je glimlacht of moet giechelen. Aan het einde van vijf workshops weten de meiden dat voorkómen dat je een moeilijkheden komt het beste is. Daarna het vertrouwen op je intuïtie (dat kun je oefenen). Duidelijk laten merken als je iets niet wil door stem en lichaamstaal. Als het nodig is moet je een duw of een stoot geven, maar aandacht te trekken door lawaai of brand te roepen blijft in alle gevallen heel belangrijk! Het gevecht aangaan met een groter of sterker persoon wordt afgeraden.

Ook zin gekregen om weerbaarheid te trainen? Bij voldoende belangstelling wil Piet de cursus herhalen na de meivakantie. Je kunt je opgeven via bestuur@craneveer.nl of bellen (in de avond) naar Annemarie van de Flier 4453596

*Annemarie van de Flier
namens bestuur Craneveer*

Kijk in de wijk

Het is bijna lente, maar nog steeds erg koud. Ik vind het ondanks wat ongemakken wel mooi. Het is heerlijk om in het witte bos te wandelen. Je ziet de sporen van konijnen, vogeltjes en ontelbare honden. Die honden lijken wat groezelig in dat witte landschap, maar de mensen zijn er vriendelijker en meer geneigd tot een praatje.

In december was dan eindelijk de verandering van lijn 3. Ineens verdween de bus uit mijn straat en een paar dagen later werden de palen al uit de grond gehaald, zodat je zeker wist: dit draaien ze niet terug. De bushokjes stonden er nog wel. Ze werden zelfs keurig schoongemaakt

na de sneeuwval. Maar een bus kwam er niet meer. Er stonden nog wel regelmatig mensen in zo'n schuilplaats te wachten op de bus die niet meer kwam. En ik vertelde ze dan toch maar dat ze op niets wachtten. Het bleek dat veel mensen de Koe-rier en de Craneveer niet lezen. Want hun verbazing was groot: "Daar wist ik niets van, dat hadden ze ons wel eens kunnen vertellen!"



Wat mij stoorde was dat de ongebruikte bushokjes niet meteen verplaatst werden naar nieuwe haltes. Een eenvoudige en doeltreffende handeling, leek mij. Op de hokjes staat JCDecaux. Een mailtje naar deze organisatie leverde het volgende antwoord op: Wij plaatsen en verplaatsen haltes, maar de gemeente bepaalt waarheen wij dat moeten doen. Een mailtje naar de gemeente leverde mij een plattegrondje op, met daarop rode kruizen: Dat waren de bushokjes die weg moesten. En groene krullen met de plaats waar ze naar toe moeten.

Enkele weken later werden de bushokjes dan toch eindelijk verplaatst. Tot mijn verbazing bleek de verplaatsing naar de Geitenkamp te zijn. En wij maar in de kou staan. Ik zag de oplegger met de complete halte nog voorbij rijden. De wegen van de gemeente zijn ondoorgrondelijk.

Anita Piek

Turkse wijkdiner@Het Hoekje

Iedereen kent het Hoekje natuurlijk al van de exquisite friet en kroketten. Maar wist u dat Chafer en Sevim sinds kort ook Turks koken voor de wijkbewoners? Op vrijdag 22 maart zetten zij hun café open voor het eerste buurtndiner. Dat konden wij



niet voorbij laten gaan. Na een drankje en mandje met geurig brood, kwam er een rits bijzondere gerechten. Met namen als Mercimek çorbası, Karniyarik, Manti en Dondurmali Baklava, afkomstig uit alle windhoeken van Turkije. Voor de kinderen was gedacht aan kinderclassieker

patat met snack. Maar sommige avonturiers waagden zich liever aan de Turkse dis. Wel een stuk pittiger, maar zeker zo spannend. Heel gezellig om bekenden uit de buurt weer eens te ontmoeten, lekker aanschuiven aan een lange tafel aan het eind van een drukke week. Verwend worden in huiskamersfeer door de hele familie Atalikyayi. Een multifunctionele familie, waarbij gastheren en -vrouwen, koks en serveersters voortdurend van functie wisselen en vooral gezellig meedoen met de gasten. Het bezorgde ons een mediterraan vakantiegevoel. Zomaar op de hoek van Obrechtstraat en Beethovenlaan.

Brigitte Tebbe

Wilt u ook eens Turks dineren bij het Hoekje? Houdt dan de aankondigingen in de gaten in de snackbar of stuur een mail naar turksdineren@gmail.com

Oproepen

Open Tennisdag ATC De Groene Kamer

Op zondagmiddag 24 maart bent u tussen 14.00 tot 17.00 uur van harte welkom om te komen kijken maar vooral om ook een balletje te slaan bij ATC De Groene Kamer. Van half drie tot circa 4 uur is er een tennisclinic voor elk niveau en voor jong en oud. Deze clinic wordt gegeven onder leiding van onze tennisleraar Pim Brand. Heeft u geen tenniss racket? Geen probleem, deze ligt voor u klaar. Sportkleding en -schoenen is gewenst. Dus kom kennis maken met tennissport op zondag 24 maart van 14.00 tot 17.00 uur bij ATC De Groene Kamer, Daam Fockemalaan 2 te Arnhem (naast ziekenhuis Rijnstate).

Opgeven kan via bestuur@atcde-groenekamer.nl.

Activiteitenrooster Craneveer

Hoe laat?	Wat?	Waar?
MAANDAG		
8.45 - 9.45	Qi Gong	Recreatiezaal
9.30-10.30	Yoga	Alteveltje
14.00-16.00	Biljarten	Recreatiezaal
19.00-22.00	Biljarten	Recreatiezaal
19.00-20.00	Damesgym	Gymzaal beneden
20.30-21.30	Basketbal	Gymzaal beneden
20.00-22.00	Badminton	Gymzaal boven

DINSDAG		
9.30-11.30	Schilderen	Recreatiezaal
19.00-20.00	Ismakogie	Recreatiezaal
20.30-22.30	Badminton	Gymzaal beneden

WOENSDAG		
8.45 - 9.45	Tai Chi	Recreatiezaal
13.00-15.00	Biljarten	Recreatiezaal
15.45-16.30	Kleutergym I	Gymzaal boven
16.30-17.15	Kleutergym 2	Gymzaal boven
17.15-18.00	Meisjesgym	Gymzaal boven
19.00-20.00	Zumba	Gymzaal boven
20.00-21.00	BBB-groep	Gymzaal boven

DONDERDAG		
19.30-22.30	Bridge	Recreatiezaal
20.30-22.00	Volleybal	Gymzaal beneden

VRIJDAG		
8.45 - 9.45	Tai Chi	Recreatiezaal
10.00 -12.00	Biljarten	Recreatiezaal
13.30-16.30	Bridge	Recreatiezaal

ZATERDAG		
09.30-11.00	Recr.sport heren	Gymzaal beneden

De Craneveer activiteiten vinden plaats van september tot juni. Zaalvoetbal heren gaat door in juni. De recreatiezaalactiviteiten gaan meestal door in de korte vakanties, uitgezonderd de kerstvakantie. Voor informatie kunt u bellen met Mw. Marijke Kortebeek 026 333 3061. De recreatiezaal en ingang gymzalen zijn te vinden in de bocht van de Viottastraat, op het terrein van de scholen. Basketbal zit voor dit seizoen vol.

Richtlijnen lidmaatschap Craneveer

Nieuwe leden mogen twee keer meekijken of meedoen voor ze zich inschrijven via opgaveformulier en dit opsturen of bezorgen bij de ledenadministratie Halévystraat 8, 6815 HC Arnhem

Betalen van contributie :

In het najaar (of na aanmelden gedurende het seizoen) ontvangt ieder lid via de groepsvertegenwoordiger een rekening voor de contributie over de periode september t/m mei. Te betalen aan: Craneveer reknr. 38 16 02 044 tnv penningmeester Craneveer te Arnhem

Opzegging van het lidmaatschap

Opzeggen met ingang van het nieuwe seizoen dient schriftelijk of per mail te geschieden bij de leden administratie Halévystraat 8, 6815 HC te Arnhem en wel voor 1 september : admin@craneveer.nl

Het midden in het seizoen beëindigen van deelname aan een activiteit ontheft leden niet van de verplichting de contributie over het hele seizoen te voldoen

Gemeente Activiteiten

In de recreatiezaal en de gymzaal worden door de gemeente de volgende activiteiten georganiseerd voor 55 + mensen: Deze activiteiten volgen het schoolrooster en de daarbij horende vakanties.

Maandag 15.30 – 16.30 uur, gymzaal boven, **Tai Chi**, contactpersoon dhr. Bierens, 026 – 443 35 05
Donderdag 14.00 – 15.00 uur, recreatiezaal, **Ouderengym**, contactpersoon mw. W.S. Meijering- van Wijk, 026-4451201 georganiseerd door Arnhemse Gymvereniging AAC1899 .

Het is lente, ... althans hij komt eraan en dat voel je! De lever en de galblaas zijn, volgens de visie van de Chinese geneeskunde, bijzonder actief in dit seizoen. Dat heeft een weerslag op je lichaam aangezien de Lever en de Galblaas de spanning in de pezen en de spieren controleren. De Yange opwaartse energie van de lente die je al voelt, wordt echter nog tegengehouden door de laatste adem van Yinne energie van de winter en bouwt daardoor spanning in het Lever- en de Galblaassysteem op. Je lichaam voelt dat en deze spanning uit zich als stijve spieren in het nek- en schoudergebied, stagnatie en stijfheid in je benen, abdominale- en hypochondrische klachten, branderige of jeukende ogen, enz. De Hout-energie laat zich niet afremmen! De lente is ook een seizoen om plannen te maken en nieuwe dingen op te starten en ook dit is een uiting van het Hout-element, waartoe de lever en de galblaas behoren. Je merkt het waarschijnlijk al

bij jezelf en of mensen in je naaste omgeving er hangt spanning in de lucht en dat uit zich mentaal als kort lontje, frustratie, kwaadheid, depressiviteit, onrust... Om deze reden heb ik een Tuina behandeling samengesteld gebaseerd op de klassieke Chinese theorie. De behandeling duurt 1u en is gericht op het Balanceren van de lever en de galblaas op het seizoen, en bestaat uit: Therapeutische Tuina massage, Cupping (indien nodig), Acupunctuur (indien nodig en gewenst), nek en schouder, rug, benen, hoofd (indien nodig), buik (indien nodig). Voor de behandeling zal een korte pols en tongdiagnose plaatsvinden om de huidige gezondheidsstaat van het lichaam te bepalen.

Om de komende lente te vieren wordt deze behandeling eenmalig tegen gereduceerd tarief van 50 i.p.v 60 Euro aangeboden.



Behandelingen worden vanuit het aanvullende pakket geheel of gedeeltelijk vergoed. Meer weten? bel of mail gerust voor informatie of een afspraak

Acupunctuurpraktijk van der Togt
Sweelincklaan 42
telefoon 0654-604004
email acupunctuur@online.nl
www.acupunctuurvandertogt.nl

Wil je gezond, fit en met energie de lente in?

In 12 weken gezonder, fitter en actiever!

Ook jij! :-)

Kies voor het online-programma met persoonlijke begeleiding bij afvallen!
Afvallen was nog nooit zo eenvoudig!

Begeleiding wordt vaak vergoed door je zorgverzekeraar, check it out!

(of kom langs voor een massage....)

libra
LICHAAM IN BALANS

Cindy Steegs
Sweelincklaan 22 Arnhem
026-311 1135
www.libra-lichaaminbalans.nl
Geregistreerd BGN-gewichtsconsulent

Studio Danka Hüsken Met Mandala's meer Mens



Numerologische mandala's - Mandalaboeken
Zomer- en Winterweken in
het Dominicaans Klooster te Huissen *Thuis cursussen*
<http://www.studiodankahusken-mandalakunst.nl>
email: dankahusken-smits@xmsnet.nl



SHISEIDO schoonheidssalon

Shiseido

- Gezichtsbehandelingen
- Special treatments

VPL Ultra Plus

- Permanente haarverwijdering en huidverbetering

O·P·I Nails

- Gelcolor
- Acryl / Gelnagels

Shiseido shop

- 10 % korting op uw Shiseido aankoop
- 25% korting op het Shiseido product van de maand

Airconditioning

Openingstijden

- Maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 21.00 uur
- Zaterdag van 9.00 tot 13.00 uur

Vondellaan 9
6824 NA Arnhem
026 - 363 53 82

www.skinline-huidverzorging.nl

Vergaderen tussen zeekoeien en giraffen



Op een prachtige locatie midden in Burgers' Zoo vindt u het Safari Meeting Centre. Dit moderne congrescentrum, dat grenst aan Burgers' Safari, is geheel in Afrikaanse stijl opgetrokken. Nadat de gasten via het tropische Burgers' Bush in het Safari Meeting Centre arriveren, wacht hen daar een sfeervolle, inspirerende omgeving.

Naast de Foyer (max. 550 pers.), het Auditorium (450 zitplaatsen) en het Safari Restaurant is het Safari Meeting Centre uitgerust met 5 aangrenzende vergaderlocaties (50 tot 100 pers.).

Alle locaties zijn uiteraard ook zeer geschikt voor feestelijke partijen.

Wilt u meer weten? Neem dan gerust contact op met de Afdeling Sales. Dit kunt u telefonisch doen (026 353 72 01) of per e-mail (sales@burgerszoo.nl).

Burgers' Zoo
A. van Hooffplein 1
6816 SH Arnhem
tel. 026-4424534



**SAFARI
MEETING
CENTRE**
MIDDEN IN BURGERS' ZOO



www.burgerszoo.nl