CRANEVEER

wijkblad van 't Cranevelt en Alteveer
jaargang 41, nr 2

IN DIT NUMMER:

• **Buurtfeest 2013 ondanks het weer een succes!**

• **In gesprek met Martin Bokx**

• **Ouderen en participeren**

coop

Alteveer

Beethovenlaan 61
6815 BL Arnhem
Tel. 026 44 26 720

Maand November staat bij Coop Alteveer in het teken van cadeau's winnen.

Van 4 November tot 30 November maakt U kans op mooie speelgoed Cadeau's.

Hoe neemt U deel:

Bij besteding van 25.- aan boodschappen deponeert U de kassabon met naam en telefoonnummer in de actie box.

Iedere week worden er 2 winnaars bekendgemaakt. (worden gebeld op Maandag) De winnaars worden ook via facebook en op een poster in de winkel bekendgemaakt.

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

Colofon

Redactie Wijkblad Craneveer

Astrid de Winther	Voorzitter
Obrechtstraat 18	*tel. 4460306*
Chantal Feber	Layout
Cattepoelseweg 276	*tel. 3511100*
Henk Wagenaar	Algemeen
Cattepoelseweg 201	*tel. 4424073*
Herma Zuidema	Algemeen
Cattepoelseweg 230	*tel. 3518447*
Lieke Camerik	Algemeen
Palestrinastraat 8	*tel. 3336347*
Coen Pausma	Layout
Meijrooslaan 28	*tel. 4454211*
Anne Melse	Layout / website
Beethovenlaan 100	*tel. 8483871*

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
Beethovenlaan 57	*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

Misschien is het u al wel opgevallen. In elke Craneveer staan wel oproepjes. Soms van iemand die iemand of iets zoekt (een verloren ring of een kennis die uit het oog is verloren) en soms een oproep van een Craneveer-club of groep die op zoek is naar mede-sporters of mede-spelers. Het is leuk om te merken en horen dat die oproepjes nut hebben. In elke Craneveer staat een oproep voor het donateurschap van Craneveer. Vindt u het belangrijk dat onze wijk een actieve wijkvereniging heeft die de binding tussen bewoners versterkt en laat zien dat een wijk meer is dan een willekeurige verzameling woningen? Meldt u zich dan ook aan als donateur van Craneveer! De kosten: € 10,- per gezin of € 5,- per persoon per jaar!
In deze Craneveer wordt er natuurlijk teruggekeken naar een regenachtig maar geslaagd wijkfeest. Er is aandacht voor de taken en bezigheden van de Wijkraad. Op de agenda voor de komende maand staan een wijnproeverij, een dansavond bij Grooves en natuurlijk Sint Maarten! Zet u ook een lichtje voor het raam als u op 11 november liedjes van kinderen uit de wijk wil belonen met iets lekkers?
Omdat er nu drie "nieuwe" locatieleiders/directeuren van de scholen in de wijk zijn, leek het mij goed om ze één voor één voor het voetlicht te plaatsen d.m.v. een interview. Dit keer de locatieleider van de Pieter Breughelschool, Martin Bokx. In de volgende Craneveer Wieneke Reith van de Emmausschool. Wist u dat de Emmausschool volgend jaar 50 jaar bestaat? Mocht u een oud-leerling zijn of kennen, dan graag opgeven voor de reunie! En wat betreft jubilea: het bestuur en de redactie zijn bezig met voorbereidingen van het jubileum van Wijkvereniging Craneveer.

Veel plezier met deze Craneveer.

Astrid de Winther

Inleveren kopij:
Mail uw kopij voor het volgende nummer aan:
redactie@craneveer.nl
De volgende Craneveer verschijnt 15 december. Uiterste aanleverdatum voor kopij is 27 november.

Foto omslag
Op de omslag een foto van de zeepkistenrace tijdens het buurtfeest. De foto is gemaakt door Coen Pausma. Ook uw foto kan hier staan. Mail uw foto's aan:
redactie@craneveer.nl

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

Rekeningnummer Craneveer:
38 16 02 044
t.n.v. penningmeester Craneveer te Arnhem

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

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
Onder de Linden 21-1
6822 KG Arnhem
Tel: 026-4423618

Drogisterij Alteveer
Beethovenlaan 51
6815BL Arnhem
Tel: 026-3707535

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

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

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.

ELBERS No.1 in betaalbare kwaliteit
Elbers Uw Vakman
Hommelseweg 231 6821 LG Arnhem
Tel:026-4434680

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

info@elbersuwvakman.nl

van het bestuur

Aan de keukentafel
We wisselen de keukentafels een beetje af. De ene keer gebruiken we die van de Marjan, de andere keer bijvoorbeeld die van Maurice. Van die tafel wordt dan iets moois gemaakt: koekjes, chocolaatjes, borrelhapjes, thee, koffie en alle kleuren wijn. Voor mijzelf voldoet een kratje pils en een fles spa.

Ik heb het over onze bestuursvergaderingen. Laatst vroeg iemand wat we eigenlijk doen tijdens die vergaderingen. Een terechte vraag…, er zitten verschillende kanten aan het antwoord. Een belangrijk aspect is de gezelligheid. Als je met een leuke club mensen bent is het heerlijk om eens in de zoveel weken een avondje over hele andere dingen te kunnen praten dan je werk. Je ziet elkaar weer, kletst wat over algemene en persoonlijke zaken en ondertussen probeert iemand wat structuur in de agenda te houden.

En die agenda is een ander belangrijk aspect. Want hoe nietig het bestuur van de recreatievereniging ook mag lijken in het grote geheel van de wereldpolitiek, er worden toch echt wel dingen geregeld die belangrijk zijn voor de kinderen uit de buurt, je buren of de buren van je buren. Al is het maar dat iemand zich druk maakt over warme chocomel tijdens St. Maarten of ervoor zorgt dat de bridgeclub iedere week weer gebruik kan maken van een warm wijkgebouw. Het gaat ook over dingen als nieuwe biljartballen voor het biljartgezelschap of de afstemming van het draaiboek voor het paaseieren zoeken met de mensen van het Openlucht Museum.
Kortom, aan de keukentafel verenigen wij gezelligheid met de kleine en wat grotere zaken voor de wijk.

Zo heeft op 24 september j.l. de ALV van onze recreatievereniging plaatsgevonden. Er is onder meer gesproken over het financiële jaarverslag, de samenwerking met de gemeente en een voorgenomen samenvoeging met de wijkraad. Daarnaast kwamen zaken als de contributie voor de verschillende activiteiten aan de orde. De complete notulen vindt u op onze website. Overigens was de opkomst erg laag, er waren meer bestuursleden dan gewone leden aanwezig. Een ALV is er voor iedereen, dus schroom niet om de volgende keer aan te haken.

Dan naar de activiteiten voor de nabije toekomst. Op 8 november a. s. wordt er een wijnproeverij georganiseerd in de Craneveer. U heeft daar eerder over kunnen lezen. Aanmelden kan nog door een mailtje te sturen naar bestuur@craneveer.nl. De dag erna, op zaterdag 9 november is er de derde dansavond van Craneveer Grooves! Komt u ook eens gezellig swingen? (Zie de aparte oproepen)

St Maarten is ook weer in aantocht. De liedjes over koeien en staarten galmen op maandagavond 11 november door de straten. Het startpunt is weer voor de Coop om 18.30 uur. De regels zijn weer eenvoudig; daar waar een kaarsje voor het raam brandt mogen de kinderen aanbellen. In ruil voor een liedje krijgen ze dan wat lekkers. Zou het nog net als vroeger een feest zijn om de schamele voorraad aan te vullen?

We hebben nog een oproep voor handige mannen en vrouwen. Onze recreatiezaal, de Craneveer, vraagt af en toe om wat klein onderhoud. Denk aan het repareren van de noodverlichting of het bevestigen van een handgreep. Welke klusmensen voelen zich geroepen? U kunt zich bij ons melden via bestuur@craneveer.nl of u belt één van ons. De nummers staan in het colofon van dit mooie blad.

Aankondiging

Op 8 november zal er vanaf 20.00 uur een wijnproeverij plaatsvinden. Deze wordt verzorgt door Wijnhandel Henri Bloem
Kosten € 5,- per persoon. Er zijn al een flink aantal aanmeldingen dus wees er op tijd bij.

Agenda

8 november	Wijnproeverij in Craneveer
9 november	Craneveer Grooves!
11 november	St. Maarten, start vanaf 18.30 uur bij de Coop

Foto's: Richtje Thien & Coen Pausma
Kijk voor meer foto's en filmpjes op www.craneveer.nl

Buurtfeest 2013 ondanks het weer een succes!

Na twee edities met stralend weer was er dit keer zeker in de aanloop behoorlijk wat regen. De laatste bui zagen we vallen tijdens de zeepkistenrace.

Het buurtfeest is dit jaar weer gestart met een spectaculaire zeepkistenrace. Een race waar dit jaar vijftien verschillende zeepkisten meededen waarvan er zeven een tweede start hebben gemaakt. Het thema "dierentuin" was goed verwerkt in de vele kisten; zo waren er een "bald eagle", verschillende haaien, een schildpad en een 'te gekko' te zien. Andere kisten hadden hun kist mooi versierd in het thema.

De start van het parcours met een hoogteverschil van ongeveer 18 meter was weer op de Waterbergseweg, na een flinke afdaling en de haakse BASBAS bocht ging het in volle vaart op de finish af.

Het regenbuitje zorgde voor een gezellige drukte in de feesttent, maar de beste plek om het spektakel te zien blijft de bocht boven aan de Beethovenlaan (voorzien van vele strobalen). De zeepkistenrace was prachtig: de mooiste kisten kwamen de heuvel af. Na een moeilijke beslissing van de jury (familie van Hooff) is de haai van Nemo Mulder gekozen en beloond met een VIP rondleiding in Burgers Zoo. De snelste meerpersoons kist 'Pingu' was die van Persijn en Sijmen en de prijs voor 13-plus is in de wacht gesleept door de aansprekende kist 'Stroomlijn is voor mietjes', de snelste kist in de categorie t/m 12 is gewonnen door Brecht Schielen uit de Bachlaan. Hij heeft in zijn zeepkist `De Rijdende Hollander` de snelste tijd van 80,29 seconde gehaald. Door een foutje is hij niet op het podium geweest om zijn beker in ontvangst te nemen. Hij heeft zijn beker later onder een luid applaus in zijn klas gekregen.

Over twee jaar zijn we natuurlijk weer van plan een race te organiseren en verwachten dan weer meer deelnemers, snelle tijden, mooie kisten, veel toeschouwers en een super feest.

Over de gehele middag en avond zijn er naar schatting tussen de 1000 en 1200 bezoekers geweest. Het buurtfeest was dus goed bezocht. Er werd volop meegedaan met de verschillende workshops. Vooral de jeugd heeft zich van haar beste kant laten zien. Het optreden van het combo "De Swingende Buren" gaf een prettige sfeer in de tent waar zich veel mensen verzamelden. Dit jaar werd er voor het eerst een "lipdub" gemaakt. Dat is een filmpje waarin een lied wordt verbeeld. Veel verschillende buurtbewoners hebben daaraan deelgenomen en in één take werd het optreden neergezet. Dank je wel Esther Bertholet!. Een erg leuke verassing daarnaast was de "flashmob". Onder leiding van Sabine Brachthauser hebben zo'n 20 buurtbewoners in het geheim geoefend om een verassingsoptreden te verzorgen. Dit optreden is ook vastgelegd! Beide filmpjes zijn te zien via de website Craneveer.nl. "De Buurtband" o.l.v. Ernie Hofmeister heeft de avond alweer voor de derde keer goed opgeluisterd. Petje af voor de hoge kwaliteit! Michiel van der Steen neemt elke keer weer de microfoon ter hand om het feest een succes te maken met zijn aankondigingen en commentaar. Met alle inzet van buurtbewoners werd het inderdaad een feest van de Buurt. Eind oktober gaat de buurtfeest-commissie het feest evalueren. Dan zal ook de vraag rijzen wie er over twee jaar weer voor gaat. Ik hoop dat er een aantal mensen zullen blijven zitten en we over twee jaar weer een feest kunnen organiseren. Wil je zeker weten dat het feest er weer komt? Geef je op als commissielid! Via buurfeest-cie@gmail.com!

Iedereen die heeft mee gedaan en heeft meegeholpen hartelijk bedankt en op naar het volgende buurtfeest met natuurlijk weer een zeepkistenrace.

Hans Assink en Bas Wildeman

WINNENDE NUMMERS LOTERIJ VAN HET BUURTFEEST

PRIJS	LOTKLEUR	LOTNUMMER
1 ijsje	Geel	107
Een ritje in een cabrio	Geel	8
1 stapel pannenkoeken	Geel	16
Cupcakes maken	Geel	104
1 les sieraden maken	Geel	101
HOOFDPRIJS Bezoek Burgers'Zoo voor 2 personen	Geel	4
1 keer Grasmaaien	Groen	51
1 appeltaart	Groen	57
1 bos bloemen	Groen	94
1 pan erwtensoep	Groen	424
Cadeaubon kapper	Groen	718
1 x Autowassen	wit	277
1 keer Ramen zemen	wit	568
Een ritje in een cabrio	wit	700
1 keer Boodschappen doen	Wit	746
Cadeaubon kapper	Wit	16
Toilettas	Wit	625
1 uur strijken	Blauw	300
1 les Sieraden maken	Blauw	315
1 Fietsband Plakken	Blauw	682
Cadeaubon kapper	Blauw	316
Cadeaubon kapper	Blauw	687
Servetten + kaars	Blauw	208
Pakketje kapper	Blauw	653
HOOFDPRIJS Een diner voor 2 personen Bij het aanschuifdiner Inn De Oase	Zalmrose	37
Een ontspanningsmassage	Zalmrose	214
2 haringen	Zalmrose	341
1 interessante wandeling	Zalmrose	420
1 Serenade	Zalmrose	427
3 paar schoenen poetsen	Zalmrose	535
1 Boek	Zalmrose	592

Prijzen zijn af te halen bij Hans Assink 026-4420226*

*Prijzen zijn geldig tot 1 december

Praktijk voor Fysiotherapie 't Altevelt
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

de Fysiotherapeut

Montessori kinderopvang

Schelmseweg 93
6816 SJ Arnhem
026 4464865

Kom gezellig langs

...en ontmoet ons aan de keukentafel

Alle elementen binnen het kinderdagverblijf, peutergroep en buitenschoolse opvang zijn gebaseerd op de visie van Montessori. Montessori kinderopvang werkt vanuit de gedachte, dat ieder kind zelf zijn activiteiten kiest en begeleid wordt tot zelf doen!

Meer informatie?

Ga naar www.montessorikinderopvang.nl of neem contact met ons op via info@montessorikinderopvang.nl

Het doet je goed, dat voel je.

Wat was je daar aan toe, even een moment helemaal voor jezelf. Dit keer neem je wat meer tijd, gewoon omdat je het verdient. Want d'r kan zoveel meer: een diepte-reiniging, een anti-aging, een weldadige massage, een masker, of een behandeling met aromatische oliën. Je was niet gestressed toen je kwam, dacht je.

De schoonheidsspecialist.
Je wordt er weer mens van.

ANBOS

Jeannette Loois, Wagnerlaan 122,
6815 AG Arnhem
Telefoon 026 - 445 30 70
JeannetteLoois@gmail.com
www.jjloois.anbosweb.nl

Wijkraad

De wijkraad heeft als taak: het gevraagd en ongevraagd uitbrengen van adviezen over fysieke, sociale en economische aangelegenheden van onze mooie wijk aan het college van burgemeester & wethouders en andere betrokken organisaties. We bespreken de ontwikkeling van de wijk, consulteren als dat nodig is, signaleren en agenderen.

Daarnaast organiseert de wijkraad tweejaarlijks het wijkgesprek met de wijkwethouder, voor onze wijk is Gerrie Elfrink de wijkwethouder. Dit jaar is er voor het eerst een wijkgesprek geweest. Uit deze avond zijn tal van suggesties en adviezen gekomen om onze wijk leefbaarder te maken. Dit is verwoord in een wijkactieplan. Al eerder is hierover uitgebreid geschreven in ons mooie wijkblad.

Wijkactieplan
De top-10 uit het wijkactieplan komt binnenkort in een publicatie vanuit de gemeente. Om een tipje van de sluier op te lichten alvast een paar punten die hoog scoren in onze wijk: meer gaan werken aan duurzame energie, stoepen verbreden daar waar ze te smal zijn voor kinderwagens en rollators, beter zicht bij de rotonde bij de Chinese Muur, meer verlichting op de paden naar het sportveld en het omkijken naar elkaar. Een top-10 is natuurlijk aardig, maar zonder buurtbewoners (en soms de gemeente) die hun schouders eronder willen zetten blijft het bij een wensenlijstje!

Actuele onderwerpen
Momenteel zijn we vanuit de wijkraad (werkgroepen verkeer en Rijnstate) onder meer bezig met de extra parkeergelegenheid voor Rijnstate op het sportterrein. Veiligheid voor zowel de voetgangers als de fietsers staat voor ons daar voorop. Ook de verkeersdrukte en parkeergelegenheid in de wijk is een permanent punt van aandacht. Veiligheid rondom scholen heeft uiteraard altijd de belangstelling, evenals de werkzaamheden binnen BGB. Vanuit de werkgroepen BGB+ en JOOP zijn tal van mooie initiatieven ontstaan de laatste jaren. Denk aan de social sofa's, de vele kunstwerken en natuurlijk de skatebaan!

Wijzigingen
In onze wijk zijn we bezig met wat wijzigingen in de wijkgeledingen. Naar verwachting zullen de wijkraad en recreatieve vereniging in de nabije toekomst nauwer samen gaan. Hoe nauw de samenwerking ook zal zijn: de onderwerpen zijn en blijven verschillend. Het ene deel zal zich primair bezig houden met ‘de leuke en sportieve zaken in de wijk’, het andere deel zal gesprekspartner zijn voor de gemeente en belangenorganisaties.

Oproep
Om zo goed mogelijk als gesprekspartner te kunnen fungeren, is het belangrijk dat er mensen in de wijkraad zitten met veel affiniteit met de wijk, een brede maatschappelijke interesse of juist veel kennis van een specifiek onderwerp en dat wijkbewoners er tijd voor willen en kunnen vrijmaken. Met z’n allen kunnen we ons wensenlijstje werkelijkheid laten worden en zo de wijk groen en leefbaar houden. Geïnteresseerd? De wijkraad vergadert iedere tweede dinsdag van de maand vanaf 20.15 uur in Craneveer. Welkom!

Alweer herfst

Column

Even lette ik niet op en de bladeren vallen van de bomen. Ik heb genoten van het buurtfeest, waar oud en jong verbroederen bij zeepkisten en popmuziek. Veel plezier beleefde ik aan de flashmob, waaraan ikzelf mee mocht doen. Een flashmob is letterlijk vertaald een flitsmeute. Dat is een plotseling optreden van een groepje mensen. Het kan een koor zijn of een orkest. Een enkeling begint en er komen er steeds meer bij, tot iedereen meedoet. Het publiek weet in principe van niets en wordt hierdoor verrast. Maar er ging een zorgvuldige voorbereiding aan vooraf. Eerst een oproep via email en daarna 3 keer repeteren.
Op een You tube filmpje op internet is het resultaat voor iedereen, die met dit fenomeen overweg kan, nog te zien. Mijn complimenten voor de filmer. Sommigen onder u zullen misschien knarsetanden, dat er altijd weer computers bij te pas moet komen. Maar om met Wim Sonneveld te spreken: het is de moderne tijd, net wat u zegt. Zo zong hij al in het mooie lied ‘langs het tuinpad van mijn vader’. Het zij u vergeven als u niet meer weet,wie Sonneveld is, want ook zijn naam zal met de tand des tijds vergaan.
Op de Beethovenstraat staat tegenwoordig een bord dat aangeeft hoe hard je rijdt. 30 km per uur lijkt heel langzaam in een auto. Joggers, skaters en elektrische fietsen halen mij in. Ik hou me er aan, maar voel me in plaats van snel verkeer heeeel langzaam verkeer. Tot mijn schande wist ik niet dat de zone al bij Rijnstate begon, onder aan de Kluizeweg bij de kruising met de Wagnerlaan.
Tot slot beste buurtgenoten, moet ik u nog het volgende zeggen: hoedt u voor de wolf. Als zo’n dier de flevopolders weet te vinden, dan kan het niet lang meer duren voordat Zijpendaal zijn jachtterrein wordt. Ja, daar lacht u misschien om maar kleine hondjes, puppy’s, konijnen en vossen zullen hem doen watertanden. Dan wordt een loslooopterrein misschien wel een hachelijke zaak. Lijn uw huisdier aan, voordat de wolf toeslaat. Er wachten ons nog duistere wintermaanden met sneeuw en kou. Hongerige tijden voor een wolf. Wie weet krijgt Zijpendaal de primeur van Gelderland: de eerste levende wolf sinds de negentiende eeuw. Ga niet alleen het bos in. Zoek gezelschap en nogmaals: lijn uw honden aan. Het worden barre tijden.
Anita Piek

De natuur valt stil.
Storm en regen.
Tijd voor Ineke.

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

Boeken over? Verkoop ze!
Tel. 026 321 6 234
Marco van Kampen, Bachlaan 22
www.verlorenwoorden.nl

Wil je nu ECHT wat kilo's kwijt?
Heb je 'n steuntje in de rug nodig om af te vallen?
Wil je warme ontspanning van een massage ervaren?

Ik bied:
- **persoonlijke begeleiding bij afvallen**
  Begeleiding op maat!
  (wordt vaak vergoed door je zorgverzekeraar, check it out!)
- **sport- en ontspanningsmassages**
  Professioneel en gelicenceerd.

libra
LICHAAM IN BALANS

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

Geregistreerd BGN-gewichtsconsulent

Cursus ontspanningsmassage

Altijd al eens willen leren masseren?
Nu kan het!

In 6 avonden leer je steeds een ander deel van het lichaam masseren. De laatste avond wordt alle kennis en vaardigheid samengevoegd en kun je een complete lichaamsmassage geven.

Deze praktische cursus is leuk om samen met een partner te doen maar kan ook prima alleen

Start: najaar 2013 en voorjaar 2014
Lokatie:'De Binnenplaats' Apeldoornseweg 80

Voor aanmelden of informatie:
www.balansingezondheid.nl
Cindy Steegs 06-44504337
Bas van der Togt 06-54604004

Behandeling nodig?
Fysiotherapie
Goossens-Bakker
Gespecialiseerd in:

Behandeling van oorsuizen
Oedeemtherapie
Geriatrie fysiotherapie
Manuele therapie
Hydrotherapie
Valpreventie

de Fysiotherapeut

Mozartstraat 2
6815 CT Arnhem
tel: 026-4433252
www.bakker.uwpraktijkonline.nl
corine_goossens@kpnmail.nl

ANWB Streetwise op de Emmausschool

Op 9 oktober is ANWB Streetwise, een spannend verkeersprogramma, op de Emmausschool geweest. ANWB Streetwise leert alle kinderen van de basisschool beter om te gaan met het huidige verkeer. De Emmausschool vindt het belangrijk die 'straatwijsheid' mee te geven. In verschillende praktijklessen leerden de kinderen over het gebruik van gordels en kinderzitjes en de remweg en reactiesnelheid. Met veel enthousiasme gingen de kinderen, de instructeurs en enkele ouders aan de slag.

In **Toet toet** leerden de kinderen van groep 1 en 2 in de speelzaal verkeersgeluiden herkennen en oefenden ze het veilig oversteken. Ook leerden ze wat "moet-borden" en "mag-borden" zijn, altijd handig! Daarnaast werd geoefend met de autogordel in combinatie met het kinderzitje. Mag jij al zonder zitje in de auto? Is de juf al wel groot genoeg?

Tijdens **Blik en klik** leerden de kinderen van groep 3 en 4 in de gymzaal over veilig oversteken en goed kijken. Ze keken goed naar links, naar rechts, naar links… Er stond ook een echt stoplicht in de zaal… wel wachten tot dat groen is! Het belang van het dragen van de gordel en gebruik van een kinderzitje in de auto werd geoefend met een spannende gele elektroauto. De pop die mocht meerijden, vloog wel een heel eind naar voren!

Hallo auto, een workshop voor groep 5 en 6, speelde zich af in de Berliozstraat. Het ging over de remweg van een auto en de invloed van reactietijd op die remweg. Wanneer staat de auto pas echt stil? Ze waren allemaal erg onder de indruk en hebben goed in de oren geknoopt dat ze heel goed moeten inschatten of een auto nog wel kan stoppen als zij oversteken. Een goede spreuk hierbij was "na bal volgt kind", handig voor automobilisten om te weten… Kinderen namen ook zelf plaats op de bijrijdersstoel van een ANWB lesauto, op een zitverhoger en in de gordel, en mochten zelf remmen. Dat vonden ze "Vet cool"!!

Bij **Trapvaardig** trainden de kinderen van groep 7 en 8 op het schoolplein in praktische fietsvaardigheid. De leerlingen mochten over een uitdagend parcours fietsen om zó moeilijke manoeuvres te oefenen. Hoe hou je een fiets (met rugzak op) onder controle bij het slalommen? Hiermee werden de kinderen voorbereid op het zelfstandig fietsen naar de middelbare school. Terwijl de kinderen zich vermaakten op het plein, werden hun fietsen nagekeken. Zit je spatbord vast? Doet je lamp het nog? Fijn voor als je de weg op gaat!
Na afloop mochten de kinderen op een elektrische step het parcours op om te ervaren hoe het is om 'gemotoriseerd' door het verkeer te gaan…gelukkig duurt dat nog even…

Kijk voor meer informatie over ANWB Streetwise op www.anwb.nl/streetwise
Susan Frank

Oproep

Ter ere van het 50-jarig jubileum van de Emmausschool wordt er een reünie georganiseerd op 5 juli 2014. Wegens het gebrek aan een archief zijn wij op zoek naar namen, e-mail adressen en overige contactgevens van iedereen die in de afgelopen 50 jaar op de Emmausschool heeft gezeten en/of gewerkt. Gegevens kunnen gestuurd worden naar:
reunie@emmausschool.nl

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

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

EN NU IK!

tijd voor uzelf,
tijd voor reflectie

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

gaswacht gelderland

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.

De Zon Antieke Klokken

inkoop, verkoop, reparatie, restauratie van antieke en moderne uurwerken

Aart Schrevel
06 448 10 668

info@dezonantiekeklokken.nl
www.dezonantiekeklokken.nl

In gesprek met Martin Bokx

In onze wijk staan drie basisscholen en bij al deze scholen is sinds kort een nieuwe directeur of locatieleider begonnen. Voor mij reden om eens bij ieder van hen langs te gaan om kennis te maken. Ik start in deze Craneveer met Martin Bokx die sinds september 2012 locatieleider is bij de Pieter Brueghelschool, locatie Eduard van Beinumlaan. In een volgende Craneveer is weer een andere locatieleider/directeur aan de beurt.

Sinds enige tijd heeft de Openbare Basisschool Pieter Brueghel aan de Eduard van Beinumlaan een nieuwe locatieleider en ook de Emmausschool en de Toonladder hebben een nieuwe directeur/locatieleider.
In dit nummer een gesprek met de nieuwe locatieleider van de Pieter Brueghelschool Martin Bokx.
Martin is 45 jaar, getrouwd en vader van 3 kinderen. Hij is geboren en getogen in Zoetermeer. In Leiden is hij rechten gaan studeren maar deze studie heeft hij (net) niet afgemaakt. "De studie paste niet goed bij mij. Ik ben bij Pink Roccade gaan werken aan de helpdesk. Computers: dat was mooi en nieuw en het betekende dat ik van mijn hobby mijn werk kon maken. Bij Pink Roccade ben ik doorgegroeid tot in het management. Door die functiegroei kwam ik steeds verder af te staan van de directe dienstverlening waar eigenlijk mijn hart lag. Daarom ben ik na zo'n twaalf jaar gaan onderzoeken of ik een switch kon maken naar een beroep dat beter bij mij past . Ik heb een aantal keren meegekeken in een klas en toen gekozen voor de deeltijd lerarenopleiding. Het was een drukke tijd, vooral voor mijn vrouw. We kregen ons derde kind en ik was aan het afstuderen naast mijn werk bij Pink Roccade. Na het afstuderen mocht ik in Oegstgeest in groep 1 / 2 aan de slag: een mooie en leuke uitdaging. Toen we verhuisden naar Arnhem, kon ik werken op een basisschool in Elst bij Utrecht. Die school maakte net de omslag naar Dalton-school en ging verhuizen naar een nieuw gebouw. Het was mooi en interessant om mee te

maken en mede vorm te mogen geven. Nu ben ik sinds september met veel enthousiasme aan het werk bij de Pieter Brueghelschool".

Er zijn twee vestigingen van de Pieter Brueghelschool, één in onze wijk en één in de wijk Hoogkamp. Directeur van de school is José Blijham, zij heeft de algehele leiding. Martin is adjunctdirecteur en locatieleider van de locatie aan de Eduard van Beinumlaan.
"De kinderen komen niet op beide locaties. Hooguit een keer als er een voorstelling is. Leerkrachten van beide locaties hebben onderling veel contact. Het is één team, één school en één schoolbeleid. We hebben een kleine school, maar met de voordelen van een grote school. Leerkrachten spreken dan ook samen de werkwijze af en evalueren dat. Binnen de gezamenlijke visie geeft ieder een eigen vertaling in de klas. De leerkrachten hebben als professionals hun eigen vrijheid en verantwoordelijkheid en de locatieleider heeft als taak hen te stimuleren en te begeleiden.
Kinderen ontwikkelen zich cognitief, creatief en sociaal emotioneel. We vinden zelfwerkzaamheid, samenwerking, verantwoording nemen en geven en vertrouwen vragen en schenken erg belangrijke punten. Dat geldt zowel voor kinderen als voor leerkrachten. Het is belangrijk om de verantwoordelijkheid daar neer te leggen waar die hoort".
Binnenkort maakt Martin met een groep van de Hogeschool Arnhem--Nijmegen een studiereis naar Finland om daar het basisonderwijs te bestuderen. Het onderwijs in Finland staat bekend als zeer goed.
Martin zal vooral aandacht schenken aan de ICT-ondersteuning.

Wat betreft speerpunten van beleid wil de Pieter Brueghel onderscheidend zijn in het creatieve en culturele. Een voorbeeld: ouders onderhouden samen met de leerlingen de schooltuin. Martin vertelt: "Daarnaast willen we ons verder ontwikkelen op het gebied van het onderwijs aan leersterke kinderen. We doen dat allemaal omdat we het goed en leuk vinden en het een meerwaarde voor de kinderen heeft, en niet om ons te onderscheiden. Ik wil niet concurreren met andere scholen. We doen dingen hier op school omdat het een toegevoegde waarde voor de kinderen heeft. Er staan drie scholen in de wijk, waarvan twee dezelfde doelgroep hebben van kinderen die bij elkaar in de straat en buurt wonen. Ik vind het belangrijk om geen nadruk te leggen op onderscheid en verschillen. Samenwerken vind ik belangrijk. Bijvoorbeeld door samen Carnaval te vieren – waarom niet? We gaan dezelfde open dag voor ouders organiseren. Ouders willen toch graag beide scholen zien dus maak het hen gemakkelijk. Met de Toonlader (speciaal basisonder-

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, kopieeren

sinds 1964 FOTO CRANEVELT

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

Meubelstoffeerderij van den Akker

- MEUBELSTOFFERING
- MEUBELSTOFFEN
- LEERREPARATIES
- WORKSHOPS
- VRIJBLIJVENDE OFFERTE/GEEN VOORRIJKOSTEN !

Het adres waar kwaliteit en service nog vanzelfsprekend is!!

Malburgse Sluis 5c - 5d, 6833 KA Arnhem
Tel. (026) 442 11 82
www.vanden-akker.com

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

kinderopvang skar
sta p in je toe komst

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

Angé Couture

Omdat het resultaat meer mag zijn dan u verwacht

- Herstel- en veranderatelier
- Bruids- en maatkleding naar uw wensen

- Cursus kleding maken. - Workshops o.a.:
"Omgaan met je lockmachine", "Maak je eigen trouwkleding".

Dit alles wordt gedaan door gediplomeerde coupeuse, ontwerpster en kleur en stijladviseuze

Altweertstraat 24, 6845 ES , Arnhem 026 - 383 00 84

kijk op: www.ange-couture.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

Beeldend Beschouwd

Een leuke ontdekkingsreis naar je eigenste ik.

Lieke Camerik, kunstzinnig therapeut

Dementie gaat veelal gepaard met:
- verlies van grip op het leven
- gevoelens van verdriet en angst
- onmacht en strijd

Liefdevol aansluiten op de bewustzijnslaag van deze mens, geeft Leven weer Zin, Betekenis en Waarde.

Ik begeleid u daarin graag aan huis. Vergoeding is mogelijk met een aanvullende zorgverzekering.

Palestrinastraat 8, 6815 DB Arnhem | T 026-333 63 47 | M 06-404 22 329
E beeldendbeschouwd@upcmail.nl | W www.kunstzinnigetherapie.nl
geregistreerd lid bij de NVKToag NVAZ

Tijd voor vakantie?
Haal uw persoonlijk reisadviseur in huis.

reisburo Apollo at home

12 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

wijs) wordt ook samengewerkt. Nu gebruiken wij bijvoorbeeld twee lokalen aldaar wegens ruimtegebrek in deze locatie".

Samen met ouders is er een plan gemaakt voor het oppimpen van de school. Zo mogelijk start het verfraaien van de school na de herfstvakantie. Oja, weet je dat er zonnepanelen op het dak van de Pieter Brueghel liggen?

Martin is blij met zijn keuze voor het onderwijs "dit doet er echt toe wat ik nu doe en dat voelt goed".

Het was een leuk en interessant gesprek met een enthousiaste locatieleider!

Astrid de Winther

Ouderen en participeren: hoe kom je in beeld?

Als vervolg op mijn artikel over het stopzetten van de activiteit 'open eettafel' voor de ouderen in onze wijk in de recreatieruimte Altevelt, ben ik dit keer benieuwd naar de reactie van de SWOA (Stichting Welzijn Ouderen Arnhem). Hoe kijken zij aan tegen dit stopzetten. Wat is de rol van de stichting hierin en hoe denkt zij dit 'gat' op te vullen. In hoeverre vallen deze ouderen nog onder hun hoede?

In gesprek met Irma Kemperman, manager wijkteams, werd mij duidelijk dat de SWOA zich niet langer opstelt als hoeder, beschermer, verantwoordelijke voor de ouderen in onze wijk, maar de nieuwe rol aanneemt van ondersteuner, adviseur, facilitator en partner. De aandacht verschuift daarmee van 'het zorgen voor..', naar het 'zorgen dat.. '. Van verzorgingsstaat naar participatiesamenleving.
De gezonde ouderen die nog volop in het leven staan, met een sociaal netwerk, zal dit aanspreken. Maar als het gaat om de meer kwetsbare ouderen zoals de alleenstaande 75+ ouderen, de mantelzorgers, de ouderen op hoge leeftijd, ouderen met dementie of Alzheimer, ouderen die chronisch ziek zijn of een psychiatrische achtergrond hebben? Al die ouderen krijgen te maken met de overheveling van zorgtaken van de AWBZ (Algemene Wet Bijzonder Ziektekosten), naar de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning), een overheveling van het rijk naar de gemeente. Hoe worden die kwetsbare groepen in kaart gebracht en hoe veilig en vrij voelen zij zich om hulp en ondersteuning te vragen? Zelf zijn ze daartoe vaak niet of maar beperkt in staat. Wie neemt in die gevallen het voortouw om behoeftevragen in beeld te krijgen en toegang te waarborgen? Moet de SWOA dat doen, of het Nederlandse Rode Kruis, of de Stichting JOOP (Jongeren Ouderen Ontmoetingsplaatsen), heeft de wijkraad Craneveer een rol, of ligt deze taak bij zorgprofessionals in de wijk of van alerte wijkbewoners? Of moeten een aantal van deze krachten zich bundelen, elk vanuit een eigen gezichtspunt?

Duidelijk is wel dat de SWOA met deze nieuwe koers in onze wijk niet meer de locatie het Alteveltje als uitgangspunt neemt en daar zelf allerlei activiteiten organiseert, maar op basis van de behoeftevraag naar een passende invulling toewerkt d.m. v. ondersteunen, adviseren en faciliteren.
Een mooi voorbeeld van de nieuwe werkwijze van SWOA ligt op het vlak van de thuiswonende ouderen met dementie. Verantwoordelijken van diverse zorginstellingen hebben in nauwe samenwerking, behoeftevragen onder deze kwetsbare doelgroep in kaart gebracht.
Met de overheveling van het rijk naar de gemeente, van de AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten) naar de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning), heeft de SWOA de kans benut om op basis van deze behoeftevragen een passende invulling te geven voor deze doelgroep. En zie daar! Locatie Altevelt blijkt voor deze doelgroep met haar recreatie-ruimte en professionele keuken, zeer geschikt te zijn als ontmoetingscentrum met societeit. Er is gestart met drie dagen per week en nu is dat al uitgegroeid tot vier dagen per week en de wachtlijst is nog steeds groeiende. Kortom, deze activiteit voorziet in een behoefte. De deelnemers komen nu echter van overal uit Arnhem. Dat het niet een wijkgerichte activiteit is (wat de gemeente wel voorstaat), heeft volgens Irma Kemperman te maken met de overgangsfase door deze overheveling. De SWOA streeft er voor de toekomst naar om weer wijkgericht werken.

Wat betreft de locatie Altevelt lijkt het voor onze eigen 'kwetsbare ouderen', waar de behoeftevraag nog niet wijkbreed in kaart is gebracht, de uitspraak te ontlokken: 'wie het eerst komt, het eerst maalt'.
Reden voor mij om als wijkbewoner èn zorgprofessional de eerste stap te zetten en in gesprek te gaan met ouderen in mijn wijk en de aanzet naar verbinding en krachtenbundeling.
Het laatste goede nieuws is dat de open eettafel bij de SWOA in een andere vorm een doorstart krijgt. Deze activiteit gaat op dinsdag plaatsvinden om 17.30 uur, met een mogelijke uitbreiding naar 2x per week. De eerste 24 bewoners van het Altevelt en omwonenden hebben zich al opgegeven. Nu nog enkele vrijwilligers die bij het opwarmen en uitserveren van de maaltijden willen helpen. Interesse? Neem contact op met het Altevelt of loop even aan.
Lees meer in de volgende Craneveer onder de rubriek: 'nooit te oud'.
Lieke Camerik

WASTO SERVICE
TEXTIELVERZORGING

ACTIE
slaapzakken en dekbedden
15% korting

- Particulieren /instellingen/bedrijven en Hotelservice
- Gezinswas/ dekbedden/ strijkservice/ vloerkleed reinigen
- Ophaal en bezorgservice
- Kledingreparatie
- Schoenreparaties

Openingstijden

Ma	11:00 - 17:00
Di	9:00 – 17:00
Wo	9:00 – 13:00
Do	9:00 – 17:00
Vrij	9:00 – 17:00
Zat	9:00 – 14:00

Cafetaria Bar
'T HOEKJE

BROODJES SNACKS MENU'S
SHOARMA SPARE-RIBS SCHOTELS

Beethovenlaan 69, 6815 BL Arnhem,
tel/fax: 026-3516226

Dinsdag t/m Vrijdag 12.00u - 21.00u,
Zaterdag & Zondag 14.00u - 21.00u

goten daken enz...

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: 0316-267012

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

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

Een tegenstelling rondom Rijnstate

Of de duurzaamheid van een ziekenhuis

In september was een opmerkelijke tegenstelling waar te nemen rondom Ziekenhuis Rijnstate. Op het grasveld voor de ingang richting Cattepoelseweg stond een kunstwerk: '-Mosbed'. Het was een ode aan 'duurzaamheid'. Het ziekenhuis heeft kennelijk duurzaamheid hoog in het vaandel staan, want ook op de site staat dit begrip stoer vermeld met daaraan toegevoegd dat personeel gestimuleerd wordt om op de fiets naar het werk te gaan. Mooi. Echter. Even de Kluizeweg omhoog of omlaag zijn de afgelopen tijd aan Zijpendaalzijde werkzaamheden te zien die nieuwsgierig maakten. Bij navraag bleek het te gaan om het scheppen van een nieuwe parkeerplaats. Een parkeerplaats ten koste van een voetbalveld en een flink aantal bomen. Nou, als dat geen tegenstelling is! Ik werd verdrietig en boos. O help, ik hoop niet dat ik een ouwe zuurpruim word, dacht ik tegelijk, want dat is echt het ergste wat een mens kan overkomen. Zelfs in Rijnstate niet te verhelpen.

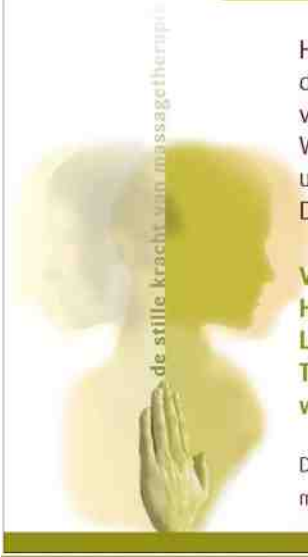
Ben ik zo gek op voetballen? Niet echt. Waren die bomen nou zo bijzonder? Nee ik denk het niet. Gun ik het ziekenhuis en de patiënten geen bereikbaarheid? Natuurlijk wel. Maar ik ben zo bang te weten dat '-Gemak dient de mens' het meest uitgesproken en uitgevoerde spreekwoord is dat we kennen, en een auto is nu eenmaal vaak gemakkelijker dan een fiets. Daar is weinig aan te doen. De nieuwe parkeerplaats was misschien om de wijk te ontlasten, maar eh, waar parkeren wij onze auto als we elders op pad zijn? Bovendien zijn instellingen als ziekenhuizen een

soort olievlekken die steeds groter worden: Rupsjes Nooit Genoeg. Daar kan alleen de gemeente wat aan doen door bijvoorbeeld juist geen fiat te geven voor uitbreiding van een parkeerplaats. Zo'n knabbel aan een rafelrand van het bos maakt toch niet veel uit zou je zeggen, maar de ellende is dat ook een knabbel de neiging heeft uit te willen breiden, groter en groter te willen worden. Om dat te voorkomen zal niet alleen het personeel, maar ook de bezoekers van het ziekenhuis gestimuleerd moeten worden een ander vervoermiddel dan de auto te nemen. Dat is niet altijd mogelijk, maar vaker dan mensen denken – echt waar - en het went. Mijn moeder is ruim tien jaar dood. Jarenlang kon zij niet goed lopen en niet goed praten, maar zo lang zij kon gebruikte ze het openbaar vervoer. Ze wist bijvoorbeeld precies welke trein letterlijk laagdrempelig was, zodat zij er met weinig moeite in en uit kon stappen. Inmiddels zijn praktisch alle bussen laagdrempelig en is er zelfs een liftje voor rolstoelen. In elk geval in de bussen van lijn 3, 8 en 9 die regelmatig bij Rijnstate komen en ook Ziekenhuis Velp en Poli Zuid aandoen. Om het verkeer in zijn algemeenheid en de wijk in het bijzonder te ontlasten staat er aan de Cattepoelseweg hoek Chopinlaan een auto van Greenwheels. Daarmee kunt u voor een krats uw oude moeder van het ziekenhuis ophalen en aansluitend een mooi toeristisch ritje maken voor als zij de deur niet meer uitkomt. Het is maar een tip voor wanneer ook u verdrietig wordt van de asfaltering en verstening in onze mooie wijk.

Margo Klijn

Hans Jansen Praktijk voor Integrale Massagetherapie

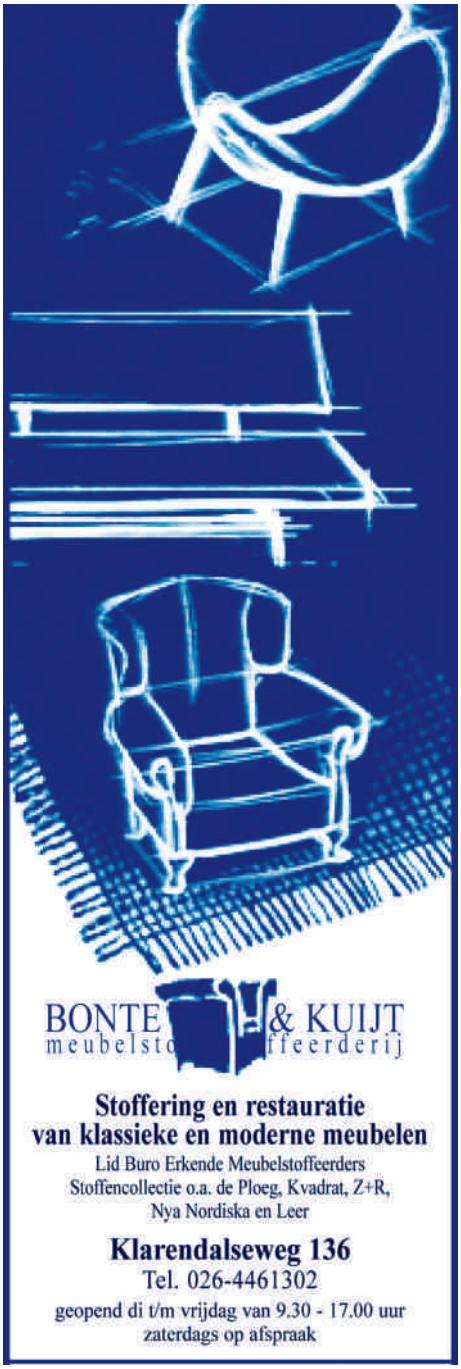
Een andere aanpak voor uw terugkerende gezondheidsklachten



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.



BONTE & KUIJT
meubelstoffeerderij

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

Word donateur!

Nog geen donateur van Craneveer?

€10 per jaar per gezin,
€ 5 per jaar per persoon

Naam: …….....

Adres: …….....

Postcode: …….....

Administratie Craneveer
p/a Halevystraat 8 Arnhem
admin@craneveer.nl

Overmaken op reknr. 381602044
tnv Craneveer

Huiswerkbegeleiding Arnhem

Is het huiswerk voor uw kind ook een struikelblok?
Kies nu voor professionele huiswerkbegeleiding. Ook 1-op-1 bijles of Citotoets-voorbereiding mogelijk.

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

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

Vervolg vos in de wijk

Naar aanleiding van mijn vorige stuk in de Craneveer over vossen in onze wijk, kwamen veel reacties. Vooral van mensen die ook of opnieuw dieren waren kwijtgeraakt en mensen die een vos hadden zien lopen in de wijk.

Ook kregen we reactie van Rob Plomp, hoofd Afd. Terreinen en Dierenverzorging bij het Nederlands Openluchtmuseum: "Door een collega werd ik gewezen op het artikel "De vos in onze wijk" in Craneveer.
Dat deze vossen niet van ver weg komen is voor mij heel duidelijk. Op het terrein van het Nederlands Openluchtmuseum bevindt zich een vossenhol waar dit jaar 3 jonge vosjes geboren zijn. Dat hol bevindt zich aan de zuidkant van het terrein, vrij dicht tegen de Schelmseweg. De oversteek is zo gemaakt natuurlijk. Deze vossen zorgen er wel voor dat wij onze loslopende kippen 's nachts opsluiten. Het houden van vrijlopende Twentse landganzen hebben we moeten opgeven nadat de één na de ander ten prooi viel aan de vos. Misschien dat ze daarom bij u in de wijk wel eens een kippetje komen halen. De vos kan daar niets aan doen, dat is zijn natuur. Ook u zult de kippen dus 's nachts moeten opsluiten".

En een reactie van Hermie Treffers: 'Vossen...ja, die zijn er zeker in de wijk.
Ik heb afgelopen winter, toen er zo veel sneeuw was, tot 2 x toe een vos mogen "snappen".
Op een drafje, lopend midden op de (witte) Willem Marislaan, kruising Sweelincklaan. Ongeveer twee uur 's nachts, toen ik toevallig uit het zijraam keek....
De vos liep zeer doelbewust, vast op weg naar hem/haar bekende plekjes. Ik kon mijn ogen bijna niet geloven, zo mooi, zo dichtbij en zo brutaal'!

Via de boswachter van Sonsbeek, Jeroen Glissenaar, kreeg ik de gegevens van de Fauna beheerder van de Gemeente Arnhem de heer Bart Castelein. Met hem heb ik contact gekregen en hij gaf aan dat hem niet bekend was dat er zoveel dieren door vossen in onze wijk gegrepen waren. Dat vond ik niet zo raar want bij wie hadden we het moeten melden dan? Dus bij deze mijn oproep: mochten er konijnen en kippen verdwenen zijn en u heeft het idee dat het door een vos komt: meldt het dan a.u.b. aan dhr. Castelein van de gemeente.

Astrid de Winther

Kerstmarkt Schaarsbergen

Zaterdag 14 december 17.00 tot 20.00 uur

Schaarsbergen verandert zaterdag 14 dec. weer in een sprookjesachtig kerstdorp.
Met kerstbomen, sfeervolle verlichting, prachtig aangeklede kramen, de geur en warmte van vele vuurkorven en mooie muzikale optredens in de kerk ademt het één en al kerstsfeer uit.

Rondom de prachtige kerk van Schaarsbergen zullen weer zo'n 40 kramen u verrassen met een bijzonder gevarieerd aanbod. Van kerstartikelen tot huis- en tuindecoraties, van brocante tot delicatessen, van kunst tot veel meer…..

Om 17.00 uur start de kerstlampionnenoptocht bij 't Pannekoekhuis Schaarsbergen aan de Kemperbergerweg. Een feestelijke optocht onder muzikale begeleiding van muziekvereniging Eendracht.

Op de kerstmarkt zullen er voor de kinderen ook weer diverse activiteiten zijn zoals broodjes bakken en luisteren naar, misschien wel spannende, verhalen van de verhalenverteller.

Verder kunt u zich verwarmen aan heerlijke glühwein en zal er voor ieder wat wils te eten zijn.

Entree en parkeren zijn gratis.

De Emmausschool

Heet u weer van harte welkom op onze

OPEN INLOOPOCHTENDEN

Kom sfeer proeven en bekijk onze school op:

Dinsdag	*17 december*	*2013*
Vrijdag	*21 maart*	*2014*
Woensdag	*21 mei*	*2014*

steeds van 09:00 – 10.30 uur.

Wij zijn trots op onze school en willen dit graag met u delen. Op de open inloopochtenden wordt u ontvangen door de locatieleider. Wij vertellen u graag over onze manier van werken. U krijgt een rondleiding door onze mooie school. In de groepen kunt u de kinderen aan het werk zien en op die manier sfeer proeven. Bovendien zijn de leerkrachten aanwezig voor het beantwoorden van vragen.

U bent van harte welkom! De koffie staat klaar.

Peter van Anrooylaan 3
6815 GT Arnhem
Telefoon (026)-4422401
www.emmausschool.nl
Info@emmausschool.nl

Tekenen, Schilderen en Boetseren...

..voor ouderen 70+ die kennis willen maken met kunstzinnige werkvormen. Het doen en beleven staat centraal. Durven spelen met kleur, lijn en vorm en je laten inspireren en verrassen door de beelden die ontstaan en betekenis krijgen voor u.

We werken in kleine groepjes van 4 tot maximaal 6 personen onder begeleiding van Lieke Camerik, kunstzinnig therapeut **(zie mijn advertentie)**.

Om de drempel laag te houden betaalt u tot eind van dit jaar slechts € 5,- per keer. Per het nieuwe jaar kan hier een vervolg op komen van 3-maandelijkse (thematische) cursusreeksen.

Kom langs en doe mee per **woensdag 6 november as. van 09.30-12.00** uur in het Rode Kruisgebouw aan de Cattepoelseweg/Beethovenlaan.

SHISEIDO schoonheidssalon

Skinline Huidverzorging

- 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

Het adres voor nieuwe en gebruikte computers

- Lage uurprijs
- Gratis thuis analyse van uw computer
- Nieuwe installatie van uw besturingen
- Virus, spam en spyware verwijderen
- Schoonmaken en opschonen
- Hulp bij internet problemen
- Reparatie en onderhoud
- Problemen oplossen
- Overzichterlijk indelen
- Uitbreidingingen
- Websites maken
- Foto en videobewerking
- en nog veel meer.....

PC Dré

T: 06 536 825 80
E: info@pcdre.eu
W: www.pcdre.eu

Papierinzameling verandert

De inzameling van oud papier en karton in Arnhem gaat veranderen. Door de papierinzameling anders te organiseren verwachten wij dat er meer papier gescheiden wordt. En de gemeente Arnhem streeft ernaar zoveel mogelijk afvalstoffen gescheiden op te halen. Gescheiden afval kan namelijk opnieuw worden gebruikt. Ons motto is: Papier? Laten we er wat van maken!

In het nieuwe systeem is het niet meer mogelijk om papier in doosjes e.d. aan de straat te zetten. De bewoners van laagbouw krijgen een minicontainer voor het bewaren van hun oud papier en karton. Bewoners van hoogbouw gaan een ondergrondse container gebruiken.

Wanneer verandert het?
Per 1 oktober 2013 beginnen de eerste wijken met de nieuwe inzameling. Daarna gaan alle wijken één voor één over op het nieuwe systeem. Iedereen in Arnhem ontvangt hierover een brief met de exacte datum.

Verenigingen
Ook bij deze nieuwe manier van papier inzamelen blijven verenigingen een rol spelen. In plaats van het losse papier achter in het inzamelvoertuig te werpen, legen zij nu de minicontainers met papier in het voertuig. De verenigingen ontvangen hiervoor vanzelfsprekend een vergoeding. De ondergrondse containers bij de hoogbouw zullen worden geleegd door SITA.

Even wennen
De nieuwe minicontainer voor oud papier en karton is niet verplicht. Ons verzoek is echter de minicontainer in ieder geval enige tijd te proberen. Het is vaak even wennen. In andere gemeenten blijkt dat de meeste mensen na een poosje wel blij zijn met hun nieuwe container. Het wordt immers makkelijker om reclamefolders, kranten, doosjes en dergelijke te bewaren. Is men na 3 maanden uitproberen niet tevreden over het gebruik van de minicontainer, dan bieden wij de mogelijkheid om de container alsnog gratis op te laten halen.

Hoe vaak wordt de minicontainer geleegd?
De minicontainer met oud papier en karton wordt 1 x in de maand geleegd op het vaste moment van de papierinzameling dat de wijk gewend is. Zet de minicontainer op de gebruikelijke aanbiedplaats voor minicontainers in de straat.

Meer informatie
Op www.arnhem.nl/afval staat welke soorten papier in de minicontainer mogen.

De ophaaldagen bij u in de wijk kunt u vinden in de digitale afvalwijzer: www.arnhem.nl/afvalwijzer

Teveel folders? Plak dan een Ja/Nee sticker tegen drukwerk op de brievenbus. Deze sticker kunt u gratis afhalen op het stadhuis, Loket Zuid of aan de balie van het stadskantoor.

Mocht u nog vragen hebben over de nieuwe inzameling van oud papier en karton dan kunt u contact opnemen met het Klant Contact Centrum van de gemeente Arnhem, tel. 0900 – 1809 (lokaal tarief).
Heeft u vragen over het weigeren en ophalen van de minicontainer voor oud papier en karton, bel dan het gratis telefoonnummer 0800 – 400 20 50.

Bekend maakt bemind

Mantelzorgers krijgen gratis ondersteuning na registratie
Wie mantelzorger is in Arnhem en nog geen registratie heeft bij het Meldpunt Vrijwillige Thuiszorg en Steunpunt Mantelzorg Arnhem (MVT/SMA), kan zich alsnog aanmelden via www.mvtarnhem.nl of telefonisch : (026) – 32 71 830 of (026) – 32 70 174. Registratie geeft onder meer recht op gratis informatie, advies, activiteiten zoals workshops, organisatie van respijtzorg en de driemaandelijkse nieuwsbrief, zodat de mantelzorger 'op de been blijft' en z'n belangrijke taak kan blijven uitvoeren.

Mantelzorgers geven meer dan acht uur per week gedurende minimaal drie maanden zorg aan iemand die chronisch ziek is, een lichamelijke beperking heeft, met psychische problemen kampt of verslaafd is. Die rol kan een behoorlijke belasting zijn. Zeker wanneer deze taak voelt als een sociale '-verplichting'.
Met informatie en advies plus het organiseren van ontspannende activiteiten, beoogt MVT/SMA dat de zorgtaak draagbaar blijft voor de mantelzorger.
Op www.mvtarnhem.nl staan twee registratieformulieren: één die de mantelzorger zelf kan invullen en één die de (zorg)professional als tussenpersoon kan gebruiken.

Meer bloemenveldjes via Groen Craneveer

De bloemenveldjes hebben prachtig gebloeid. Het zaad is deels geoogst. Een deel was voor de vogels. De rest zaait zichzelf uit. Volgend jaar zaaien we bij. De werkgroep Craneveer heeft 180 zakjes zaad gekregen van Milieudefensie Arnhem. We willen volgend jaar graag meer veldjes in de wijk en ook bijenkasten.
Wie weet een goede locatie en vind het leuk om ze met een aantal buren bij te houden? Het is niet veel werk: inzaaien en af en toe water geven. Leden van de werkgroep Groen Craneveer zullen het begeleiden.
Crocussen zijn ook goed voor bijen. Die bloeien vroeg in het voorjaar; de bijen bezoeken ze op warme dagen voor het stuifmeel. We hebben biologische bollen ingekocht die we voor een vriendelijke prijs aanbieden om zelf aan te planten in de tuin. De meeste bloembollen zijn behandeld met chemische middelen om rotting tegen te gaan die juist extra slecht zijn voor bijen. Vandaar biologische bloembollen.
De werkgroep Groen Craneveer is ook bezig om te onderzoeken welke vogels in onze wijk voorkomen en wat we voor ze kunnen doen. Daarvoor hebben we contact gezocht met de vogelwerkgroep Arnhem.
Een ander project is: moestuinbakken in de wijk. Via Zorgboerderij Mariëndaal krijgen we vijf moestuinbakken. Er zijn ideeën om die met ouderen in de wijk te gaan onderhouden. Foto's, verhalen en vragen zijn welkom via a.vanbergen1@chello.nl
Groen Craneveer: Anne Marie van Bergen, Lianne Konings, Wilfred Ariens, Marja van der Veen, Annemarie van Velzen

Oproep

Gymclubje Craneveer

We zijn weer sportief begonnen en alle groepen bewegen weer volop. Bij de kleutergroepen is nu een wachtlijst die hopelijk snel weggewerkt kan worden. Bij de meisjesgroep is nog plaats. Ben je 7 jaar of ouder dan kun je daar komen gymen.

Voor informatie kun je bellen of mailen met Elbertine van der Pas,
tel: 026 3336926
of 06 55724475
elbertine.vander.pas@hetnet.nl

Activiteitenschema Craneveer

Hoe laat?	Wat?	Waar?
MAANDAG		
8.45 - 9.45	Qi Gong	Recreatiezaal
10.30-11.30	Yoga	Recreatiezaal
14.00-16.30	Biljarten	Recreatiezaal
19.00-20.00	Damesgym	Gymzaal beneden
20.30-21.30	Basketbal	Gymzaal beneden
20.00-22.00	Badminton	Gymzaal boven
DINSDAG		
9.30-12.00	Schilderen	Recreatiezaal
14.00-15.30	Biljarten	Recreatiezaal
19.00-20.00	Ismakogie	Recreatiezaal
20.30-22.30	Badminton	Gymzaal beneden
WOENSDAG		
8.45 -10.00	Tai Chi	Recreatiezaal
10.15-11.30	Tai Chi 70+ (proefgroep) *Nieuwe leden welkom*	Recreatiezaal
15.45-16.30	Kleutergym 1	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 – 10.00	Tai Chi	Recreatiezaal
10.00 –12.00	Biljarten	Recreatiezaal
13.30-16.30	Bridge	Recreatiezaal
ZATERDAG		
09.30-11.00	Zaalvoetbal	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. Marjan van Roon, 026-3510051.
De recreatiezaal en ingang gymzalen zijn te vinden in de bocht van de Viottastraat, op het terrein van de scholen.

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 .

Graag nodigen wij u uit voor het
AANSCHUIFDINER
Iedere laatste vrijdag van de maand staat de tafel gedekt voor 14 personen.
3 gangen diner, amuse €27,50 per persoon, huiswijn €3,00 per glas
Reserveren is noodzakelijk.
info@inndeoase.nl of telefonisch Frank 06-2245 8232 / Taco 06- 2266 6399
Catering Bed & Breakfast Private Dining

Frank Jansen & Taco Willems, Inn de Oase , Diepenbrocklaan 19, 6815 AH Arnhem www.inndeoase.nl

----------*advertentie*----------

COLUMN ACUPUNCTUUR DEZE KEER: RUGKLACHTEN

Vier op de vijf volwassenen heeft wel eens rugklachten. Soms eenmalig, bij een ander is het een terugkerend probleem. In dat geval kunnen de klachten chronisch worden. Rugklachten hebben een grote invloed op het dagelijks functioneren, de rug is immers een belangrijk onderdeel van ons bewegingsapparaat. Als elke beweging pijn doet, kan het dagelijks leven vermoeiend en zwaar worden.

LAGE RUGPIJN

Er zijn veel verschillende vormen van rugpijn, bekende vormen als hernia en Ischias hebben een duidelijke lichamelijke oorzaak. Maar vaker hebben mensen last van zgn. a-specifieke rugklachten. De oorzaak hiervan is dan niet precies duidelijk. De pijn doet zich bijna altijd voor in de onderrug. Soms wordt het ervaren als een lichte, zeurende pijn, bij anderen is de pijn ondragelijk. De pijn gaat meestal gepaard met spierkramp, stijfheid en uitstraling naar andere plaatsen.

Rugklachten ontstaan meestal door een verkeerde houding of het maken van een verkeerde beweging, bijvoorbeeld het zwaar en/of verkeerd tillen, een gebrek aan lichaamsbeweging, overgewicht, een hoge werkdruk of spanningen. Soms ontstaat acute rugpijn door plotseling een verkeerde beweging te maken. Dat wordt wel spit genoemd. Verder kunnen stress, lichaamsbouw, erfelijke factoren, orgaanproblemen of afwijkingen aan de wervelkolom een rol spelen bij het ontstaan van de klachten.

In al deze gevallen kan acupunctuur verlichting brengen. Voor de eerste behandeling wordt er eerst uitvoerig in gegaan op de aard en plaats van de pijn. Verder wordt er naar de totale staat van het lichaam gekeken. Het kan zijn dat een disbalans elders in het lichaam de klachten veroorzaakt of triggert. Rugklachten kunnen bijvoorbeeld vaak in verband worden gebracht met de nierenergie. Zo wordt tijdens de behandeling niet alleen de pijn bestreden en de spierspanning verminderd, maar ook de oorzaak van de klachten wordt aangepakt. Ook wordt de energie huishouding weer in balans gebracht waardoor bijkomende klachten als slapeloosheid en en vermoeidheid snel verdwijnen.

Het aantal behandelingen dat nodig is, is afhankelijk van de aard en ernst van de klachten. Bij acute klachten is een paar behandelingen vaak voldoende, bij chronische klachten zijn doorgaans wat meer behandelingen nodig.

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

JAARABONNEMENTEN

v.a. € 51,00

De kosten van een jaarabonnement heeft u er al na drie bezoekjes uit! Maar met een abonnement komt u natuurlijk vaker in Burgers' Zoo en blijft u op de hoogte van alle ontwikkelingen in het park. In alle jaargetijden is er genoeg te beleven voor jong en oud! Zo kunt u uw kinderen lekker laten klimmen en klauteren in de overdekte Kids Jungle. Verder ontvangt u 6x per jaar gratis het dierentuinmagazine 'ZieZoo'. Daarnaast kunt u gratis deelnemen aan activiteiten, zoals lezingen en avondopenstellingen.

NIEUW: VOORDELIGE VERLENGING!

U krijgt 10% korting op de normale abonnementsprijs als u uw abonnement na afloop binnen 3 maanden verlengt. Wanneer u uw abonnement na een jaar opnieuw binnen 3 maanden verlengt, krijgt u maar liefst 15% korting. Bij elke nieuwe verlenging wordt de korting steeds met 5% verhoogd tot maximaal 25%.

Daarnaast krijgt u als abonnementhouder 50% korting op de normale entreeprijzen van Artis, Dierenpark Emmen en Diergaarde Blijdorp.

BURGERS' ZOO
30-03-2013
100 JAAR
JONG!

Burgers' Zoo
A. van Hooffplein 1
6816 SH Arnhem
tel. 026-4424534/4450373

www.burgerszoo.nl