

# Wijkkrant de Paasberg en Wellenstein



- **Algemene Ledenvergadering**
- **Waardevol groen in Arnhem**
- **Afscheid dingen van Deng**
- **Lijn 17 op de Paasberg**
- **Eerste Koningsdag**

**2014 nr. 1**

[www.paasberg-wellenstein.nl](http://www.paasberg-wellenstein.nl)



**Monique Donderwinkel**  
Bethlehemkerk, Honigkamp 25  
6826PM Arnhem  
[www.oefentherapiecesarpresikhaaf.nl](http://www.oefentherapiecesarpresikhaaf.nl)

## Oefentherapie Cesar Presikhaaf

*Het schiet weer eens in uw **rug**. De **nekpijn** die niet weg wil gaan,  
**Artrose, hoofdpijn, enz**  
U wordt **stijver, beweegt wat moeilijker**,*

De **Oefentherapeut** kan de oplossing voor u zijn.

**Oefentherapie Cesar Presikhaaf**  
biedt u een  
**GRATIS houdings en bewegings check** aan.

Bel voor een afspraak: 026 3614005  
email: [cesarpresikhaaf@gmail.com](mailto:cesarpresikhaaf@gmail.com)

Behandelposten worden conform de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering vergoed.

# Over Carnaval, ALV, afscheid en Koningsdag

Als ik dit voorwoord schrijf worden de laatste voorbereidingen getroffen voor het Carnavalsfeest. Ook dit jaar weer in samenwerking met de wijkverenigingen met Angerenstein en Monnikenhuizen. Het wordt vast weer een spetterend feest.

Het begin van het jaar begon ook feestelijk met de kerstboomverbranding. Door de windstilte vlogen de vonken hoog de lucht in. Ook hoog de lucht in ging het vuurwerk op oudjaarsavond, terwijl de feestgangers in Villa Paasberg feestend en al toekeken. Prachtig om te zien dat dit soort initiatieven in de wijk ontstaan.

De villa was op 1 februari ook de plek waar Deng in het zonnetje werd gezet. Helaas heeft Deng de deuren van haar 'Dingen van Deng' gesloten. Velen van ons zullen haar hartelijkheid, luisterend oor en onuitputtelijke gulheid missen. Deng heeft de afgelopen acht jaar ontzettend veel voor de wijkvereniging gedaan en was voor verschillende activiteiten (zoals de kerstmarkt en het ijsje op de laatste schooldag) het creatieve brein en 'de startmotor'. Ook hier wil ik haar nog eens ontzettend bedanken voor alle

support bij onze activiteiten in de afgelopen jaren en wens ik haar alle goeds.

Het thema van mijn vorig voorwoord was oud en nieuw. Een oude activiteit in een nieuwe jas is Koningsdag. Het succes van de Koninginnedagen zetten we voort op Koningsdag. Dit jaar samen met Angerenstein en Monnikenhuizen wordt weer een mooi spektakel georganiseerd. Het is mooi te zien hoe samenwerken leidt tot een mooi evenement voor jong en oud.

Tot slot wil ik u wijzen op de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering. Dit jaar houden we die op 10 april in Villa Paasberg. We starten om 20.30 uur. U bent van harte welkom.

Ik hoop dat u de komende maanden plezier gaat beleven aan onze activiteiten. Als u enthousiast bent of wordt om mee te helpen organiseren hoor ik het graag. Vlak voor de start van de zomervakantie meld ik me weer.

Tot dan!

Johan J van der Werk  
Voorzitter



# Wijkvereniging

**Voorzitter:**

Johan J. van der Werk      Vondellaan 13, 6824 NA Arnhem  
☎ 370 65 01      ✉ johanvanderwerk@yahoo.com

**Secretaris:**

Lars Birkholz      F. van Eedenstraat 13, 6824 PK Arnhem  
☎ 321 69 22      ✉ LBirkholz@hotmail.com

**Penningmeester:**

Kees Haverkate      Adama van Scheltemastraat 15, 6824 NL Arnhem  
☎ 379 59 97      ✉ keeshaverkate@hotmail.com

**Contactpersoon Groen:**

Hennie Mones      Vondellaan 81, 6824 NC Arnhem  
☎ 361 45 89      ✉ h.mones@planet.nl

**Contactpersoon Buurtpreventie:**

Jan Wagenmakers      Roemer Visscherstraat 13, 6824 MT Arnhem  
☎ 351 26 85      ✉ BPV-Paasberg@versatel.nl

**Contactpersoon Sport- en kinderactiviteiten:**

Ellis Knegt      Bronbeeklaan 19, 6824 PD Arnhem  
✉ sportenkinderactiviteiten@paasberg-wellenstein.nl

**Contact Wijkkrant en Website:**

Cees en Petra de Kramer      Vondellaan 79, 6824 NC Arnhem  
☎ 445 56 70      ✉ wijkkrant@paasberg-wellenstein.nl

**Contactpersoon Wellenstein:**

Mariet de Kraker      van Huevenstraat 64, 6824 MP Arnhem  
☎ 323 74 11      ✉ t.kraker@chello.nl

**Welkomstgroep Wellenstein:**

Onno Walda      Weg naar 't Lange water 10, 6824 MS Arnhem  
☎ 06 557447611      ✉ onno@waldaimpuls.nl

**Welkomstgroep Paasberg:**

Judith Mozes      Vondellaan 85, 6824 NC Arnhem  
☎ 445 72 74      ✉ 6824R15@hetnet.nl

**Wijkregisseur Gem.Arnhem:**

Carla Butzelaar      ☎ 377 35 60      ✉ carla.butzelaar@arnhem.nl

Ledenadministratie wordt gevoerd door de secretaris.  
Het advertentiebeleid wordt gevoerd door de penningmeester.

Bankrekeningnummer: 4093469,  
tnv penningmeester wijkvereniging Paasberg en Wellenstein

Website: [www.paasberg-wellenstein.nl](http://www.paasberg-wellenstein.nl)

# ***Algemene ledenvergadering***

## **Agenda**

voor de Algemene ledenvergadering (ALV) van de Wijkvereniging Paasberg en Wellenstein op **donderdag 10 april 2014**

Locatie: **Villa Paasberg** (Paasbergkerk - Da Costastraat)  
aanvang 20.30 uur.

1. Opening
2. Verslag ALV van 25 april 2013  
(verslag is gepubliceerd op [www.paasberg-wellenstein.nl](http://www.paasberg-wellenstein.nl))
3. Financiën
  - jaarverslag 2013
  - bevindingen 'kascontrole-commissie' en decharge 2013
  - begroting 2014
  - benoeming leden 'kascontrole-commissie' jaarrekening 2014
4. Activiteiten en actualiteiten
5. Rondvraag
6. Sluiting

# Waardevol groen in Arnhem

## DE SPELREGELS VOOR KAPPEN VAN BOMEN EN BEPLANTING

**De gemeente heeft een inventarisatie gemaakt van alle waardevolle bomen in de stad. Ruim 800 bijzondere, vrijstaande bomen, staan nu op de "Waardevolle bomenlijst 2013". De gemeente wil dat voor deze bomen een kapvergunning van kracht blijft. Voor veel andere bomen is dan geen kapvergunning meer nodig.**

Dit voornemen past in het streven van de gemeente naar minder regels voor burgers en bedrijven. Met de "Waardevolle bomenlijst 2013", de bescherming van de groene hoofdstructuur via een bestemmingsplan en goed onderhoud, blijft Arnhem een groene stad.

### Onderhoud en beheer van onze bomen

De waardevolle bomen staan niet alleen in gemeentelijke plantsoenen of parken. Ook in tuinen van bewoners, instellingen en organisaties staan bijzondere, vrijstaande bomen. Eigenaren van deze bomen zijn hierover geïnformeerd. Zij en andere belanghebbenden konden in de afgelopen maanden een zienswijze indienen. Ook hebben zij van de gemeente informatie gekregen over de bescherming en het onderhoud van bomen en groen in Arnhem. Eigenaren met een of meerdere

waardevolle bomen krijgen van de gemeente een maal per drie jaar een gratis controle van de boom aangeboden. Zo'n controle geeft aan of een boom optische gezond is of niet en wat er mogelijk mankeert. De eigenaar is zelf verantwoordelijk voor de uitvoering van acties die uit de controle voortvloeien

### Nieuwe regels per 1 januari 2014

De gemeenteraad heeft op 16 december 2013 ingestemd met de "Waardevolle bomenlijst 2013" en de aanpassing van de regels voor het kappen van bomen in de Algemene plaatselijke verordening (APV). Ook heeft de raad besloten tot wijziging van de Legesverordening. De raadsbesluiten zijn op 1 januari 2014 in werking getreden. Deze besluiten passen in het streven van de gemeente naar minder regels voor burgers en bedrijven. Na vaststelling door de raad loopt nu de bezwaartermijn van

zes weken. Eigenaren van een waardevolle boom zijn hierover geïnformeerd. Voor de groene hoofdstructuur blijven de in het bestemmingsplan opgenomen bepalingen voor de bescherming van groen van kracht.

### **Meer info op website**

Op de gemeentelijke website vindt u meer informatie over de waardevolle

bomen. Ook de kaart waarop de bomen zijn aangegeven vindt u daar terug. U vindt de gegevens onder [www.arnhem.nl](http://www.arnhem.nl) met de zoekterm waardevolle bomen. Informatie over het bestemmingsplan van uw buurt of wijk vindt u via [www.arnhem.nl](http://www.arnhem.nl), kijk bij bestemmingsplannen.

---

# **Afscheid Dingen van Deng in Villa Paasberg**



*Beste wijkbewoners,*

*Langs deze weg wil ik iedereen bedanken die het mogelijk heeft gemaakt dat ik met veel plezier mijn winkel heb gehad.*

*Het is alweer 8 jaar geleden dat ik de deuren van kadowinkel dingen van Deng opende. Mijn droom werd hiermee werkelijkheid. En wat een mooie droom hebben jullie mij gegeven!*

*Na een aantal jaren merkte ik dat mijn gezondheid mij niet kon bijbenen. Ik heb toen aan stoppen gedacht. Zonder mijn lieve vriendinnen en goede klanten zou mijn winkel al eerder gesloten zijn.*

*Mijn besluit om nu te stoppen was zwaar maar juist. Ik ben blij dat ik nu tijd heb voor nieuwe uitdagingen. Chinese wijsheid?*

*“Als één deur dicht gaat, gaat er een andere open”.*

*Zaterdag 1 februari 2014, de dag dat ik dicht ging was een moeilijke.*

*Tenminste dat dacht ik. Wat hebben jullie daar een onvergetelijke dag van gemaakt. Een verrassingsfeest in Villa Laasberg speciaal voor mij, wie had dat ooit gedacht!*

*Ik ben nog steeds overvuldigd door alle lieve woorden, bloemen en cadeaus.*

*Wat hebben jullie me allemaal verzend. Dank jullie wel lieve mensen!! Speciale dank aan de Wijkvereniging, Villa Laasberg, bakkerij Timmer en Kap-salon Jenny Lub, Karin Dankoor, Basja van Essen, Monique Barmiento en Nienke Pool!!*

*Ik kijk met een warm gevoel terug op mijn winkel en ben dankbaar voor alles wat mijn winkel mij heeft gebracht. Wie denkt dat ie van me af is, heeft pech: I'll be back*

*U hoort nog van mij,*

*Liefs Deng*

*Vrijdag 21 maart staat de deur open en zijn jullie van harte welkom voor o.a. een workshop bloemschikken en verkoop van div. (decoratie)spullen. Mail om je op te geven [Dengque@tiscali.nl](mailto:Dengque@tiscali.nl) of bel naar 026-7850965, Tot ziens!*



*Vrijdag 21 maart workshop Bloemschikken  
9:30 - 12:00 uur en 13:00 - 15:30 uur  
Kosten: 20 euro incl. materialen*

*verkoop van sieraden,  
tassen en div. (decoratie)spullen.  
10:00 - 16:00 uur*

*Mail om je op te geven [Dengque@tiscali.nl](mailto:Dengque@tiscali.nl)  
of bel voor meer informatie  
026-7850965 / 06-44948322  
Lotgieterstraat 6*

---

## **Bewonersoverleg**

In de vorige wijkkrant stond vermeld dat de wijkactieplannen gelanceerd zijn. Dit is een eerste stap in de nieuwe wijkaanpak van de gemeente Arnhem.

Een volgende stap is het samenstellen van bewonersoverleggen per wijk. U als bewoner wordt hiermee uitgenodigd het college van B&W (gevraagd en ongevraagd) te adviseren over onderwerpen die in uw wijk aan de orde zijn. Het opbouwwerk kan u daarbij eventueel steun bieden en de wijkregisseur kan zonodig als verbinder optreden. Het betreft een periode van 2 jaar (2014-2015). De Paasberg en Wellenstein maken als

wijken onderdeel uit van Velperweg e.o. (Plattenburg, Molenbeke, Paasberg/Wellenstein en Angerenstein). Op de website [www.paasberg-wellenstein.nl](http://www.paasberg-wellenstein.nl) staat de volledige brief van de gemeente Arnhem en de 'Spelregels voor de Arnhemse Wijkaanpak'.

Wil u meedenken over het verbeteren van uw wijk dan kunt u zich zo snel mogelijk melden bij Lars Birkholz.

Met vriendelijke groet,  
Lars Birkholz,  
Frederik van Eedenstraat 13  
Secretaris

# Lijn 17 op de Paasberg



In de niet bestaande rubriek 'Achter de voordeur' ditmaal aandacht voor de startende ondernemer. Paasbergbewoner Kees Jansen (Vosmaerstraat 1) werkte tot eind 2013 voor de Gelderlander en koos daarna voor het bestaan als zelfstandig journalist. Hij werkt nu als journalist, tekstschrijver en media-adviseur en is ook de bedenker en enig redacteur van online magazine Lijn 17.nl. „Vrolijk, eigenwijs en dagelijks, zet ik er achter

om een beetje aan te geven wat je kunt verwachten. Ik combineer de leuke dingen die je op het internet kunt vinden met eigen reportages en columns, zoals ik ook bij de Gelderlander deed.”

Hij richt zich op heel Nederland, maar verschillende onderwerpen zijn wel Arnhems getint, zoals een uitgebreide fotoreportage van Vitesse in training, een streekgenoot die via een enorme zendmast via de maan

contact probeert te krijgen met Amerika (moonbouncing). Kees: „Verder heb ik een fascinatie voor oude en verlaten gebouwen.” Hij wurmde zich onder meer door het hek van de vervallen Cobercofabriek, het oude FC Wageningenstadion en klom in treinen die op het rangeerterrein Het Broek staan te wachten op de sloop. „Maar meer dan verwacht doe ik aan promotie om Lijn 17 bekender te maken. Ik ben met een groep vrienden al naar Leeuwarden gefietst voor Serieus Request, hebben op de website GeenStijl gestaan en heb ook Omroep Gelderland en verschillende huis-aan-huisbladen gehaald.” De wijkbewoner zegt lachend in de wij-vorm te praten. „Ik ben niet alleen journalist, maar ook technicus,

advertentieverkoper maar ook PR-dame.”

Hij nodigt wijkbewoners uit om eens een keer te kijken op [www lijn17.nl](http://www lijn17.nl). „Ik hoor graag wat jullie er van vinden.”

Contact: [redactie@lijn17.nl](mailto:redactie@lijn17.nl) of 06-1828 5380 of een keer bij de bakker.

---

# ***Internationale dansen***

Bewegen is gezond en dansen is een mooie manier van bewegen. Wat is er fijner dan met anderen samen de wereld rond te dansen? Het gebeurt elke maandagochtend in WZC De Paasberg aan de Bronbeeklaan, waar een aantal enthousiaste 60 plussers van 10 uur - 11.30 uur elke week komt volksdansen. Ze kunnen nog wat versterking gebruiken, dus als u van dansen houdt, bent u van harte welkom om een keer vrijblijvend langs te komen. En neem gerust uw buurvrouw of

vriendinnen mee. Mannen zijn ook van harte welkom en er is koffie met iets lekkers.

Bent u nieuwsgierig geworden? Kom dan gauw kijken.

Wilt u meer informatie? Bel dan naar Sportbedrijf Arnhem 026 - 377 57 57.

Mary Ketelaars

# Villa Paasberg krijgt vorm



Inmiddels is Villa Paasberg twee maanden open. We kunnen terugkijken op fijne momenten. De drukbezochte open dagen waren een voorbode van de maanden die volgden. Wat een enthousiasme en gezelligheid. Buurtbewoners die binnenlopen voor een praatje en koffie. Inspiratie voor nieuwe activiteiten. Aanmeldingen van vrijwilligers en bezoek van geïnteresseerden, met meetlint en al.

Intussen verzorgen we onze eerste cliënten in de wijk thuis en ook hebben we onze eerste bewoner, waar-

door we 24 uur per dag in de Villa aanwezig zijn. We hebben meerdere appartementen geschikt gemaakt voor directe bewoning. Dit biedt ook de gelegenheid tot een paar nachten proefslapen. Ons netwerk in de regio wordt steeds breder en actiever. Kok Cees vertoont zijn kookkunsten elke week aan meer mensen, waardoor steeds meer mensen de uitstekende maaltijden kunnen ervaren.

De samenwerking met de buurt is fantastisch. We hoopten erop, maar jullie ontvangst overtreft onze ver-

wachtingen en dat waarden wij zeer. Jullie positieve woorden over ons, zien wij terug in geïnteresseerden die ons bezoeken en in de deelname aan activiteiten. De activiteiten breiden zich overigens ook uit. De wandelclub, spelletjes, de Italiaanse lunch en het schilderen op doek. Het Candlelight diner voor de buurt was gezellig en leerzaam. We doen er

weer een tandje bij, om het nog beter te doen.

De maand april, de maand van Pasen, hebben wij omgedoopt tot de maand van Villa Paasberg. Wij houden jullie op de hoogte van de activiteiten die we organiseren.

---

## GEMEENTENIEUWS

# ***Besluit tot aanwijzen Hondenlosloopplaatsen in park Sacre Coeur en Park12 in Presikhaaf***

**Burgemeester en wethouders hebben enkele hondenlosloopplaatsen (HLP) aangewezen op grond van artikel 2.4.20, tweede lid, van de Algemene Plaatselijke Verordening voor Arnhem (APV).**

Het besluit betreft o.a.:

- Het veld in park Sacre Coeur nabij de Esperantolaan. De grens van de aangewezen hondenlosloopplaats wordt hier gewijzigd.
- Het veld in Park12 ter hoogte van de Kraaiensteinlaan te Presikhaaf. Door de nieuwe inrichting van het park wordt de hondenlosloopplaats verplaatst.

Het college van burgemeester en wethouders bepaalt met dit besluit dat op de hondenlosloopplaatsen geen plicht geldt om de honden aangelijnd te houden.

IN PRESIKHAAF

# “Liever Bewegen dan Moe”

Bent u vaak moe en komt u moeilijk in beweging? Ervaart u lusteloosheid en piekert u veel. Heeft u ook lichamelijke klachten? Dan is de training “Liever bewegen dan moe” iets voor u! Het is een combitraining van  $\frac{3}{4}$  uur theorie en 1 uur bewegen. U krijgt door de training meer zelfvertrouwen en u voelt zich beter in uw lijf.

Voor mensen die moeilijk in beweging komen, die weinig contacten hebben.

Die last hebben van negatieve gedachten en veel piekeren.

Onverklaarbare lichamelijke klachten kunnen ook een reden zijn te beginnen.

**Locatie:** Gezondheidscentrum Presikhaaf, Volkerakstraat 179 -185 te Arnhem.

**Dag:** woensdag van 12.15 – 14.15 uur

**Start:** op 16 april bij voldoende deelname en deelname is gratis.

**Door wie:** een medewerker van Indigo, een fysiotherapeut en een wijkverpleegkundige (STMG)

**Duur:** 7 bijeenkomsten

Graag van te voren aanmelden bij het secretariaat van Indigo Gelderland:

Tel.: 026-3124483 of

info@indigogelderland.nl



**BEZOEK ONZE TOONZAAL VOOR:**



HR Ketels



Sfeerhaarden



Zonne-energie



AircO

- HR Ketels
- Sfeerhaarden
- Zonnecollectoren
- Design radiatoren
- AircO

**ENERGIE WINKEL**  
Meer verstand van mindere energie

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.

# Info over wijkvereniging de Paasberg en Wellenstein

Het doel van de vereniging is het bevorderen van de leefbaarheid en het welzijn in de wijken de Paasberg en Wellenstein. Hiertoe worden sociale en culturele activiteiten in deze wijken gestimuleerd, uitgevoerd en/of gecoördineerd. Tevens worden de belangen op het gebied van ruimtelijke ordening, veiligheid, verkeer en milieu behartigd.

Dit wordt gedaan door verschillende werkgroepen: Buurtpreventie, Verkeer, Groen, Sport- en Kinderactiviteiten en Communicatie.

Iedere bewoner van genoemde wijken kan lid worden van de wijkvereniging. Een gezinslidmaatschap kost slechts 10,00 euro per jaar (aanmelding bij de secretaris via het aanmeldingsformulier in deze wijkkrant). Hiervoor ondersteunt men alle activiteiten van de wijkvereniging. Men krijgt vier keer per jaar de wijkkrant met allerlei nieuws uit de wijken in de bus. Tevens kan men met korting

deelnemen aan recreatief volleybal en badmintonnen. Wordt daarom lid in uw eigen belang én dat van de Paasberg en Wellenstein!



## Kopij inleveren?

Kopij voor de wijkkrant sturen naar:  
wijkkrant@paasberg-wellenstein.nl of  
Vondellaan 79, 6824 NC Arnhem

Inleverdata voor gehele jaar:  
1 maart, 1 juni, 1 september en 1 december

## Sleutel informatieborden

Wilt u wat ophangen op de informatieborden in de wijk? Dat kan. De sleutel kunt u opvragen bij Bakkerij Koenen en bij Lars Birkholz (Fred. van Eedenstraat 13). De borden staan op het trafoplein/Jenny Lubplein en in de Frederik van Eedenstraat.

*ontdek wat Shiseido betekent voor uw huid*

Shiseido

- Gezichtsbehandelingen
- Special treatments

VPL Ultra Plus

- Permanente haarverwijdering en huidverbetering
- Behandeling van pigmentvlekken, couperose en acné

Vitapeel

- Micro- Dermabrasie systeem

O·P·I Nails

- Gelcolor
- Acryl / Gelnagels

Shiseido shop

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

Cadeaubonnen

- Voor ieder gewenst bedrag
- Pinnen is mogelijk

Airconditioning

- Het instituut is voorzien van 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

[info@skinline-huidverzorging.nl](mailto:info@skinline-huidverzorging.nl)  
[www.skinline-huidverzorging.nl](http://www.skinline-huidverzorging.nl)



# Lentegeneuzel!

## Mooi of niet mooi?

Wat je als mooi ervaart is natuurlijk heel persoonsgebonden en dat geldt uiteraard ook voor lelijkheid. We kunnen over dit onderwerp een aardige boom opzetten, maar ik verwacht dat we er dan toch niet helemaal uit zullen komen, want wat ik mooi vind is mooi en wat ik lelijk vind is gewoon oerlelijk. Een lange inleiding om te zeggen dat ik wat minder inspiratie heb om een stukje te schrijven en volgens mij komt dat omdat ik een beetje droevig ben! Ik vermoed dat het carnavalsgebeuren de oorzaak is want dat is weer in alle hevigheid losgebarsten. De eerste carnavalswagen die ik tijdens mijn vroege zondagwandeling over de Bronbeeklaan zag rijden blonk uit van lelijkheid. Een vrachtwagen met wat vlaggetjes en geel zwarte ballonnen en harde carnavalsmuziek en ik zag er ook nog een paar wijkmalloten op staan. Allemaal en alles oerlelijk zou ik zeggen, maar ik ben als carnavalshater natuurlijk niet zo objectief! Wat eigenlijk wel weer mooi is, is dat veel mensen wel heel veel plezier aan het feest der zotten beleven. Misschien ben ik gewoon een beetje jaloers!

Mooi was natuurlijk ook de Nationale Complimentendag op 1 maart. Deze

dag wordt al sinds 2003 gehouden en staat ieder jaar met grote letters in mijn agenda. Het is een dag waarop mensen worden aangemoedigd om elkaar een complimentje te geven. Mooi toch? Heel mooi! Ik heb mijn best gedaan! De hele dag overal in de wijk complimentjes lopen geven, maar wat denk je... zelf geen één complimentje van een medewijkbewoner/wijkbewoonster mogen ontvangen en misschien is dat wel de echte oorzaak van mijn verdrietig zijn! Dat is dus niet zo mooi! Dus zet het vast in je agenda met hoofdletters bij 1 maart 2015.... HANS een complimentje geven! Of nog beter...geef elkaar gewoon vaker een complimentje!

HANS

**Tijd voor vakantie ?  
Haal uw persoonlijk reisadviseur in huis.**

Wij zijn voor dit jaar  
bij de landelijke verkiezing  
Beste Zelfstandig Reisadviseur  
van het jaar 2012 als te  
geëindigd en zijn hier heel  
erg trots op.



Voor iedereen uit  
de wijk die bij ons een boeking  
maakt, storten wij € 5,00  
per boeking naar de  
wijkvereniging.



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

e-mail: [marlies@apolloathome.nl](mailto:marlies@apolloathome.nl) &  
[katoesjka@apolloathome.nl](mailto:katoesjka@apolloathome.nl)  
website: [www.apolloathome.nl/maakreizen](http://www.apolloathome.nl/maakreizen)

**STEUN DE WIJKVERENIGING FINANCIËEL, BOEK BIJ APOLLO AT HOME**

## Kapsalon Jenny Lub



Kapsalon

Adres:  
Vondellaan 40  
6824 NE Arnhem

Tel:  
026-3616150

Open:

Di Do Vrij  
9:00 tot 17:00  
Di (avond)  
18.30 tot 22:00  
Woe  
8:30 tot 12:00  
Za  
7:30 tot 13:00

# Even voorstellen

**Wij zijn de verzorgenden en verpleegkundigen van Team Angerenstein, werkzaam bij de Stichting Thuiszorg Midden Gelderland (STMG). Ons team werkt in de wijken rond de Paasberg, Wellenstein, Kloosterstraat, Angerenstein en de Velperweg.**



Onze verzorgenden helpen cliënten bij dagelijkse lichamelijke verzorging, zoals bij het douchen, wassen en aankleden. Dit wordt geboden als dit om wat voor reden dan ook zelf niet meer lukt, hiervoor vragen wij met u een indicatie aan. Ook bieden wij

verpleegkundige zorg, bijvoorbeeld wondverzorging en het toedienen van medicatie.

Wij kunnen ook deskundige en aandachtsvolle zorg inzetten rondom het ziekte- en sterfbed door een ongeheelbare ziekte, wanneer er de wens is om thuis te sterven. Met extra aandacht voor pijnbestrijding.

Naast de door het Team Angerenstein geleverde zorg kan er door de wijkverpleegkundige ook het Team Gespecialiseerde Verpleging worden ingezet. Zij leveren technisch en/of medisch hoogwaardige zorg. Dit team is daarmee uniek in de regio.

Voor advies, instructie en voorlichting kunt u een huisbezoek aanvra-

**stmg**

stichting  
thuiszorg  
midden-gelderland

gen van de (wijk) verpleegkundige. Zij is goed op de hoogte van de huidige mogelijkheden en weet welke wegen zij samen met u kan bewandelen.

In ons kleine wijkteam bent u verzekerd van professionele hulp door zo weinig mogelijk verschillende zorgverleners. Wij werken nauw samen met de huisarts en andere instanties die in uw wijk werkzaam zijn. Onze doelstelling is om cliënten zodanig te ondersteunen dat zij de regio over hun eigen leven zo goed mogelijk kunnen blijven voeren en zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen.

Wij proberen zoveel mogelijk met uw wensen rekening te houden door in dialoog met u en uw omgeving afspraken te maken over de ondersteuning die wij bieden.

Voor verdere informatie en de overige diensten die onze organisatie levert, kunt u onze website raadplegen; [www.stmg.nl](http://www.stmg.nl). Ook kunt ons team raadplegen.

Wij zijn van 7.00 tot 23.00 bereikbaar op het volgende nummer 0880321650  
U kunt ons ook mailen:  
[teamangerenstein@stmg.nl](mailto:teamangerenstein@stmg.nl)

---

## ***Kinderen & scheiding***

Als ouders uit elkaar gaan, kan dat invloed op de kinderen hebben.

Er verandert meestal heel veel voor een kind: wonen bij één ouder of in een samengesteld gezin, een bezoeksregeling, een ander huis, een andere omgeving, weg van vriendjes en/of vriendinnetjes. Een kind kan dan met veel vragen zitten.

Om hier met andere kinderen over te kunnen praten, organiseren wij een cursus voor kinderen van 8-12 jaar en hun ouders. Het zijn 6 bijeenkomsten voor kinderen en 3 voor ouders.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Sylvia Ligterink of Theo Wallenburg Rijnstad  
tel.: 026-3127700

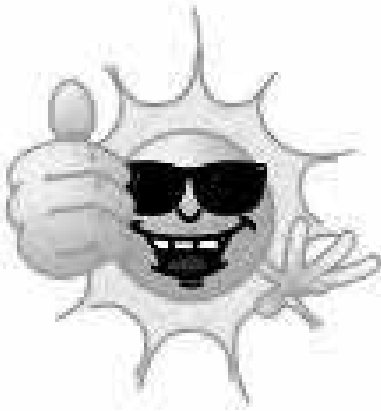
# Activiteitenkalender

**Datum**

- 13 april 2014 (palmpasen)
- 26 april
- 10 mei 2014
- 29 juni 2014
- 1 november 2014
- 8 november 2014

**Activiteit**

- Paasactiviteit
- Koningsdag in park Angerenstein
- Vossenjacht of speurtocht
- Volleybaltoernooi
- Griezeltocht
- Lampionoptocht



Vergeet niet onze facebookpagina te



liken en ben zo als een van de eerste op de hoogte van de activiteiten die door ons georganiseerd worden.



# Kindercarnaval 2014



**HuisCare**  
SCHILDERS



**voor al uw voorkomende  
schilderwerkzaamheden**

- Buiten schilderwerk
- Binnen schilderwerk
- Behangen
- Plafond witten
- Muren sauzen
- Lekkage reparatie
- Doe altijd de offerte check

Nu met speciale winterkorting, dus vakwerk tegen de laagste prijs  
Kijk voor meer informatie op onze website, [WWW.HUISCARE.NL](http://WWW.HUISCARE.NL)

# Makelaarshuys Kuyk van Oldeniel



**Uw betrouwbare partner altijd in de buurt!**

Velperweg 166 | 6824 MD Arnhem  
Tel. (026) 361 62 63 | Fax (026) 362 01 02  
makelaar@kuykvanoldeniel.nl  
www.kuykvanoldeniel.nl



# 25 jaar Zonnebloem Arnhem Oost 1989-2014

Inzamelingsactie van allerlei spaarpunten, DE/Hilvers/Stoepje/Edah/Plusmarkt/AH koffiepunten/Gouda's Glorie/Perfekt-Deka etc., ook niet gebruikte cadeautjes zijn welkom.

Met de spaarpunten halen wij cadeautjes op voor o.a. onze enveloppentrekking op de braderie/rommelmarkt Geitenkamp in juni en voor

onze spelletjes-/bingo/puzzelmiddagen om onze gasten in ons jubileumjaar 2014 extra te verwennen.

Inleveradres: Bilderdijkstraat 7

Alvast bedankt

Namens alle vrijwilligers –  
Trees Sanders







### **Vanaf 1 April 2014 veranderen wij onze naam**

Vanaf 1 April 2014 vervalt onze naam Timmer Brood & Banket en zullen wij u voortaan bedienen onder de naam Echte Bakker Koenen, naast ons nieuwe logo en naam veranderd er weinig, wij houden ons vertrouwde en brede assortiment aan brood / banket en koekwerk en uiteraard de vertrouwde gezichten in onze winkel. Doordat wij lid worden van het Echte Bakkers Gilde kunnen wij u nog meer voorzien van acties / nieuwe artikelen / aanbiedingen en nog veel meer, daarnaast past onze uitstraling dan meer bij de rest van onze winkels die u vindt in Doesburg Steenderen / Didam en Nijmegen (Sint Anna Molen). Vanaf 1 April begroeten wij u graag met onze nieuwe naam Echte Bakker Koenen !

*Kevin & Pascal / Jaqueline & Justine*

# **Koenen De Echte Bakker**



←  
*Ons nieuwe logo die staat voor kwaliteit vakmanschap en passie!*

Alleen bakkerijen die aangesloten zijn bij het *Echte Bakkersgilde* mogen dit logo dragen. Het staat voor bewezen kwaliteit, vakmanschap en passie.

Elk jaar opnieuw bewijzen we dat we dit logo waard zijn. Onze producten worden door het jaar heen door het Nederlands Bakkerij Centrum en door de keurmeester van het Gilde beoordeeld op kwaliteit. Hierbij wordt een strenge norm gehanteerd. Wordt de norm niet gehaald, dan mag je het logo niet dragen. Maar ook de winkel moet voldoen aan een tal van

eisen op het gebied van hygiëne en uitstraling. Vandaar dat ook niet elke bakker een *Echte Bakker* is.

#### **Logische stap**

Onze winkels in Doesburg / Didam Steenderen & Nijmegen dragen allen al de naam Echte Bakker Koenen, het is voor ons een logische stap om de winkel een Arnhem ook onder deze naam te laten vallen, dat geeft voor ons en voor u meer duidelijkheid!



# De virtuele snelweg

'WTF<sup>1</sup>,'dendert het de laatste tijd regelmatig door mijn eens zo vredige huiskamer. Als u niet weet waar die uitdrukking voor staat, heeft u duidelijk geen tieners in huis. Of u heeft ze opgevoed, dat is natuurlijk ook een mogelijkheid. Het is mijn zoon, die deze woorden in een microfoon-tje schreeuwt. Na een dag lang leren en huiswerk maken, speelt hij online met vrienden uit de wijk een gezellig moordspel.

Stelt u zich eens voor dat u vroeger tegen uw vriendjes had gezegd: 'Zullen we afspreken dat we om vier uur allemaal de spelcomputer starten om gezellig samen virtuele mensen te overrijden.' Het is tegenwoordig de realiteit van de dag, ook al gaat het er in uw huishouden wellicht vrediger aan toe.

Zijn karakter zal het niet verpesten, dat heb ik al gedaan, dus weest u niet bezorgd.

## **Natuurlijk gaat het wel eens mis.**

Laatst was er geen vriendje om mee te schieten dus speelde hij met vreemden. U voelt hem al aankomen: met een sip gezicht vertelde

hij over vreemde kerels, die zomaar vanuit een hinderlaag op hem schoten. 'Het is toch een schietspel, lieverd?', vroeg ik ietwat verbaasd. 'Ja maar ze zijn veel sterker en ze pakken steeds mij.' 'Dat doen vieze mannen op het internet wel vaker,' kon ik niet nalaten te zeggen. Mijn opmerking dat zijn 'gametijdlimiet' er al ruimschoots opzat, leverde mij niet de kwalificatie 'moeder met swag'<sup>2</sup> op.

Misschien ben ik geen moeder met swag, maar ik ben zeker een vrouw die haar weg op social media heeft gevonden. Met enige regelmaat zend ik jolige tweets en vrolijke Facebook-berichtjes de wereld in. Internet verenigt en ik connect naar hartenlust.

U tweet + ik like = we connect en natuurlijk endorse ik al uw kwaliteiten.

Hoeveel uur ik op mijn iPhone, iPad en iMac doorbreng, durf ik u niet te vertellen. Mijn excuus is dat het mij een lezerspubliek oplevert. Sinds ik twitter, facebook en link, is mijn lezerspubliek met duizend procent

---

1 *Potjandriedubbeltjes*

2 *Swingende moeder met stijl*

gestegen. Ik heb het nodig voor mijn werk, begrijpt u?

### **Wat is uw excuus?**

Als ik over straat loop, zie ik u regelmatig met een mobieltje in uw hand of aan uw oor. De laatste tijd heeft u het zelfs te druk om even 'hallo' te zeggen. Het uitlaten van de hond is het uitgelezen moment om een Wappje te versturen. De wereld om ons heen ontgaat ons meer dan eens, doordat we met ons allen te druk zijn met het onderhouden van de relaties met onze ontelbare Facebookvrienden, volgers en LinkedIn-

connecties. Was u het niet die mij laatst bijna omver liep, omdat u de wereld moest vertellen dat u de Foursquare van de basisschool weer had bereikt?

Zijn we niet veel te druk om onze online vriendschappen bij te houden terwijl we het hier en nu aan ons voorbij laten gaan? Getsie, de kinderen roepen me: ze willen kaarten of zoiets. Zien ze niet dat ik het druk heb?

Ik ontvang graag uw reacties. U kunt me 24/7 vinden op de virtuele snelweg.

---

# **Eerste Koningsdag**

**De allereerste Koningsdag-in-het-park wordt gevierd op 26 april (van 10:30-13:00 uur). Naast de inmiddels traditionele activiteiten als de vrijmarkt, pony rijden en springkussens, keren ook het picknicken en de wedstrijd voor de best versierde fiets terug. Ook de dj's laten weer van zich horen! Er komen bij de afsluiting van het feest geen ballonnen meer aan te pas. Wat dan wel? Dat kan je ervaren op 26 april! We hopen dat park Angerenstein dan weer the place to be zal zijn.**

Wil je meehelpen en/of onderdelen sponsoren (bijvoorbeeld je logo op de uitnodiging of het betaalbewijs), stuur een mail naar ...



**[koningsdaginhetpark@gmail.com](mailto:koningsdaginhetpark@gmail.com).**

De ballonnenwedstrijd van vorig jaar is gewonnen door Wopke Corbeek. Zijn ballon is in Recke (Westfalen, Duitsland) gevonden. Dit levert een vrijkaart voor 4 personen op van Chimpie Champ!

Kingscrew

# Kinderspagina door Liselot

## Paastakken versieren

Met brooddeeg kun je hele leuke dingen maken. Bijvoorbeeld deze paastakken met gekleurde eieren. Het is ook helemaal niet moeilijk om brooddeeg te maken.

Dit heb je nodig:

- 1,5 kopje bloem
- 0,5 kopje water
- 1,0 kopje zout
- 2 eetlepels olie

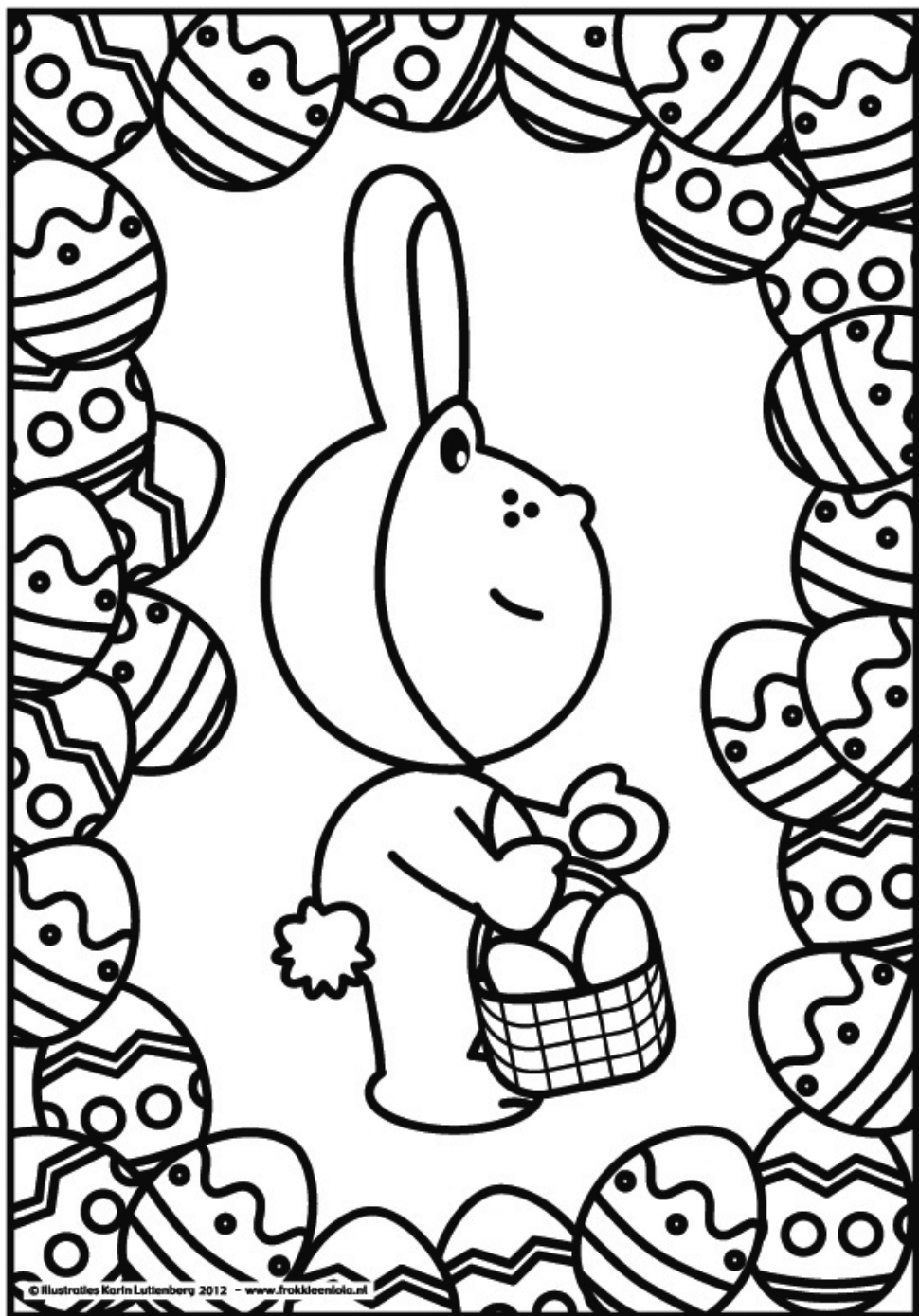
Dit kneed je door elkaar tot een soepele massa. Daarna kun je aan de slag. Rol het deeg uit tot een plak en maak er ei-vormige vormpjes van.

Als de vorm goed is, moet je ze bakken in de oven. Dit doe je in een elektrische oven op 175 graden en in een gasoven op stand 3 of 4.

De eieren moeten 1 à 2 uur in de oven. Ze zijn klaar als je een hol geluid hoort als je op de vormpjes tikt met een vork.

Laat ze even afkoelen en daarna kun je ze verven met plakkaatverf. Veel suc6!





# Bronbeeknieuws

Museum Bronbeek  
Velperweg 147 Arnhem  
Telefoon: 026 376 35 55  
loket.ktomm.bronbeek@mindef.nl  
[www.bronbeek.nl](http://www.bronbeek.nl)

## Activiteiten

### **12 maart t/m 29 juni 2014: Een kind in de Japanse interneringskampen**

Museum Bronbeek en het Indisch Herinneringscentrum presenteren in Museum Bronbeek van 12 maart t/m 29 juni 2014 de expositie 'Het Poppenkind. Achter het gedek van Tjideng, Tangerang en Adek'. De expositie toont hoe Marianne de Jong als kind overleefde in achtereenvolgens drie Japanse interneringskampen in Nederlands-Indië tijdens de Tweede Wereldoorlog.

Marianne (Marianne Sophia in 't Anker-de Jong, 1938-2014) bewaarde de spullen uit haar tijd in de verschillende kampen. Ze gebruikt ze nu nog steeds ter ondersteuning van haar gastlessen op scholen. In de expositie



is haar speelgoed te zien, zoals haar poppen, ("... want ik was een enorm poppenkind"). Verder gebruiksvoorwerpen uit de interneringskampen, foto's en videobeelden, en persoonlijke documenten.

De expositie was eerder van 15 augustus t/m 30 september 2013 te zien in het Herinneringscentrum Kamp Westerbork

### **30 maart 2014: De APRA-staatsgreep van Westerling'**

**Op 30 maart 2014 geeft de historicus Fredrik Willems in Museum Bronbeek om 14.00 uur de lezing 'De APRA-staatsgreep van Westerling'.**

De APRA-staatsgreep werd in 1950 gepleegd door het Legioen van Ratu Adil (APRA) onder leiding van kapitein Westerling. Doel was Bandoeng en Batavia te bezetten en de pas aange-treden Indonesische regering van de republiek Indonesië onder leiding van Soekarno omver te werpen. "De coup in 1950 van Raymond Westerling tegen Soekarno was geen daad van een een-ling. Hij genoot de steun van hoge Nederlandse militairen" zegt historicus Fredrik Willems. De mislukte coup van Westerling is vaak gezien als de wanhoopsdaad van een fantast. Ten onrechte vindt Willems, die werkt aan een biografie van Westerling.

De lezing wordt georganiseerd i.s.m. de Volksuniversiteit Arnhem. De toegangsprijs (incl. museumentree) bedraagt € 14,- . Inschrijving is noodzakelijk via (026) 4422363 of [www.volksuniversiteit.nl/arnhem](http://www.volksuniversiteit.nl/arnhem) o.v.v. cursusnummer CUL620.

### **5 en 6 april 2014: Wajang, gamelan en Javaanse dans op Bronbeek**

**Wajang, gamelanmuziek en Javaanse dans zorgen op 5 en 6 april 2014 voor een Indische sfeer in Museum Bronbeek. Ter gelegenheid van het Museumweekend is de toegang op beide dagen gratis.**

Op zaterdag 5 april kunnen kinderen met hun ouders luisteren en kijken naar de wajangvoorstelling 'Kantjil en Harimau op strooptocht' naar een verhaal door Jeroen Steenbeek. Aansluitend kunnen ze een wajangpop maken onder begeleiding van de kunstenaar Anneke Ingwersen en met de eigen gemaakte wajangpop spelen in het wajangtheatertje. Wie tussendoor zin krijgt om zelf te gaan lijken op het dwergthertje Kantjil of de tijger Harimau kan zich laten schminken.

Op zondag 6 april bespeelt de groep 'Kusama Budaya' twee maal de Javaanse gamelanorkestopstelling in het museum.



### **23 april 2014: Workshop genealogisch onderzoek KNIL-militairen**

**Museum Bronbeek organiseert op woensdag 23 april 2014 van 13.30 tot 15.30 uur een workshop rond genealogisch onderzoek naar militairen die dienden in het Koninklijk Nederlands-Indisch Leger (KNIL) met Ingrid Koolhoven, oud-medewerker Nationaal Archief.**

Ingrid Koolhoven biedt in haar voordracht overzicht en inzicht aan mensen die voor onderzoek naar KNIL-militairen het N.A. willen raadplegen. Zelf was zij langdurig werkzaam bij dit archief als medewerker Dienstverlening en Onderzoek. Voor deelname aan de workshop geldt het

entreetarief van Museum Bronbeek. Reserveren is noodzakelijk via [nbn. ravensbergen@mindef.nl](mailto:ravensbergen@mindef.nl)

### **2 juli 2014: 'Landgoed Bronbeek: een koninklijk geschenk voor veteranen'**

*Dialezing met rondleiding over het landgoed Bronbeek*

**De bijna tweehonderdjarige geschiedenis van het Arnhemse landgoed Bronbeek staat centraal in de dialezing met rondleiding 'Landgoed Bronbeek: een koninklijk geschenk voor veteranen' op 2 juli 2014.**

### **Veteranen op een landgoed**

Het unieke van Bronbeek is dat het al ruim 150 jaar wordt bewoond door oud-militairen. Maar zijn geschiede-



nis gaat nog verder terug. De rentenier Hermen Steygerwalt legde omstreeks 1820 een buitengoed aan ter grootte van ruim 8 hectare bij een natuurlijke bron en beek in de Veluwezoom bij Velp en noemde het zeer toepasselijk 'Bronbeek'. Het aanvankelijk eenvoudige buitenhuis werd later enkele keren uitgebreid en verfraaid. De laatste keer gebeurde dit op last van koning Willem III, die het goed vijf jaar in bezit had maar het weinig gebruikte. In 1859 schonk hij zijn landgoed aan de Staat der Nederlanden. Hij stelde daarbij als voorwaarde dat de Staat er een tehuis zou bouwen voor militairen die gediend hadden in het Koninklijk

Nederlands-Indisch Leger (KNIL). En zo gebeurde het.

### **Dialezing en rondleiding**

De presentatie duurt van 14.00 tot 16.30 uur. De dialezing met rondleiding is onder meer interessant voor mensen met interesse in de Nederlandse koloniale geschiedenis en belangstelling voor groen erfgoed. Zij wordt na 2 juli nog twee maal aangeboden: op 13 augustus 2014 en 10 september 2014 van 14.00 tot 16.30 uur. Toegang dialezing met rondleiding € 6,- (Museumkaart, Veteranenpas, Donateurspas: gratis). Reserveren is gewenst: (026) 376 35 55 of [nb.ravensbergen@mindef.nl](mailto:nb.ravensbergen@mindef.nl).





De Paasberg en Wellenstein kent een groot aantal ondernemers. Ken uw ondernemende buur: bezoek hun site of winkel. Op de wijkwebsite [www.paasberg-wellenstein.nl](http://www.paasberg-wellenstein.nl) staan ze vermeld onder het tabblad Over de wijk. Ben je een ondernemer en sta je er nog niet bij, mail je gegevens naar [info@paasberg-wellenstein.nl](mailto:info@paasberg-wellenstein.nl) In de rubriek 'onderneming uitgelicht' stelt zich op de website regelmatig een andere onderneming of ondernemer uit de wijk zich voor. Wil je ook een keer in aanmerking komen, mail dit dan naar hetzelfde mailadres.

voor AL uw  
voorkomende



**dakwerkzaamheden !!**

Reparatie en vernieuwing van o.a.:

- Δ Goten
- Δ Bitumineuze daken
- Δ Pannen daken
- Δ Dakramen
- Δ Zinken dakkapellen
- Δ Loodwerk, enz.....

Telefoon: 0316-267012  
[www.dakdekkersbedrijfjurriens.nl](http://www.dakdekkersbedrijfjurriens.nl)



# Nuttige adressen en telefoonnummers

**Alarmnummer politie, brandweer en ambulance** ..... telefoon **112**  
**Politie zonder spoed** ..... telefoon **0900 88 44**

## Medische hulp in spoedgevallen

- Huisartsendienst ..... telefoon **0900 15 98**  
- Dienstapotheken Arnhem (na sluitingstijd van uw eigen apotheek):  
Ziekenhuis Velp (ingang via Huisartsenpost) Pres. Kennedylaan 100, 6883 AZ Velp  
ma-vr: 17.30-08.00 uur, za-zo en feestdagen: 09.00-09.00 uur ..... telefoon **088 005 52 42**

## Gezondheid en Welzijn

- Stichting Thuiszorg Midden Gelderland (STMG),  
Klantenservice (24 uur per dag en 7 dagen p.w.) ..... telefoon **(026) 376 22 22**  
- Centrum voor Jeugd en Gezin regio Arnhem (CJG)  
maandag t/m vrijdag van 09:00 tot 17:00 uur ..... telefoon **088 355 50 00**

**Wijkagent Femke van den Berg** houdt elke maandagmorgen van 09:00 tot 12:00 uur  
spreekuur op het MFC De Wetering aan de Bonte Wetering 89.  
Wilt u haar telefonisch spreken dan is zij te bereiken via telefoon ..... telefoon **0900 88 44**  
Ook kunt u haar mailen: femke.vandenbergh@gelderland-midden.politie.nl

**Inbraakpreventieteam (IPT)** voor een vrijblijvend advies van deskundige politiemensen  
om woninginbraak te voorkomen: werkdagen van 09.00-16.00 uur ..... telefoon **351 10 65**

## Oppasdienst

contactpersoon Nienke Pool, Vondellaan 4 ..... telefoon **06 51 96 34 14**

## Peuterspeelzaal 't Paasheuveltje

Bernhardlaan 10 ..... telefoon **361 65 65**  
Contactadres: Els Welsing,  
H. Heyermansstraat 33 ..... telefoon **364 78 10**

## MFC De Wetering

Bonte Wetering 89 ..... **377 20 20**

## Alles wat de gemeente aangaat

is te bereiken via één telefoonnummer: ..... telefoon **0900 18 09**  
(bereikbaar van 09.00 - 16.00 uur) of een formulier invullen op [www.arnhem.nl](http://www.arnhem.nl).  
Spoedeisende zaken kunnen ook buiten kantooruren gemeld worden op dit nummer.  
De openingstijden van de balies zijn: open van ma t/m vr van 09.00-16.00 en do van  
09.00-20.00 uur

**Meldingen over openbare verlichting** kunnen apart gemeld worden op: .....  
telefoon **377 59 77** (9.00 - 16.00 uur)

**NUON storingsnummer:** ..... telefoon **0800 9009**

# Breng je energie in balans met Taijī-Qigong



Met Chinese gezondheidsoefeningen uit de Taijī en Qigong werk je gedetailleerd en aandachtig aan het afvoeren van fysieke en mentale spanningen en de versterking van je energiecirculatie. Tegelijk ben je bezig om steeds weer de juiste verhouding te vinden tussen aandacht voor jezelf, rust, alertheid en actie.

Deze fysieke oefeningen werken diep door in delen van je fysieke lichaam en je energiesysteem en helpen om je leven vitaler en harmonieuzer vorm te geven.

Je traint in groepsverband op je eigen niveau en kunt op ieder moment in het jaar gedurende het trainingsseizoen beginnen.

Nodig: losse, warme kleding en schoenen met platte zolen.

Lestijd en -locatie:

Woensdagavond van 19.30 -21.00 uur  
Gymzaal aan de rechterzijde van school De Boomhut,  
Bernhardlaan 10, 6824 LE Arnhem Noord.

Informatie:

Annie Niessen (Taijī en Qigong Arnhem)

[annieniessen20@gmail.com](mailto:annieniessen20@gmail.com)

Tel: 026-3645790

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

# Aanmeldingsformulier

Ondergetekende meldt zich hierbij aan als lid van de wijkvereniging de Paasberg en Wellenstein per de eerste van het volgende kwartaal tegen betaling van 10,00 euro contributie per jaar.

Bij aanmelding;

na 31 maart bedraagt de contributie 7,50 euro,

na 30 juni bedraagt de contributie 5,00 euro en

na 30 september bedraagt de contributie 2,50 euro

voor het eerste jaar.

Hierbij verleen ik wijkvereniging de Paasberg en Wellenstein te Arnhem toestemming eenmaal per jaar de verschuldigde contributie van het gezinslidmaatschap van onderstaand rekeningnummer af te schrijven.

Indien u het met het afgeschreven bedrag niet eens bent heeft u 30 dagen de tijd dit kenbaar te maken bij uw bank/giro instelling. Het bedrag wordt dan op uw rekening teruggestort.

Ik wil wel / niet meewerken in het bestuur of in een werkgroep.

Mijn belangstelling gaat uit naar: .....

.....

Naam:..... Voorletters:.....

Adres: .....

Telefoon: .....

Bank/giro nr.: .....

Datum: .....

Handtekening: .....

Inleveren a.u.b bij: Lars Birkholz, F. van Eedenstraat 13, 6824 PK Arnhem

☎ 321 69 22

✉ LBirkholz@hotmail.com

# Jens Hoogendoorn

Tuin- en Landschapsinrichting

- Ontwerp
- Aanleg
- Onderhoud
- Tuinen
- Speelterrinen
- Buitenruimten

Vosmaerstraat 18  
6824 NM Arnhem  
M 06. 42 24 50 94  
E [info@jenshoogendoorn.nl](mailto:info@jenshoogendoorn.nl)  
W [www.jenshoogendoorn.nl](http://www.jenshoogendoorn.nl)

