

Wijkkrant de Paasberg en Wellenstein



- **Voorjaarsmarkt 2018**
- **Hardloopvirus in de wijk**
- **Koningsdag**
- **Wandelen door Arnhem**

2018 nr. 1

www

.paasberg-wellenstein.nl



Leer om anders te bewegen
en daardoor klachten te verhelpen

Oefentherapie Velperweg

- Pijn in uw nek, schouder, rug, armen, handen en/of benen?
- Last van spierspanningshoofdpijn, reumatische aandoeningen en/of fibromyalgie?
- Moeite met inslapen, doorslapen, bent u te vroeg wakker of juist niet wakker te krijgen?

Oefentherapie Velperweg,

Rinske Toebes, Oefentherapeut Cesar & Slaapoefentherapeut

Voor meer informatie of het maken van een afspraak:

026 35 18 400

info@oefentherapievelperweg.nl

www.oefentherapievelperweg.nl

facebook.com/oefentherapievelperweg

Velperweg 71, Arnhem (in Gezondheidscentrum Velperweg)



www.oefentherapeut.nl

Een mooi nieuw jaar!

Temperaturen ver onder nul, auto's krabben en handschoenen aan. Als ik dit voorwoord schrijf, is het nog echt winter. Bij het verschijnen van deze wijkkrant, is het hopelijk al wat warmer en begint het groen in onze mooie wijk weer uit te lopen.

De eerste geslaagde activiteit van onze wijkvereniging zit er alweer even op, de altijd drukbezochte kerstboomverbranding. Gelukkig heeft onze wijkvereniging vrijwilligers die zich veelvuldig inzetten om deze activiteiten te organiseren in de verschillende werkgroepen! Maar we kunnen natuurlijk altijd extra hulp gebruiken. Dat brengt ons tot de volgende activiteit.

Op zondag 25 maart kunnen de aller-kleinsten weer paaseieren zoeken. En na het denderende succes van de najaarsmarkt, hebben wij besloten om ook een voorjaarsmarkt op het trafopleintje te organiseren. Deze wordt op dezelfde datum gehouden als de whatsapp-tocht. Noteer de datum zaterdag 21 april dus alvast in je agenda! Wij beloven een mooie invulling en wij hopen op uw komst!

Ook als u ondernemer bent in de wijk en denkt een bijdrage te kunnen leveren aan de voorjaarsmarkt, neem vooral contact met ons op. Voor alle andere activiteiten die dit jaar staan

gepland verwijzen wij naar de achterzijde van de wijkkrant.

Op woensdagavond 18 april houden we weer de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering. Kom eens langs en praat mee als u wilt. De agenda staat verderop in deze wijkkrant. Het komende jaar organiseren we dus weer een aantal mooie activiteiten. Wij hopen op een hoge opkomst. Houd hiervoor het wijkkrantje, de flyers of onze website goed in de gaten!

Namens het bestuur van de wijkvereniging,

Dagmar ten Broek





Koenen **De *Echte* Bakker**

Potgieterstraat 8

6824 NP Arnhem

Tel : 026 - 3613197

bestel@koenendeechtebakker.nl

www.echtebakkerkoenen.nl



www.sintannamolen.nl

Wijkvereniging

Voorzitter:

Ellis Knegt - Bronbeeklaan 19 - 6824 PD Arnhem
e-mail: bestuur-paasberg-wellenstein@outlook.com

Secretaris:

Lars Birkholz - F. van Eedenstraat 13, 6824 PK Arnhem
tel. 321 69 22 - e-mail: bestuur-paasberg-wellenstein@outlook.com

Penningmeester:

Kees Haverkate - Adama van Scheltemastraat 15, 6824 NL Arnhem
tel. 379 59 97 - e-mail: penningmeester-paasberg-wellenstein@outlook.com

Bestuurslid Algemeen

Dagmar ten Broek, Vodellaan 64 6824 NG Arnhem, 026 4421721
a.wentink@chello.nl

Bestuurslid Algemeen, Contactpersoon Groen:

Hennie Mones - Vondellaan 81, 6824 NC Arnhem - tel. 361 45 89
e-mail: h.mones@planet.nl

Contactpersoon Sport- en kinderactiviteiten:

Suzanne Ladestein - e-mail: sportenkinderactiviteiten@paasberg-wellenstein.nl

Contactpersoon Buurtpreventie:

Alex Boon - e-mail: bpv-paasberg-wellenstein@outlook.com

Contactpersoon Wellenstein:

Mariet de Kraker - van Huevenstraat 64, 6824 MR Arnhem
tel. 323 74 11 - e-mail: t.kraker@chello.nl

Welkom in de wijk Paasberg:

Judith Mozes - Vondellaan 85, 6824 NC Arnhem tel. 445 72 74
e-mail: 6824R15@hetnet.nl

Redactie en contact wijkkrant en website:

Cees en Petra de Kramer - Vondellaan 79, 6824 NC Arnhem
tel. 445 56 70 - e-mail: wijkkrant@paasberg-wellenstein.nl

Team leefomgeving (Velperweg e.o.):

Tiny Wouters - Tel. 06-15013743 - e-mail: noord-oost@leefomgevingarnhem.nl

Ledenadministratie wordt gevoerd door de secretaris.

Het advertentiebeleid wordt gevoerd door de penningmeester.

IBAN: NL 35 INGB 000 4093469

tnv penningmeester wijkvereniging Paasberg en Wellenstein

Colofon wijkkrant: Redactie: Cees en Petra de Kramer, Kitty Kok

Opmaak: Eric Derksen - Druk: Pronto-Print, Duiven

www.pronto-print.nl

Bezoek onze toonzaal voor:

- 🌊 HR Ketels
- 🌊 Sfeerhaarden
- 🌊 Zonnecollectoren
- 🌊 Design radiatoren
- 🌊 Airco

Maandag - vrijdag van 9.00 - 17.00 uur
's Avonds op afspraak.

www.gaswacht.nu



Advies • Installatie • Service • 24 uren storingsdienst

Ringoven 14 - 6826 TR Arnhem
T 026 - 36 36 360

E info@gaswacht.nu
I www.gaswacht.nu

vraag naar onze onderhouds-
abonnementen voor cv en airco!



Werkgroep sport- en kinderactiviteiten

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.



Contributie: kleine bijdrage, groot plezier!

Voor u ligt de wijkkrant van onze mooie wijk, Paasberg-Wellenstein. Dat de wijkvereniging in staat is om deze krant uit te geven, is mede dankzij de jaarlijkse contributiebijdrage.

Naast de wijkkrant kunnen wij hiermee verschillende activiteiten (bijna altijd) kosteloos organiseren: van de zeskamp op de velden van Oost Arnhem tot de jaarlijkse kerstboomverbranding. Maar ook de activiteiten op het Trafo-plein, kindercarnaval en de lustrumfeesten. Wij streven ernaar om de contributie zo min mogelijk te verhogen. De bijdrage is al jarenlang

EUR 10,- per jaar. Dit wijzigt ook in 2017 niet.

Lid worden?

Bent u nog geen lid? Aanmelden is heel eenvoudig. Gebruik hiervoor het formulier op pagina 13 van deze krant en lever het in bij onze secretaris Lars Birkholz. Het adres staat op het formulier.

Heeft u ook nog een leuk idee voor een nieuwe activiteit in de wijk, groot of klein, laat het ons weten via een mail naar:

bestuur-paasberg-wellenstein@outlook.com



Uitspanning door Inspanning: UDI 1896

Ze zitten al ruim 45 jaar in onze wijk en menig wijkbewoner is lid (geweest): Handbalvereniging UDI, in de kuil van de Vondellaan. Tijd voor een kennismaking met deze sportieve vereniging. Arjan de Bever is bestuurslid en vertelt vol enthousiasme over 'zijn' vereniging.

Eerst een stukje historie

UDI 1896 Arnhem is, zoals de naam zegt, al sinds 1896 actief en is daarmee één van de alleroudste sportverenigingen in Arnhem en zelfs in Nederland. Begonnen werd met gymnastiek, in de latere jaren werd daar atletiek aan toegevoegd. Vanaf 1936 kun je er ook handballen.

Sinds 1972 heeft UDI haar eigen accommodatie op de Paasberg, een clubhuis dat voor en door leden is gebouwd.

"We zijn nog steeds een zelfstandige en vitale vereniging met handbal als hoofdsport. Zo'n 3 jaar geleden is dit veld geheel opgeknapt en wordt in de zomermaanden nog steeds gebruikt voor trainingen. Onze zaalactiviteiten zijn in Sporthal Kermisland (Presikhaaf)", aldus Arjan.

UDI staat voor Sport & Ontspanning en is daarmee een duidelijke breedtesport vereniging. Ze noemen zichzelf gezond ambitieus en willen met de beschikbare spelers het hoogst mogelijke bereiken. Daarom steken ze veel tijd en aandacht in een goede jeugdopleiding en talentontwikkeling. Eén van de bekendste oud-leden is international Estevana Polman, die haar handbalcarrière bij UDI is begonnen.

Arjan: "Handbal is bij uitstek een dynamische teamsport voor jongens en meisjes, waarbij iedereen meedoet. Het is een goed alternatief voor bijvoorbeeld voetbal vind ik. We hebben teams van de jongste jeugd tot en met de senioren, waar zowel jongens als meisjes terecht kunnen. Wist je trouwens dat het clubhuis ook een perfecte locatie is voor evenementen en geschikt voor elk feest?"

Doe een keer mee

Heb jij ook zin om een balletje te gooien? Je mag altijd een keer vrijblijvend kijken en meedoen. Kijk op de website voor tijden en meer info:

www.udin896.nl of stuur een mailtje naar jeugd@udin896.nl of handbal@udin896.nl.

Het is geven en het is geweldig ontvangen
Ges. 12 jaar



Ja! Ik wil op handbal!



Wil jij lekker rennen en
gooi je graag met ballen?
Kom gewoon een keer meetrainen!

LIJF BREIN Sportmassage

Sportmassage is niet alleen voor sporters, maar voor iedereen die last heeft van pijn of haar ligf.

Zittende bezopen belasten onze spieren behoorlijk en kunnen veel fysieke klachten veroorzaken. Een verkeerde houding kan nek-, schouder- en/of rugpijn geven en door het werken met de muis kan een tenniselleboog of muiskarm ontstaan.

Met sportmassage kunnen deze klachten verminderd en zelfs verdwijnen. Daarnaast werkt een massage ontspannend waardoor stress en hoofdpijn verminderd of zelfs verdwijnt.

Mijn massages zijn:

- ter bevordering van herstel na overbelasting of een blessure
- preventief
- ter ontspanning, maar ook
- als voorbereiding op een training of wedstrijd.

Bel of mail mij voor een afspraak.



Marieke van Rieden
Dr. Wagenaarsdr. 1
6523 EM Arnhem
☎: 06 225 11 031
✉: info@lijfbrein.nl
🌐: www.lijfbrein.nl
📍: rvk.nl, 62157426

Algemene ledenvergadering Paasberg en Wellenstein

Datum: 18 april 2018

Tijd: 20.30 uur

Locatie: 't Span, Van Maerlantstraat 1

Agenda

- Opening
- Notulen ALV 5 april 2017 (gepubliceerd op de website)
- Financiën
 - Jaarrekening 2017
 - Bevindingen 'kascontrolecommissie' en verlening decharge
 - Begroting 2018
- Mededeling van het bestuur
- Activiteiten en actualiteiten
- Rondvraag
- Sluiting



Activiteitenkalender

(t/m november 2018)

Datum

Activiteit

25 maart

Paaseieren zoeken

18 april

ALV

21 april

Whatsapptocht en Voorjaarsmarkt

10 juni

Vossenjacht

2 september

Wijk 6-kamp

27 oktober

Griezeltocht

10 november

Lampionnenoptocht



Voor al uw voorkomende schilderwerkzaamheden
o.a.

- Buiten- en binnenschilderwerk
- Houtrot- en lekkagereparatie
- Plafond witten, muren sauzen

Altijd vakwerk tegen de laagste prijs
Voor meer info: www.huiscare.nl | 06 42067014

HuisCare Schilders voor een mooiere wereld!



U kunt bij ons terecht na het overlijden van een dierbare. Wij nemen de wensen van de overledene en van u als uitgangspunt. Ook op een eerder moment kunt u kennis maken met ons.

Voor meer informatie en referenties van nabestaanden:

www.jurgentheunissenuitvaartzorg.nl

Wij verzorgen de uitvaart voor iedereen: met en zonder verzekering.

Regio Arnhem
026 - 84 83 148

Regio Nijmegen
024 - 22 101 22

Regio Wageningen
0317 - 703 017

24 uur per dag bereikbaar, ook in het weekend



ANKE VAN KALSBECK
HAPTOTHERAPIEPRAKTIJK

www.haptotherapieankevankalsbeek.nl

Zit je niet lekker in je vel?

Heb je last van een ingrijpende gebeurtenis?

Zijn er klachten zonder aanwijsbare oorzaak?

Of heb je behoefte aan coaching?

**HET INTAKEGESPREK
IS KOSTELOOS**

Roemer Visscherstraat 68, Arnhem
info@haptotherapieankevankalsbeek.nl
06 - 245 84 147

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
t. 321 69 22 - e-mail: bestuur-paasberg-wellenstein@outlook.com

Kinderpagina door Jip

Versieringen voor op de paastafel

Gezond en lekkere...

Wat heb je nodig?

- Mini worteltjes
- Humus
- Een bakje of een bloempotje
- Peterselie blaadjes
- Eventueel aluminiumfolie

Hoe maak je het?

(Voor het bloempotje geldt hetzelfde als bij de vorige)

Stap 1. Als je een gat onderin het bloempotje hebt leg er dan een stukje aluminiumfolie op

Stap 2. Schep de humus in het potje/bakje.

Stap 3. Steek de worteltjes erin en leg de peterselie erbij als blaadjes van de wortel.



Stap 1.



Stap 2.



Stap 3.



Stap 4.

Ongezond maar ook lekkere...

Wat heb je nodig?

- Chocoladepudding
- Oreo's
- Paaseitjes of snoepjes in de vorm van eitjes
- Een bakje en als je het hebt een bloempotje
- Eventueel een nepbloem als versiering
- En eventueel aluminiumfolie

Hoe maak je het?

(Als je een bloempotje hebt maak hem dan eerst heel goed schoon met zeep en warm water.)

Stap 1. Als je een gat onderin het bloempotje hebt leg er dan een stukje aluminiumfolie op

Stap 2. Haal de witte cream tussen de oreo's eruit met een mes. Plet dan de oreo's in stukjes. Doe ze bijvoorbeeld in een diepvries zakje maak het dicht en plet het met een deegroller. (het hoeft niet helemaal fijn gestampt te zijn.)

Stap 3. Doe de pudding in het bakje/bloempotje tot bijna helemaal aan de rand. Doe dan de geplette oreo's er boven op zodat het lijkt op aarde.

Stap 4. Leg er paaseitjes op en steek er eventueel een nepbloem in als versiering.



Stap 1.



Stap 2.



Stap 3.



Stap 4.

ZING MEE MET DEZE STADSKOREN

One Live Life It!

Zing je alleen onder de douche, in de keuken of onder het klussen? Het is toch zonde om je talent te verstoppen? Kom daarom zingen bij het Seniorenpopkoor 'One Life Live It!' Wij zingen 4-stemmig (sopranen, alten, tenoren en bassen) en kunnen in iedere zangpartij nieuwe leden gebruiken. Dit geldt zowel voor dames als heren vanaf 50 jaar. We zingen iedere maandag van 19.00 tot 21.00 uur in basisschool De Sterrenkring aan de Blekerstraat in het centrum.

De contributie bedraagt € 50,- per kwartaal. Je mag altijd een paar weken op proef komen zingen, om te kijken of het bij ons bevalt.

Voor meer informatie neem je contact op met onze voorzitter Jan van Gent tel. 06-23 11 45 03



Stadscompagnie Arnhem

Stadscompagnie Arnhem is het koor van de stad. Het koor voor iedereen.

Wegens succes start op 30 maart een extra zinggroep op de vrijdagmiddag om samen de week uit en het weekend in te zingen.

Stadscompagnie Arnhem biedt gezellig zingen voor wie overdag kan meedoen. Het repertoire is breed: van pop tot jazz en musical, van mooie luisterliedjes tot vrolijke meezingers en meer. Er is keuze tussen meerdere zinggroepen per week zodat veel mensen kunnen meedoen. Regelmatig treedt de Stadscompagnie op.

Meer informatie en een aanmeldformulier is te vinden op de website: www.stadscompagnie.nl. Na aanmelding kun je enkele weken vrijblijvend meedoen ter kennismaking. Het koor repeteert in het centrum aan de St. Catharinaplaats 28.

Kung Fu school - Chang Ho -

**Scholen:**

Gymzaal Bauerstraat 10, 6813 KZ Arnhem

Lessen: Zaterdag 12:00 – 14:00

Gymzaal Bernhardlaan 10, 6824 LE Arnhem

Lessen: Woensdag 19:30 – 21:30

KOM LANGS VOOR EEN VRIJBLIJVENDE PROEFLES!

Voor meer informatie:

www.kungfuchangho.nl

www.facebook.com/kungfuchangho



Koningsdag in Park Angerenstein

Ongedwongen, vrijblijvend en ouderwets gezellig, dat is Koningsdag in Park Angerenstein. Op 27 april is Park Angerenstein de gezelligste plek van Oost-Arnhem. Dit jaar met een volledig dagprogramma van 10:00 - 18:00 uur, met natuurlijk een kleedjesmarkt en kindervermaak, maar ook met een heuse taartbakwedstrijd, verrassende food and drinks, een feesttent en verschillende vormen van spel en spelen. Kortom een dag vol plezier voor jong & oud. Iedereen is welkom en graag zien we ook jullie genieten op hét Koningsdagfeest van Oost-Arnhem. Kom op Koningsdag naar Park Angerenstein en beleef een Koningsdag als vanouds.

Park Beek op de Paasberg

Na een trage start is het beekdalinitiatief geleidelijk in een stroomversnelling gekomen: de verkennende fase werd eind vorig jaar afgerond o.a. met een overzichtsposter ('Park Beek op de Paasberg' op wijkwebsite Over de Wijk > Beek op de Paasberg). Direct daarna zijn we aan de slag gegaan met de volgende klus, het ontwikkelen van een stevig draagvlak bij de betrokken partijen.

Op dit moment richten we ons op de individuele stakeholders in het beekdal, zoals de scholen en sportclubs. Wensen en aanvullende suggesties van deze instanties worden in kaart gebracht en verwerkt in de planontwikkeling. Na deze eerste ronde gaan we rond half april aan de slag met thematisch opgezette dialoogtafels voor de wijkbewoners o.a. over de kernvraag: hoe maken we ons beekdal (weer) klimaatbestendig?

Uiteraard zal met regelmaat verslag worden gedaan over de voortgang van het proces, via de wijkwebsite (Over de Wijk- Beek op de Paasberg) en op de Voorjaarsmarkt (21 april a.s.)

Rob Hennemann, Initiatiefgroep Park Beek-op-de-Paasberg,
hennemann@itc.nl

Park Angerenstein

Koningsdag

09.00 - 18.00 uur



**volledig dagprogramma
voor jong en oud**

kleedjesmarkt • kindervermaak • circustent
taartbakwedstrijd • food and drinks • muziek



Koningsdag Park Angerenstein

JIJ KOMT
TOCH
OOK?

Voorjaarsmarkt 2018

Wanneer? Zaterdag 21 april

van 16.00 tot 20.00 uur

Waar? Trafoplein

Voorjaarsplantjes, wijn, boeken en een hapje en een drankje. Na het daverende succes van de najaarsmarkt eind 2017 organiseren we nu een voorjaarsmarkt.

Er staan verschillende kraampjes waar je leuke en lekkere dingen kunt kopen, er is weer een wijnproeverij en je hebt de mogelijkheid plantjes voor je tuin te kopen. Voor de wijnproeverij geldt een eigen bijdrage van 2,50; je kunt je ter plekke aanmelden (vol is vol).

We zien jullie graag op **zaterdag 21 april!**

Het bestuur van de wijkvereniging Paasberg-Wellenstein



Gitaarles

van Peter Lurvink

Check de website: www.gitaarlesarnhemlurvink.nl

Je leert spelen met of zonder noten lezen

Songs die jij mooi vindt,

Rocklicks en soleren als je wilt

Schaapsdrift 109

100 m. vanaf station Presikhaaf, Arnhem

mail: plurvink@hotmail.com

Bel: 026-3646219

Voor:

Kinderen

Volwassenen

Beginners

Gevorderden

Akoestisch

Electrisch

Rock, Blues

Klassiek

100m vanaf station Presikhaaf



Woon-, zorg- en activiteitscentrum Vreedenhoff

- Thuiszorg & dagbesteding
- Woonruimte & zorg op maat voor ouderen
- Ontmoeten, samenzijn & omzien naar elkaar
- Gezelligheid & gemak
- Veel activiteiten



Het gezelligste huis van Arnhem!



Esperantolaan 2 • 6824 LV Arnhem • 026 384 65 00

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



DOOR: PETRA DE KRAMER

Het hardloopvirus. Is dat besmettelijk?

Via de Nextdoor app zagen we een bericht van Ilse Wijnen, een wijkbewoner die hardloopcursussen geeft. Daar willen we als redactie wat meer van weten. Tijd voor een interview.

Hardlopen is al jaren aan een opmars bezig en het lijkt niet op te houden.

"Ik ben er mee begonnen toen ik studeerde in Tilburg. Ik ben op mijn best als ik buiten ben en het is een goedkope manier om te gaan sporten. Schoenen aan en vertrekken vanaf de voordeur. Sindsdien ben ik er nooit meer mee gestopt. Alleen tijdens de zwangerschappen. Daarna merkte ik wel dat het belangrijker werd om verantwoord op te bouwen. Kan ook iets te maken hebben met de leeftijd ;)."

Je geeft hardlooptrainingen. Is dat voor iedereen?

"Ik start nu met 3 beginnerscursussen. Na de meivakantie doe ik weer een beginnerscursus en zal er ook een vervolg komen op de beginnerscursus. Ik heb nog veel meer ideeën in mijn hoofd, zoals techniekclinics, een cursus trailrunning, heuveltraining (hoe leer je nu die heuvels hier rondom de Paasberg makkelijk op te lopen én af), een cursus sneller worden op de 10 km en wellicht zoiets als running therapie."





Wat onderscheidt jou van andere trainers?

"Niet iedereen wil in groepsverband trainen, dat is ook niet mijn doel. Ik vind het belangrijk mensen uit te leggen waarom ze bepaalde oefeningen of loopscholing doen. Wat is nou het doel van die plankoefening of van die rare hupsjes tijdens de loopscholing? Wat draagt het bij om een betere hardloper te worden? Dat leg ik dus tijdens de cursus graag uit. Als je weet waarom je iets moet doen, is het veel makkelijker op te brengen het zelf ook te gaan doen. Het belangrijkste wat ik geleerd heb is rustig leren lopen. Een duurloop is pas echt genieten als je die op het juiste tempo loopt, dus rustig!"

Wat is je favoriete loopafstand?

"Ik heb niet een favoriete afstand. Meestal fiets ik naar het bos en loop daar dan een uurtje hard. De mooiste route vind ik die van Dieren naar Arnhem, of andersom natuurlijk."

Heeft je gezin/familie ook het hardloopvirus te pakken?

"Mijn man Remco loopt ook al heel lang hard. Ik heb zijn looptechniek 2 jaar geleden geanalyseerd en sindsdien ervaart hij dat hij lichter en makkelijker loopt en heeft hij minder last van een knieblesure die hij al heel lang had. Mijn oudste zoon heeft dit jaar op atletiek gezeten. Maar hij gaat binnenkort op voetbal. Achter een bal aanrennen vindt hij namelijk nóg leuker."

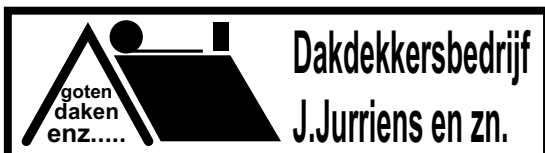
Op haar website staat meer informatie: **Loopscholing.nu**





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 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 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



op zoek naar een kinderopvang in arnhem?

**kom
gerust
eens langs
en proef
de sfeer!**

Kinderdagverblijf 0 tot 4 jaar:

- Enthousiaste en zeer ervaren pedagogisch medewerkers.
- Knusse patio'tuin met buitenbedjes.
- Peutergroep, babygroep en 2 groepen voor alle leeftijden aanwezig.
- Tussen de middag een warme maaltijd en eind van de dag brood.
- Ruime openingstijden: van 7.30 tot 18.30 en in overleg zelfs al mogelijk vanaf 6.30 uur.

Buitenschoolse opvang tot 13 jaar.

- Opvang in een huiselijke en rustige omgeving met verschillende activiteiten met een warme maaltijd aan het einde van de dag.
- Opvang op maandag, dinsdag en donderdag na school tot 18.30 uur.
- Vakantieopvang op maandag, dinsdag en donderdag van 7.30 uur tot 18.30 uur.
- Wij halen kinderen op van de basisscholen de Boomhut en de Julianaschool

kdv + bso 't kloosterke

kloosterstraat 3, arnhem

026 700 79 01 / kloosterke@smallsteps.info

www.kinderdagverblijf-tkloosterke.nl

www.smallsteps.info

smallsteps
kinderopvang



www.kapsalonjennylub.nl - 026 3616150 - Vondellaan 40 6824 NE Arnhem

Parkinsoncafé Arnhem

Directeur van de Parkinson Vereniging, Carla Aalderink, vertelt op 17 april tijdens het Parkinsoncafé over de Parkinson Vereniging. Het Parkinsoncafé is op 17 april in woonzorgcentrum Heijendaal aan de Sint Elisabethshof 201 in Arnhem. De bijeenkomst duurt van 13.30 tot 16.00 uur. Iedereen is van harte welkom, deelname is gratis.

Over Parkinson en het Parkinsoncafé

De ziekte van Parkinson veroorzaakt hersenschade die langzaam steeds erger wordt en beperkingen met zich meebrengt. Speciaal voor mensen met de ziekte van Parkinson, hun familie en geïnteresseerden zijn er bijeenkomsten in het Parkinsoncafé. Tijdens het Parkinsoncafé is er alle ruimte voor (lotgenoten) contact, voorlichting en vragen.

Samen maken we onze wijk klimaatbestendig!

Wil je graag dat kinderen fijn buiten kunnen spelen? Of wil je juist meer vogels en bijen in je tuin, of misschien juist minder onderhoud aan je tuin? Willen jij en je burens minder wateroverlast in onze wijk? Arnhem Klimaatbestendig helpt je hierbij!

Klimaatverandering zorgt voor drogere en warmere zomers en hevige piekbuien. Piekbuien kunnen leiden tot schade en extreme warmte leidt tot fysiek ongemak en zelfs risico's voor de gezondheid. Arnhem is extra gevoelig voor klimaatverandering vanwege de heuvelachtige omgeving. De grote oppervlaktes verharding maken het in stad extra warm en water loopt over de straten de heuvel af; niet zo fijn voor Arnhemmers die onderaan de heuvel wonen!

Daarom is het tijd om in actie te komen en de stad weerbaar te maken, oftewel: klimaatbestendig!

Wij van Platform Arnhem Klimaatbestendig staan klaar om je te helpen bij aanpassingen in je wijk en zoeken hierbij de juiste partijen en subsidies. Er is meer mogelijk dan je denkt. Bekijk voor inspiratie en goede tips op:

www.arnhemklimaatbestendig.nl of onze Facebooksite. We zijn ook aanwezig op de voorjaarsmarkt op 21 april.

Voorjaar in de Arnhemse Heemtuin Presikhaaf

Start van 9 IVN-excursies in seizoen 2018

Deze tuin, die verzorgd wordt door Natuurcentrum Arnhem, is bij veel Arnhemmers nog onbekend. De natuurgidsen van IVN brengen hier graag verandering in. De heemtuin in Presikhaaf, geopend in 1981, is uniek door de kristalheldere beek die er doorheen stroomt en de twaalf verschillende landschapstypen. Je vindt er moeras, iepen-/essenbos, schrale graslanden, heidegrond, uiterwaarden en een roggeakker. Dit zijn biotopen die rond Arnhem voorkomen. Honderden soorten planten, waaronder tientallen zeldzame, groeien hier.



De Arnhemse heemtuin ziet er in elk jaargetijde weer totaal anders uit. IVN Arnhem organiseert bijna elke maand een excursie onder deskundige leiding, waarin de interessante planten en vogels van die maand aan de orde komen. De excursies zijn altijd op zondag, meestal om 14.00 uur en IVN verzorgt ze gratis. Iedereen is van harte welkom. De volgende thema's komen aan de orde op

8 april 14:00 - 15:30	Voorjaar in de Heemtuin
29 april 8:00 - 9:30	Vroege Vogels
20 mei 14:00 - 15:30	Plantenrijkdom: Kruiden, struiken, bomen
10 juni 14:00 - 15:30	Bloeiende Planten
15 juli 14:00 - 15:30	Zintuigen
12 augustus 14:00 - 15:30	Cultuur, Geschiedenis en Geologie
2 september 14:00 - 15:30	Eetbare Heemtuin
7 oktober 14:00 - 15:30	Herfst en Paddenstoelen
21 oktober 14:00 - 15:30	Kinderactiviteit Herfst en Paddenstoelen

Kan je deze IVN-excursies niet mee beleven, verken dan gerust de heemtuin eens op eigen gelegenheid. De tuin is alle dagen, behalve zaterdag, geopend van 9 tot 16 uur en ligt tegenover de Stadsboerderij Presikhaaf aan de Ruitenberglaan 4.

Nuttige adressen en telefoonnummers

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

Medische hulp in spoedgevallen

- Huisartsdienst 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 Marlies Roozendaal-Lamers 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: marlies.roozendaal-lamers@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**

Wijkvolleybal Paasberg/Wellenstein

contactpersoon Paul Stam, paulstam@zonnet.nl telefoon **06-46 35 52 58**

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 - 17.00 uur) of een formulier invullen op www.arnhem.nl.
Spoedeisende zaken kunnen ook buiten kantooruren gemeld worden op dit nummer.
De openingstijden van de balies zijn: ma 12.00-20.00, di gesloten, wo t/m vr van 09.00-17.00

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

NUON storingsnummer: telefoon **0800 9009**



Tel. 06 - 41 42 90 79

info@bertelkamp.nl

www.bertelkamp.nl

De schilderwerkzaamheden die wij uitvoeren zijn divers, zoals binnen- en buitenschilderwerk van particuliere woningen, bedrijfspanden, huurwoningen en overige onroerende zaken zowel in onderhoud als in renovatie.

Kwaliteit, advies en vakkennis zijn een eerste vereiste voor u. Ons bedrijf profileert zich op het gebied van kwaliteit, flexibiliteit en een zeer goede service. Persoonlijk contact met onze opdrachtgevers neemt hierbij een grote plaats in. Ook kleinere reparaties aan houtwerk en stucwerk voeren wij in eigen beheer uit.

Wij zijn gespecialiseerd in

- Binnen en buitenschilderwerk
- Plaatsen glas
- Aanbrengen van decoratieve verven
- Wandafwerking
- Houtrotreparaties
- Kleuradviezen
- Technische adviezen
- Planmatig onderhoud

Kleur keuze moeilijk? Wij helpen u kiezen!

Het kiezen van de juiste kleuren is een van de moeilijkste aspecten bij het inrichten van een interieur. Vaak belandt u met de verkeerde kleuren in uw huis. Wij zijn er om u te helpen. Wij kijken daarbij naar verschillende factoren en kunnen aan de hand hiervan een juist kleur advies geven. Factoren waar wij rekening mee houden zijn onder andere:

- Is het een grote of een kleine ruimte
- Hoe is de licht inval
- Welke bouwmaterialen zijn er gebruikt en wat is de bestaande kleur hiervan
- De locatie
- Eigen ervaring

Bertelkamp Schilderwerken....méér dan alleen schilderen!



22 april: Lezing 'Van Achin- via Atjeh naar Aceh'

**Op zondagmiddag 22 april 2018
om 14.00 uur gaat Robert Jan Nix
in zijn lezing in Museum Bron-
beek in op de Atjeh-oorlog en de
invloed ervan op het hedendaagse
Atjeh.**

De Atjeh-oorlog (1873-1942) vormt een van de zwartste bladzijden uit de Nederlandse geschiedenis. Luitenant-kolonel bd R.J. Nix is in Atjeh geboren als zoon van een officier van het Korps Marechaussee en diende zelf als beroepsofficier bij de Cavalerie. Hij geeft in deze lezing een beeld van de Atjehoorlog en vertelt over de invloed en afloop van die oorlog op de huidige Acehse samenleving.

Aanmelden

De lezing wordt georganiseerd samen met de Volksuniversiteit Arnhem. De toegangsprijs (incl. museum-entree) bedraagt € 15,-. Inschrijving is noodzakelijk via www.volksuniversiteitarnhem.nl (CUL 604).

13 mei: Bronbeekfestival

Tijdens het BronbeekFestival kun je op zondag 13 mei spelen met de 4 elementen: aarde, vuur, water en lucht. Je kunt kiezen uit heel veel activiteiten in de buitenlucht op het landgoed, in leger tenten, en binnen in het museum. Het BronbeekFestival is geschikt voor alle leeftijden.



het blo-
tevoeten-
pad, dat
is bezaaid
met ver-
schillende
materi-
alen? En
anders kun
je via het
fotospoor
misschien
de plek
ontdekken

Activiteiten

Test je kracht en uithoudingsvermogen op de grond in de hindernisbaan of in de lucht aan de klimwand. Grijp je kans en rijd een keer mee op een legervoertuig. Of wil je liever op een paard over het landgoed rijden? Onderwijl hoor je live muziek van de militaire fanfare. In de Fotostudio vind je uniformen, wapens, Indische kleding en legertassen, waarmee je op de foto kunt.

In een workshop maak je je eigen vlag voor de landen Luchtije, Waterland, Aardonia en Vuurrijk. Of je kunt ontdekken hoe je zelf een vlot kunt maken, waarmee je de Bronbeek kunt bevaren. Je kunt ook leren hoe je een Indische vlieger maakt en hem daarna meteen uittesten.

Heb je meer met aarde, versier dan een bloempot en plant er een stekje uit de Bronbeekkas in. Durf je blootvoets en geblinddoekt te gaan over

waar de schat verborgen is.

Kaartverkoop op 13 mei bij de ingang van het landgoed. Een passe-partout voor alle activiteiten en het museum is gratis voor kinderen tot 6 jaar, BronbeekVrienden en Museumkaart-houders. Anderen betalen het museumtarief.

12 juli: Bronbeek 155 jaar met zomerrondleiding en diapresentatie

Twee eeuwen geschiedenis van het Arnhemse landgoed Bronbeek staan centraal in de diapresentatie en rondleiding 'Landgoed Bronbeek: 155 jaar koninklijk geschenk voor veteranen' op donderdag 12 juli 2018.

De presentatie duurt van 14.00 tot

>>> Vervolg Bronbeeknieuws



16.30 uur en bestaat uit twee delen. Eerst brengt Niek Ravensbergen met historische en hedendaagse foto's en kaarten op groot scherm de ontwikkeling en het gebruik van het landgoed in beeld. De aansluitende rondleiding over het landgoed voert langs bijzondere bomen, de bron en de beek met zijn watervalletjes, beelden en de plantenkalender; ook de architectuur van de monumentale

gebouwen en de gedenktekens voor de slachtoffers van de Japanse bezetting van Nederlands-Indië worden belicht.

Reserveren

Deelname met museumentreebewijs (Museumkaart, Veteranen en Vrienden gratis). Reserveren is gewenst via nb.ravensbergen@mindef.nl.



Bijeenkomst voor werkende mantelzorgers

Zorg jij naast je werk voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, kind, (schoon)ouder, vriend(in) of buur? Dan ben jij mantelzorger! En er zullen steeds meer mensen in de toekomst werk en mantelzorg combineren. Een zinvolle combinatie, maar ook één die kan leiden tot overbelasting en stress. Op 24 april is er een speciale bijeenkomst voor jou als mantelzorger.

VGZ en Mantelzorg & Vrijwillige Thuis-hulp Arnhem (MVT Arnhem) nodigen alle werkende mantelzorgers in Arnhem uit voor een informatieve middag/avond over het thema "Hoe combineer ik werk en mantelzorg?" U bent van harte welkom.

Wanneer: dinsdag 24 april : graag aanmelden voor 13 april

Waar: Campus VGZ Arnhem, Stationsstraat 12 (naast het centraal station)

Tijd: van 16.00 en 19.30 uur. Je kunt vrij binnenlopen en de avond is gratis.

Programma 24 april: Adviseurs voor informatie en diverse workshops

Er is een infobalie met materiaal over o.a. wettelijke (verlof)regelingen. Er zijn adviseurs aanwezig van MVT Arnhem en VGZ. Ook is er een mantelzorgmake-laar die je de benodigde informatie of een persoonlijk advies geeft. Je kunt in gesprek gaan met werkende mantelzorgers die ervaring hebben met het goed afstemmen met hun werkgever. Verder zijn er diverse workshops. Deze staan gepland van 17.00-18.00 uur en van

18.30-19.30 uur. Tussen 17.30 - 18.30 uur is er soep met een broodje. *Deelname aan de bijeenkomst is gratis.*

Interesse?

Meld je dan aan via het aanmeldformulier op www.mvtarnhem.nl : Bij het nieuwsbericht: Hoe combineer ik mantelzorg en werk. Aanmelden is noodzakelijk. Graag voor vrijdag 13 april. Er is ruimte voor maximaal 75 deelnemers. Vol = vol, dus wees er snel bij!

Vervolg

Op maandag 18 juni is er een bijeenkomst speciaal voor leidinggevend in Arnhem over het thema 'Werk & Mantelzorg'. Dan komen aan bod: Hoe kan de leidinggevende de werkende mantelzorger in zijn/haar team ondersteunen? Hoe om te gaan met de soms conflicterende belangen van de medewerker, het team en de organisatie?



Wandelen door bijzonder Arnhem

Arnhem, één van de 'Genoeglijkste' steden in het oude gewest Gelre, voldoet ook in de 21e eeuw nog steeds in veel opzichten aan deze omschrijving. De stad is schitterend gelegen aan de Rijn, omgeven door geweldige stadsparken, die soms, zoals het beroemde park Sonsbeek, vlakbij het centrum liggen. 't Gilde wil het erfgoed en de moderne tijd in Arnhem zichtbaar maken door verschillende wandelingen.

Voorjaarswandelingen

Stationskwartier: 6 april 14.00 uur

Start Stationshuiskamer.

Arnhem centraal, moderne kathedraal van beton, staal en glas.

Hypermoderne OV-terminal met een unieke vormgeving en veel verborgen technisch vernuft. U hoort er alles van. Ook hoe de omgeving veranderde. En waarom ligt het spoor niet langs de Rijn eigenlijk?

Slag om Arnhem: 4 mei 14.00 uur

Start Rijnkade 150, Airborne at the Bridge. De grote slag die Arnhem voorgoed veranderde. We lopen langs de vele plekken waar dat verleden zijn sporen naliet. We vertellen over de strijd en evacuatie en wei was mevrouw van Limburg Stirum?

Fietstocht Villa's Velperweg: 13 mei om 14.00 uur

Start Velperpoort, zijde Velperweg
Bekijk de mooie oude villa's aan deze statige oude laan naar Velp. Wat is verdwenen laten we zien aan de hand van oude foto's. Let op deze 'wande-



ling' volgen we op de fiets. Wat was dat, de Vogel- en Plantentuin?

Wandelingen op maat

Voor wandelingen door Arnhem met een eigen groep komen alle wandelingen uit ons aanbod in aanmerking. Wij maken voor u een wandeling op maat, aangepast aan uw wensen. U kunt een wandeling kiezen zoals die beschreven is, maar u kunt ook variëren en combineren. Maak ons uw specifieke wensen kenbaar en wij stellen daarbij een passende wandeling samen.

Houd de agenda in de gaten op:
www.wandeleninarnhem.nl

Tarieven: Volwassenen €4 en kinderen t/m 12 jaar €2,50

Gitaar en Muzieklespraktijk John Verstegen

- Gitaarles
- Basles
- Zangles - Singer Songwriter

Popmuziek, (Hard) Rock, Blues, Country, Jazz, Flamenco, Latin, Klassiek

Improviseren en soleren.

Individueel- en duo- groep-les mogelijk.



Mijn passie voor Muziek, Gitaar, Zang en Bas wil ik graag met je delen. Vele jaren ervaring in Bands, Solo projecten en les geven bij muziekscholen en prive lespraktijk.

www.JohnVerstegen.nl
jl.verstegen@chello.nl

Rosendaalseweg Arnhem T 026-8449464 M 06-10098389 www.facebook.com/gitaarlesarnhemnoord

De Woningklusser

Gespecialiseerd in schilderwerk



Ik heb zo'n 25 jaar op de Paasberg gewoond en werk er al jaren met veel plezier. Hier verzorg ik bij vele klanten zowel het binnen- als het buitenschilderwerk. Met mijn bouwkundige achtergrond (richting architectuur) kan ik ook adviseren en afwerkingen verzorgen, zoals het leggen van houten vloeren en laminaat, timmerwerk en het bouwen van scheidingswanden. Bel of mail me en ik kom snel langs om een vrijblijvende offerte te maken. Geen klus is te klein!

Peter van der Meij
Tel: 06-50801222

Sint Antonielaan 15
6812 GA Arnhem

pvandermeij@hotmail.com
KVK nr. 57627479

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

Informatieborden

Wilt u wat ophangen op de informatieborden in de wijk? Dat kan, voortaan heeft u geen sleutel meer nodig. De borden zijn niet meer op slot. De informatieborden staan op het tafoplein tegenover de bakker, in de Frederik van Eedenstraat en de Van Huevenstraat.

Prikbord 2018

Activiteiten werkgroep

Sport- en kinderactiviteiten

Zondag

25 maart

Paaseieren
zoeken

Zaterdag

21 april

WhatsApp
tocht

Vossenjacht

Zondag

10 juni

Zondag

2 september

Wijk
6-kamp

Griezeltocht

Zaterdag

27 oktober

Zaterdag

10 november

Lampionoptocht

Meer informatie over de activiteiten van de werkgroep Sport- en kinderactiviteiten kunt u t.z.t. vinden op de wijkwebsite, Facebook, Nextdoor en de informatieborden in de wijk.



Paaseieren zoeken

paasberg en
wellenstein

Zondag 25 maart
Palmpaasactiviteit

Voor kinderen t/m 6 jaar.



We verzamelen om 10.30 uur op het
pleintje in de Jacques Perkstraat.
Samen lopen we naar de speeltuin
in Frederik van Eedenstraat,
waar de Paaseieren verstopt zijn.



*Help jij mee, samen met de paashaas,
alle eieren terug te vinden? Of vind jij het gouden ei?*

Na afloop kun je met de paashaas op de foto
en er is wat lekkers voor iedereen.
Dus neem je papa en mama mee.

Tot dan!

