

Wijkkrant de Paasberg en Wellenstein

paasberg en
wellenstein



- **Lentekriebels voor Inbrekers**
- **Gezellige drukte bij eerste cd- en boekenmarkt**
- **Zorgen voor geadopteerd groen**
- **Meedenken over besteding schenking aan
wijkvereniging**

2015 nr. 2

www.paasberg-wellenstein.nl



Oefentherapie Cesar presikhaaf: Monique Donderwinkel

Tel: 026 3614005

www.oefentherapiecesarpresikhaaf.nl

Heeft u:

- klachten van nek, schouder, rug, heup
- arbeidsrelevante klachten
- houdingsproblemen bij kinderen zoals gameboy rug
- hoofdpijn klachten
- reumatische aandoeningen
- neurologische klachten (hernia, ischias, parkinson enz.)
- orthopedische klachten (artrose, osteoporose, scoliose, enz.)

Ga samen op zoek naar de oorzaak van uw klachten en leer een betere manier van bewegen.

Thuiszorgtherapeut

Thuiszorgtherapeut is een expert op het gebied van valpreventie, behoud van zelfstandigheid, verbeteren van dagelijkse bewegingen, advies, revalidatie.

Doel is om de patiënt zo lang mogelijk, op een verantwoorde manier, in zijn/haar eigen leefomgeving te laten functioneren.

Neem contact op voor een gratis houding- en bewegings check.

De kroon op het werk.....

Zo kunnen we dat toch wel noemen?? Dat prachtige weer op Koningsdag. Schitterend om te zien hoe 3 wijken (naast Angerenstein deed dit jaar Nieuw Monnikenhuizen ook mee) zo'n prachtig event met elkaar kunnen organiseren. Er werd gedanst, pony gereden, cappuccino gemaakt en geschonken, mensen verkochten hun zolder of berging leeg en dankzij burgemeester Kaiser hebben we een ander liedje geleerd. Dankzij het mooie weer 'bleef het nog lang onrustig in park Angerenstein....'.

De afgelopen maanden hebben we meer gedaan dan Koningsdag. Begin juni werd op het Trafoplein een boeken- en cd beurs gehouden. Twee schrijvers uit onze eigen wijk signeerden hun boeken. En wat op de kledjesmarkt van Koningsdag niet lukte, is u misschien tijdens de boekenbeurs wel gelukt?? Als u trouwens nieuwsgierig bent naar 'watskeburt' tijdens de WhatsAppTocht op 25 april, check dan even onze website: www.paasberg-wellenstein.nl. Daar vindt u allemaal nieuwtjes en verslagen van activiteiten. Verderop in dit nummer leest u het verslag van de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering. We kunnen nog steeds zeggen dat we een gezonde wijkvereniging zijn. Niet alleen financieel, maar ook wat betreft ledenaantal en werkgroepen met al die enthousiaste vrijwilligers

en de activiteiten die ze organiseren. Wat overigens helpt om financieel gezond te blijven, is de donatie die de wijkvereniging ontving van de Vereniging Erfpachters de Paasberg. Verderop leest u meer daarover en hoe u mee kunt denken over de besteding van het geld. De komende jaren gaat er waarschijnlijk wel iets veranderen. Misschien heeft u in de media gelezen over de Perspectiefnota van de gemeente Arnhem. De gemeente is van plan om vanaf 2017 wijkbewoners meer inspraak te geven in de manier waarop beschikbare budgetten worden besteed. 2016 wordt een pilot jaar, waarin de gemeente gaat experimenteren en wijkbewoners samen met de betrokken ambtenaren gaan kijken wat het effect van de nieuwe aanpak is. Wat dat betekent voor de wijkverenging zal dan duidelijk worden. Natuurlijk houden we u op de hoogte. Met de zomer voor de deur, hebben we nog één activiteit gepland staan: het volleybaltoernooi. Welke straat wordt dit jaar kampioen van Paasberg-Wellenstein? Op de website leest u al snel daarover, in het volgende nummer doen we verslag. Of u nu thuis blijft of afreist naar een zonnige plek dichtbij of veraf, ik wens u een mooie zomer.

Johan J van der Werk
Voorzitter



Algemene ledenvergadering Paasberg en Wellenstein

Opening

De ALV van **15 april 2015** is om 20.30 in locatie 't Span aan de Van Maerlantstraat 1 geopend door de voorzitter.

Aanwezig: Johan J. van der Werk (voorzitter)
Kees Haverkate (penningmeester)
Lars Birkholz (secretaris en notulist)
Hennie Mones (algemeen bestuurslid)
en 4 leden

Notulen ALV 10 april 2014

Er wordt gevraagd een korte terugblik te geven van acties die in 2014 zijn genoemd.

Het verplaatsen van het info-bord en het opknappen van de beide borden is een actie die nog lopend is. Met de gemeente en een aannemer is contact geweest. Er wordt nog een laatste contact gezocht met de bewoners op de locatie waar het info-bord naar toe kan om te zien of dit gewenst is. Er is een nieuwe projectleider door de gemeente aangesteld voor de herinrichting van het dal. Contact met hem zal gelegd worden om na te gaan wat de gemeente aan actuele plannen heeft voor de herinrichting van het dal.

De notulen worden zonder verdere opmerkingen of wijzigingen vastgesteld.

Financiën

Jaarrekening 2014

De penningmeester licht de jaarrekening toe. De financiën zijn gezond. De drukkosten van de wijkkrant zijn een stuk lager dan afgelopen jaar.

De wijkvereniging int de contributie van de volleybalspelers en betaalt hiermee de huur van de sporthal voor de spelers. Het saldo op de rekening liep terug in 2014. Inmiddels is dit weer aangevuld door de volleyballers. Er komen veel verzoeken binnen om te adverteren in het wijkkrantje. Belangrijk is dat een goede balans blijft bestaan tussen advertenties en tekst. Het advertentiebeleid wordt mogelijk aangescherpt, bijvoorbeeld dat minimaal 1 jaar geadverteerd moet worden.

De jaarrekening is ongewijzigd vastgesteld.

Bevindingen 'kascontrolecommissie' en verlening decharge

De kascontrolecommissie heeft de administratie en jaarrekening over 2014 beoordeeld en daarbij geen opmerkingen. De kascontrolecommissie verleent decharge. De heer R. Hissink geeft aan zijn activiteiten voor de commissie te beëindigen. De penningmeester stelt voor om de heer M. Brouwer te herbenoemen voor de kascontrolecommissie voor 2015 en de heer B. Havekes aan te stellen. De ALV keurt dit voorstel goed.

Begroting 2015

De vermogenspositie van de wijkvereniging is nog steeds gezond te noemen. De begroting voor 2015 is conform 2014 opgesteld. Dit jaar bestaat de wijkverenging 35 jaar. Het bestuur is van plan om een wijkfeest te organiseren, de kosten hiervoor zijn nog niet in de begroting opgenomen.

Activiteiten en actualiteiten

Op 6 juni wordt een cd- en boekenmarkt op het Trafo-plein georganiseerd. Voor de kinderen wordt voor een versnapering gezorgd en aan het eind van de markt is er de mogelijkheid om te borrelen, voor muziek wordt gezorgd.

Plannen om in november een najaarsmarkt te organiseren, zijn in de maak.

Voor het jubileumfeest wordt gedacht aan de 3de week van sep-

tember. Naar een locatie wordt gezocht.

Door de gemeente zijn in het Project Wateroverlast de plekken in kaart gebracht waar wateroverlast aan de orde is. Er komt nog informatie vanuit de gemeente die gepubliceerd zal worden op de website.

Naar aanleiding van de wijkactieplannen, en de enquête naar de realisatie van de 2de knip op de Bronbeeklaan, komt er een vervolgonderzoek. Dit onderzoek is bedoeld om te zien welke mogelijkheden er zijn binnen het beschikbare budget en bestaande beleid, om zo de Bronbeeklaan veiliger te maken.

De Perspectief nota van de gemeente Arnhem staat ook op de website.

Deze nota is het startdocument van de nieuwe beleidscyclus voor de jaren 2016-2019. De Nota betekent een andere manier van samenwerken door de gemeente met de wijken. In 2016 zal een pilot worden gehouden.

Rondvraag

Er zijn geen vragen of opmerkingen voor de rondvraag.

Sluiting

De voorzitter bedankt iedereen voor zijn aanwezigheid en sluit om 21.30 uur de vergadering.

Aan (de leden van) wijkvereniging de Paasberg,

Met het opheffen van de Vereniging Erfpachters de Paasberg is een einde gekomen aan een periode van ruim 13 jaar in welke de voormalige erfpachters uit onze wijk tegen de Gemeente Arnhem hebben geprocedeerd over de door de gemeente gehanteerde uitgangspunten bij de verkoop van de erfpachtgronden op de Paasberg.

De vereniging heeft tijdens alle procedures samen opgetrokken met de Vereniging Erfpachters van de wijk Alteveer. De procedures hebben uiteindelijk niet tot het resultaat geleid dat de Gemeente Arnhem tot terugbetaling van het, naar onze mening, te veel betaald geld behoefde over te gaan. Wel heeft het Hof na lang procederen geconcludeerd dat de Gemeente onzorgvuldig richting de erfpachters heeft gehandeld.

Tijdens de laatste gezamenlijke Algemene Ledenvergadering van de beide verenigingen op 26 augustus is besloten om de procedures te staken en de verenigingen op te heffen.

Tevens is bij die gelegenheid door de leden besloten, dat het bestuur van de verenigingen het resterende bedrag, wat na het opheffingsproces nog in de kas van de verenigingen zit, in gelijke delen over te maken aan de wijkverenigingen van de Paasberg en Alteveer.

Dit betekent dat beide wijkvereniging een dezer dagen elk een bedrag van €3560,10 overgemaakt krijgen.

Namens het voormalige bestuur,
Henk de Hartog, ex-voorzitter
Maurice Linssen, ex-secretaris

Meedenken over besteding schenking

Zoals u heeft kunnen lezen hebben we als wijkvereniging een schenking ontvangen van de 'Vereniging Erfpachters Alteveer en de Paasberg' van ruim € 3.500,-. Als bestuur zijn we natuurlijk heel blij met dit geld. En ook al zijn we financieel gezond en kunnen we genoeg activiteiten organiseren, een schenking biedt altijd mogelijkheden om iets extra's te doen of een 'droom' te (helpen) realiseren.

We hopen dat u mee wilt denken over hoe we de schenking gaan besteden. Daarom vragen we om uw ideeën daarover aan ons door te geven. Kaders zijn er niet. Het mogen kleine ideeën zijn waar een klein bedrag voor nodig is, of een groot idee waarvoor het hele schenkingsbedrag nodig is. En u mag zoveel voorstellen doen als u wilt.

Alle ideeën gaan we als bestuur verzamelen. Tijdens de ALV die we in het voorjaar van 2016 houden, zullen we met de aanwezige leden bepalen hoe we de schenking (gedeeltelijk) gaan besteden. Over de manier waarop we dat gaan doen hoort u later meer.

schrijft ze op en bezorgt een briefje op Vondellaan 13.

Als bestuur zijn we heel benieuwd naar de voorstellen voor besteding.

Al uw ideeën kunt u mailen naar johanvanderwerk@yahoo.com, of u

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-wellenstein@outlook.com

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.

IBAN: NL 35 INGB 000 4093469
tnv penningmeester wijkvereniging Paasberg en Wellenstein

Website: www.paasberg-wellenstein.nl

Koningsdag

Meer foto's kun je vinden
op de fotopagina van
onze website www.paasberg-wellenstein.nl



Feest 35 jaar 't Paasheuveltje

Deze zomer is het 35 jaar geleden dat peuterspeelzaal 't Paasheuveltje is gestart.

We gaan dit op 24 juni met de kinderen vieren met een feestelijke voorstelling door kindertheater Pat en Pet.

Veel kinderen uit onze wijk hebben 't Paasheuveltje bezocht op de verschillende locaties.

De start was in het clubhuis van Oost Arnhem, daarna gingen we naar de voormalige kleuterschool aan de Kloosterstraat, vervolgens hebben we lange tijd in de Paasbergkerk doorgebracht. Hier moesten we verrekken vanwege de verkoop van het

gebouw en zo konden we terecht in een lokaal van de Julianaschool.

In 1999 hebben we ons kunnen aansluiten bij de SPA, de grote speelzaalorganisatie in Arnhem. Na een noodlocatie op het Julianaplein hebben we nu een mooie eigen ruimte in de Boomhut aan de Bernhardlaan.

Op dit moment is de speelzaal 7 dagen geopend voor peuters in de leeftijd van 2,5 tot 4 jaar.

Wilt u een keer komen kijken dan bent u van harte welkom, liefst tussen 9.30 uur en 10.30 uur. U kunt ons bereiken op telf.nr. 3616565

Els Welsing



voor al uw voorkomende schilderwerkzaamheden

- Buiten schilderwerk
- Binnen schilderwerk
- Behangen
- Muren sauzen
- Lekkage reparatie
- Speciale aanbieding plafond witten voor € 95,00

Altijd vakwerk tegen de laagste prijs. We doen het graag voor u.

Kijk voor meer informatie op onze website, WWW.HUISCARE.NL



Gelderland

BEZOEK ONZE TOONZAAL VOOR:

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

ENERGIE WINKEL
Meer verstand van minder energie



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.

Kinderyoga in
Arnhem-Noord.
Voor kinderen van
2,5 t/m 12 jaar

Kijk voor meer informatie
en inschrijving op de
website:
detrotsepauw.webklik.nl



Lage opkomst maar groot succes



Dit jaar was er op zaterdag 25 april de WhatsApp Tocht en daar heb ik met mijn groepje aan meegedaan. Het was heel erg leuk om een keer iets anders te doen dan de vossenjacht. Dit keer moest je een telefoon meenemen en de opdracht uitvoeren die werden opgestuurd via WhatsApp. Opdrachten waren o.a. het zoeken van locaties aan de hand van een toegestuurde foto of het beantwoorden van vragen waarvan de antwoorden in de wijk gevonden kon worden.

D.m.v. deze foto's lieten wij zien dat we de locaties hadden gevonden. Als

je het goede antwoord of de juiste foto had ingestuurd, kreeg je de volgende vraag. En wie dan de meeste vragen had beantwoord, had gewonnen. Helaas waren wij dat niet. Maar het was heel erg leuk. Het was alleen jammer dat er zo weinig kinderen meededen. Want hoe meer kinderen, hoe leuker het is.



Geschreven door Floor Jansen
(deelneemster aan de WhatsApp tocht).

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
www.skinline-huidverzorging.nl

Activiteitenkalender

Datum

28 juni 2015

31 oktober 2015

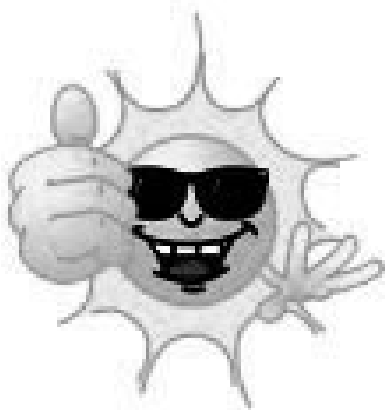
7 november 2015

Activiteit

Volleybaltoernooi

Griezeltocht

Lampionnenoptocht



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.



Lentekriebels voor inbrekers

De lente! De temperatuur gaat omhoog, de dagen worden weer langer en we gaan meer naar buiten. Deuren en ramen gaan open. Maar dat biedt ook voor inbrekers een kans

U kunt echt heel veel doen om te voorkomen dat er bij u wordt ingebroken.

worden bewoners direct aangesproken om hun gedrag aan te passen.

Met de "schoenafdruk" wordt gewezen op openstaande ramen, (tuin) deuren en achterpoorten waardoor een insluiper makkelijk binnen komt. Klimmateriaal zoals kliko's en ladders



Veel inbraken worden gepleegd door gelegenheidsinbrekers. In 2014 waren bijna 20% van de inbraken insluipingen: inbraak zonder braakschade.

De inbrekers zijn op zoek naar een snelle buit waarbij het risico gering is om betrapt te worden. Om de bewustwording bij bewoners te vergroten wijst onze wijkagente Femke van den Berg al enige tijd op de risico's op een inbraak. Daar waar een inbreker makkelijk zijn slag zou kunnen slaan wordt een 'schoenafdruk van papier' achtergelaten. Ook

staan dikwijls zo maar klaar voor de inbreker om via het openstaande raam op de 1e verdieping binnen te komen.

Vaak liggen laptops, tablets, smartphones en portemonnees in het zicht. Dan wordt het voor een inbreker wel erg aantrekkelijk gemaakt om een inbraakpoging te doen.

Wat u kunt doen om te voorkomen dat u slachtoffer wordt?

- Sluit altijd de ramen en deuren als u weggaat. Ook al is het maar voor even.

- Sluit de (tuin/achter)deur als u er geen zicht op hebt omdat u misschien boven bezig bent.
- Leg alle waardevolle spullen uit het zicht!
- Gebruik goedgekeurd hang- en sluitwerk (Politie Keurmerk Veilig Wonen)

112 bellen

Bent u getuige van een woninginbraak of hebt u het sterke vermoeden dat iemand op het punt staat in te breken, belt u dan met 112. Let hierbij op het signalement van verdachte personen en op kenmerken van eventuele vervoermiddelen, zoals merk, type, kleur en het kenteken. Deze informatie kan cruciaal zijn voor de opsporing en aanhouding van de verdachte(n).

Wilt u meer weten kijk op www.arnhem.nl en zoek op 'preventietips'.



Kinderyoga in de Beijer

Sinds maart 2014 wordt er al peuter- en kleuteryoga gegeven in de Beijer (op de Geitenkamp). Vanaf februari wordt er ook yoga gegeven aan kinderen t/m 12 jaar. De docente is Barbara Tamboer en heeft ruime ervaring in de omgang met kinderen. Zij is meer dan 15 jaar werkzaam in de kinderopvang. Barbara is gecertificeerd docente in de leeftijdscategorie 2,5 t/m 12 jaar.

In deze tijd krijgen kinderen veel prikkels via de televisie, computer en telefoon. Er komen veel prikkels binnen waar ze niet mee om weten te gaan. Ze vinden dat ze overal in moeten uitblinken. Het gevolg is bijvoorbeeld faalangst, slecht slapen, het creëren van een eetstoornis en concentratieproblemen.

Door oefeningen worden kinderen zich weer meer bewuster van hun eigen gevoelens, lichaam en elkaar. Het vergroot het zelfvertrouwen, het concentratievermogen wordt verbeterd en kinderen leren loslaten en ontspannen. Ook zal de sociale vaardigheden worden vergroot. Voor verdere informatie kijk op de website: www.detrotsepauw.webklik.nl



Koenen **De *Echte* Bakker**

Potgieterstraat 8

6824 NP Arnhem

Tel : 026 - 3613197

bestel@koenendeechtebakker.nl

www.echtebakkerkoenen.nl



www.sintannamolen.nl



Onze 'wijkbakkers' Pascal en Kevin hebben hun droom waargemaakt met een broodjes- en delicatessenzaak in de stad. Ga voor het kleinste terras van Arnhem naar het Velperplein, aan het begin van de Steenstraat.

Gezellige drukte bij eerste cd- en boekenmarkt



Twee schrijvers van de Paasberg, Auke van Stralen en Nienke Pool, signeerden hun eigen werk



Kinderpagina door Jip



Wat heb je nodig om een gewone sleutel leuker te maken.

- Een blanco sleutel
- Nagellakjes in de kleuren die je wilt
- En eventueel nog een dun kwastje

Stap 1 Je pakt de sleutel die je wilt versieren en maakt die schoon.
Maak hem daarna goed droog.

Stap 2 Als de sleutel droog is ga je de sleutel lakken met de kleurtjes die je wilt. En laat de sleutel drogen.

Stap 3 Versier de sleutel eventueel nog met het dunne kwastje bijvoorbeeld met: stipjes, streepjes, bloemetjes enz.

Stap 4 Laat de sleutel drogen en hang hem aan je sleutelbos.
En klaar is je sleutel.
Het is snel, makkelijk en het ziet er leuk en vrolijk uit!

KLEURPLAAT



© Op de MuurEN

Luizenleven

*Na 122 maanden in het luizenleven,
maak ik een testament op van de jeugd,
niet dat ik goede raad heb weg te geven:
een slimme dame ben ik nooit geweest.*

Mensen, laat me met de deur in huis vallen: Het is slecht gesteld met uw kind.

Niet met zijn of haar geestelijk welzijn maar met de welig tierende populatie die op de jeugdige hoofdhuid hoogtij viert en daar jarenlang vrij spel schijnt te hebben. In mijn lange loopbaan als luizenmoeder ben ik werkelijk van alles op die arme koppies tegengekomen.

Zo zijn daar onschuldige klittenbossen waar een kam al weken zijn weg niet doorheen heeft gevonden. Of – om een ander jeukend, doch onschuldig, voorbeeld te noemen – berg, een huidaandoening van jeukende soms bloederige aangekoekte aanslag die tegenwoordig helaas niet alleen bij baby's voorkomt maar hun hele jeugd blijkt mee te kunnen gaan. Ik zag wondjes, schilfers, bultjes, roos en korstjes de revue passeren. Nog vaker constateerde ik zweterige, ongewassen, vette, onverzorgde haren en zitten kinderen regelmatig krabbend op school om 'lands wijsheid' in hun bolleboosjes op te slaan. En dat tot bloedens toe.

Zie je in de groepen 1 en 2 nog overwegend lieve kinderkopjes met prachtige kuiven of schattige roze strikjes; deze zorg neemt naarmate het kroost ouder wordt zienderogen af. Dit moment van loslaten, gaat regelmatig gepaard met een vette bos druilerige slierten vol resten van onuitgewassen shampoos, gels en haarverzachters. Uw kind wordt in het diepe bad gegooid en verzuipt eenvoudigweg met een geïrriteerde hoofdhuid als onontkoombaar resultaat.

Naast deze onsmakelijke doch onschuldige vastgekoekte smurrie heb ik ernstigere aandoeningen geconstateerd zoals hoofdschimmel, eczeem en vreemd geurende allergieën. Was bij bovenstaande aandoeninkjes een helpende ouderlijke hand of wat goede raad van mijn lieve kappersvriendin Jenny nog afdoende, voor dit euvel is een bezoekje aan de dokter zeker wenselijk. Toch zie ik leerlingen jarenlang met dezelfde plekken op hun kinderbolletjes rondlopen. Na een tijdje krabben ze uit gewoonte en zitten letterlijk de hele dag met hun handen in het haar.

Dat zijn dezelfde kinderen die ineens duiken als ik – gewapend met bril

(+2 ondertussen), lampje en luizenkam – mijn periodieke controles ver-richt. Nog voor mijn zoektocht naar die vervelende luis begint, krijg ik alle klachten haarfijn uitgelegd. Na jarenlang met uw kind te zijn mee-gegroeid, weet deze luizenmoeder precies waar de pijnlijke plekken bij iedere leerling te vinden zijn. En ik vraag u: weet u het ook? Als u uw ogen sluit, kunt u dan de hoofdhuid van uw geliefde zoon of dochter uittekenen? Is hun jeuk wellicht het gevolg van ons jachtig bestaan? Moeten we een zorggroep oprichten voor de verwaarloosde hoofdhuidjes op de Paasberg en Wellenstein?

Ach, waar bemoei ik me eigenlijk mee? Het is uw gespuis, niet het mijne. Mijn taak is het – of beter gezegd: was het tot vandaag – om het luizenleven om zeep te helpen en mijn kleine zwarte vriend voelt zich op een schoon hoofd zelfs beter thuis. Dus laat de rotzooi maar lekker zitten!

Met moordend genoeg ben ik jarenlang op zoek gegaan naar de kleine kriebelaar die zich sneller verspreidt dan de griep. Achter de oren en in de nekjes zocht ik naar babyei-tjes en lopende zwarte kriebelkon-ten. Op een dag vonden we zelfs een luie variant die zich weigerde te verplaatsen en waarbij een micros-coop moest uitwijzen dat dit toch echt het volgevreten zusje was van de zwarte racerunner die de haren normaliter doorkruist.

Mijn kinderen zijn nu groot en ik trek mijn handen ervan af. Na al die jaren te hebben gekriebeld op ontelbare kinderkopjes is het mij een wreed genoeg om u een dagje jeuk te bezorgen.

Missie geslaagd? Jeukt het al of kan het u jeuken?



**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 1e
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 &
katoesjka@apolloathome.nl
website: www.apolloathome.nl/maakreizen

STEUN DE WIJKVERENIGING FINANCIIEEL, BOEK BIJ APOLLO AT HOME

Kapsalon Jenny Lub



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

Zorgen voor geadopteerd groen



De tuinen staan weer in bloei en zo ook de boomspiegels. Een aantal mensen heeft zelf een boomspiegel geadopteerd en maakt er een gezellig minituintje van. In de Vondellaan zijn Simcha en Rob Henneman actieve verzorgers van een paar boomspiegels.

Simcha (14 jaar) zit in de 2e klas van het Groenhorst College: "Rob vroeg een keer aan mij of ik veel van planten wist en of ik hem mee wilde helpen met de boomspiegels. Dat wilde ik wel. Ik help hem nu ruim een jaar. In het voorjaar halen we de oude planten eruit, bewerken de grond en zetten er weer nieuwe planten in. Dat is de meest drukke periode. Daarna houden we het bij door



onkruid eruit te halen en te schoffelen. Niet elke week hoor. Ik denk dat we er ongeveer twee keer per maand een uurtje mee bezig zijn. Rob zorgt ervoor dat de planten er komen en of er boomspiegels onderhouden moeten worden".

Wil je na je middelbare school verder studeren in deze richting? "Dat weet ik nog niet. Op school krijgen we behalve les over groen, ook les in koken en verzorgen van dieren. Ik heb zelf een hamster en ik pas ook wel eens op de hond van de burens. Dierenverzorging vind ik ook heel leuk. Gelukkig heb ik nog 2 jaar om daar over na te denken".



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!

Vergroot de Hoop: help kanker bestrijden vanuit de tuin

Snoeien? Laat uw haag nog even groeien

De actie Vergroot de Hoop gaat weer van start samen met 170 gemeentes. Arnhem doet dit jaar voor het eerst mee als proef voor een jaar. Draag uw steentje bij en houdt het taxussnoeisel apart.

In de jonge twijgen van uw Taxus baccata-haag zit baccatine, een belangrijke grondstof voor het maken van geneesmiddelen waarmee men tijdens chemotherapie kanker bestrijdt. Bij 50% van alle chemokuren kiest men voor geneesmiddelen op basis van taxus.

Wanneer: lever uw snoeisel in tussen 15 juni en 31 augustus

Wat: alleen de jonge scheuten van de Taxus baccata

Waar: inzamelbakken staan bij de afvalbrengstations in Noord (Beyerinckweg 9a) en Zuid (De Overmaat 17)

Proef voor een jaar

Lever zoveel mogelijk taxussnoeisel in zodat er nog meer mensen geholpen kunnen worden in hun strijd tegen kanker. Voor iedere ingezamelde kuub gaat er € 50,- naar een kankergerelateerd goed doel. Eén kuub is goed voor één kuur. De Arnhemse deelname duurt een jaar. Het gaat om een proef. Na een jaar wordt bekeken of het goed gaat, hoeveel er in totaal is ingezameld en of dit van goede kwaliteit is.

Een taxus herken je aan:

- naalden, geen blaadjes
- rode zaadmantel

Op de site www.vergrootdehoop.nl leest u meer informatie over de inzameling van taxussnoeisel en wat er mee gedaan wordt.

Nieuw mantelzorgcompliment samen met Arnhemse ondernemers

Arnhem introduceert een nieuw mantelzorgcompliment. Zorgvragers kunnen vanaf eind deze maand een pasje aanvragen voor hun mantelzorger. Die mantelzorgers kunnen hiermee voor 150 euro verschillende diensten en producten kopen. De deelnemende ondernemers geven ook nog eens aantrekkelijke kortingen. Zo krijgen mantelzorgers de waardering die ze verdienen en wordt en passant de

lokale economie gestimuleerd.

Voor het mantelzorgcompliment is dit jaar 700.000 euro beschikbaar, en vanaf 2016 een miljoen per jaar. "We hebben gekeken hoe we het geld dat we uit Den Haag krijgen zo goed mogelijk kunnen inzetten voor de vele mantelzorgers die Arnhem rijk is", zegt verantwoordelijk wethouder Henk Kok. "In samenspraak met het steunpunt Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp (MVT) hebben we gekozen voor een vouchersysteem. Dat geeft ons meteen de kans om lokale ondernemers erbij te betrekken. We hopen ook samen met het steunpunt nog beter zicht krijgen op de omvang, kenmerken en behoeften van de lokale mantelzorgers."

**DE EERSTE
MANTELZORGER**

**WAS DAT
ROODKAPJE**

Loesje

Aanvragen

Arnhem kent naar schatting zo'n 26.000 mantelzorgers. Om voor het mantelzorgcompliment in aanmerking te komen, dient sprake te zijn van mantelzorg gedurende minimaal acht uur per week, gedurende een periode van minimaal drie maanden in het jaar van aanvraag. De persoon die de mantelzorg krijgt, doet de aanvraag. Dat kan heel gemakkelijk via de website van de gemeente Arnhem. MVT helpt mensen die moeite

hebben de aanvraag te doen. De gemeente hoopt met het nieuwe compliment ruim 3500 mantelzorgers te bereiken.

Dineren

Het aanbod waar mantelzorgers gebruik van kunnen maken is divers, en verdeeld over vier categorieën: kunst & cultuur, horeca & recreatie, gemaksdiensten, en producten & (overige) diensten. Het aantal ondernemers dat deelneemt groeit. Deel-

nemers zijn bijvoorbeeld, Koffiespecialzaak Simon Levelt, restaurants aan de Rijnkade en Burger's Zoo. Verder bestaat sinds begin dit jaar de optie voor mensen die mantelzorg ontvangen en in een gebied wonen waar betaald parkeren geldt, om gratis 500 extra uren op hun bezoekerskaart te laten zetten.

Voor meer informatie en aanvragen: www.arnhem.nl/mantelzorg

Buitenschoolse opvang

Zind, een kleinschalige buitenschoolse opvang waarbij uw kind wordt opgehaald met de fiets of lopend vanaf school.

Ik, Berbel Peters, werk als gastouder en bied kinderen na schooltijd een huiselijke opvang.

Mijn kleinschalige BSO heet 'Zind' en ligt naast speeltuin De Leuke Linde.



Ik haal kinderen o.a. op van de Boomhut.

Het accent van de opvang ligt op de kleinschaligheid (circa 4 kinderen per dag), huiselijkheid, creativiteit, natuur, onderzoek en (buiten)spelen.

De openingstijden zijn vanaf schooltijd tot 18:45 uur. Kinderen kunnen zodoende ook terecht voor een warme maaltijd.

Zind staat geregistreerd bij het LRKP, daardoor kunt u in aanmerking komen voor kinderopvangtoeslag.

Kijkt u voor meer informatie op www.zind.weebly.com of bel voor informatie naar 06 33 874 501.



kom eens
kijken bij
smallsteps

op zoek naar kinderopvang in arnhem?

Uw kind is van harte welkom bij kdv 't kloosterke

Wij bieden:

- enthousiaste en zeer ervaren pedagogisch medewerkers
- knusse patio'tuin met buitenbedjes
- peutergroep, babygroep en 2 groepen voor alle leeftijden aanwezig
- ruime openingstijden: van 7.30 tot 18.30 en in overleg zelfs al mogelijk vanaf 6.30 uur
- tussen de middag een warme maaltijd en eind van de dag brood

Kom gerust langs en wij geven u met plezier een rondleiding!

kloosterstraat 3, arnhem
026 700 79 01 / kloosterke@smallsteps.info
www.kinderdagverblijf-tkloosterke.nl
www.smallsteps.info

smallsteps



kinderopvang

Kinderyoga in
Arnhem-Noord.
Voor kinderen van
2,5 t/m 12 jaar

Kijk voor meer informatie
en inschrijving op de
website:
detrotsepauw.webklik.nl



Zomergeneuzel!

Zomermijmeringen!

Ik moest even inspiratie op doen voordat ik me op dit stukje voor de wijkkrant zou storten en vandaar dat ik net terugkom van een heerlijke stevige, kwieke en levendige wandeling. Heerlijk.....ik wandel dan een rondje Velp en eindig met een voveursrondje door onze wijk. Prof. Dr. Erik Scherder zei het laatst ook al een keer bij De Wereld Draait Door: "Drie kwartier briskwalken per dag is goed voor je hersenen". Dat willen we graag horen als sportieve, actieve wijkbewoners. Toch? Nu heb ik het genoeg gehad een keer een lezing van Erik Scherder mee te maken en daarin vertelde hij naast het briskwalkenverhaal en het effect daarvan op de hersenen ook wat de invloed van alcoholgebruik op onze hersenen is en ik geloof dat ik nu even moet stoppen want dat willen we natuurlijk helemaal niet weten. De flessencontainer op de hoek van de Bronbeeklaan/Frederik van Eedenstraat zou volstrekt overbodig worden in onze wijk! Maar eerlijk is eerlijk, toen ik terugkwam vanavond had ik weer inspiratie en het bovenstaande ontstond spontaan in mijn hersenen tijdens deze zomeravondwandeling.

Daarnaast heb ik tijdens het lopen ook wat nagedacht over het nieuws

in de krant van vandaag en dan met name over het stukje over de rechtszaak die gaat over Loppersum in de provincie Groningen. De gemeente Loppersum wordt vaak genoemd als epicentrum van aardschokken als gevolg van de bodemdaling door de winning van aardgas. Jullie kennen ongetwijfeld de foto's van de huizen die bijna op instorten staan en waar je zo door de scheuren in de muren naar binnen kunt kijken. De huizen zijn bijna onverkoopbaar en als ze al verkocht worden dan ontvangen de eigenaren veel minder dan wanneer het huis bijvoorbeeld op de Paasberg had gestaan. Nu kun je dat natuurlijk niet vergelijken, maar toch! Wat zijn we toch bevoorrecht dat we in onze prachtige wijk mogen wonen en geen last hebben van aardgas- en oliewinning in onze omgeving. Dat beetje fijnstof van de snelweg en het gescheur op de Bronbeeklaan nemen we gewoon op de koop toe! En zo is er toch overal wat en tot overmaat van ramp het gras bij mijn buurman groener is dan dat van mij en dat is wel heel irritant!

HANS

Directeur Thuiszorg Groot Gelre: "Thuis gezond oud worden kan heel goed!"

Rol wijkverpleegkundige wordt in nieuw zorgstelsel weer groter



Directeur Thuiszorg Groot Gelre Karin Reesing (50) ziet in de huidige veranderingen van de zorg veel kansen. Alle veranderingen gaan erg snel, voor sommigen zelfs te snel. "Ik kijk op voorhand helemaal niet negatief naar de veranderingen in de zorg. Natuurlijk zien wij dat sommige cliënten er op achteruit gaan. Waar we voortaan veel meer stil bij moeten staan bij wat een cliënt wél nog zelf kan in plaats van meteen alle zorg over te nemen". Reesing is verantwoordelijk voor een grote Arnhemse thuiszorgorganisatie met ongeveer 650 medewerkers en 3.000 cliënten. Ze is haar carrière begonnen als verpleegkundige en kent de praktijk van de zorg als geen ander.

Wijkverpleegkundige neemt de touwtjes in handen

Een positieve verandering in de zorg sinds 1 januari is de grotere verantwoordelijkheid van de wijkverpleegkundigen. Zij zijn net als vroeger weer

een spin in het web tussen cliënt, familie, mantelzorgers, gemeente, huisarts, apotheek, fysiotherapeut, ziekenhuis en andere zogenoemde eerstelijnszorginstellingen. "Onze wijkverpleegkundigen zijn getraind

om indicaties voor specifieke zorg te stellen. Daar komt gelukkig geen indicatieorgaan meer aan te pas, dat op grote afstand staat. Onze wijkverpleegkundigen kennen hun cliënten door en door en er is over en weer veel vertrouwen”, aldus Reesing. Zij ziet er nu een veel intensievere samenwerking tussen alle zorgpartijen dan vroeger. Dat vindt zij een absolute vooruitgang. “Onze wijkverpleegkundigen kijken samen met de cliënt naar de echte zorgvraag. Ik noem dat de vraag achter de vraag.” Als voorbeeld geeft ze eenzame ouderen. Die krijgen soms lichamelijke klachten die niet zo zeer om bepaalde zorg vragen, maar eerder om hulp bij het vinden van contacten buiten de deur. “Wijs ze op het bestaan van mogelijkheden, zoals een wijkvereniging, bingoavonden, of andere sociale activiteiten voor senioren.”

Wijkteams

In Arnhem zijn vier wijkteams in Noord en vier wijkteams in Zuid actief. In die teams zitten mensen van de zogeheten eerstelijnszorg. Mensen die hulp nodig hebben kunnen altijd bij die wijkteams terecht. Dat hoeft lang niet altijd een zorgvraag te zijn. Als dat wel zo is komt er een wijkverpleegkundige in beeld.

Karin Reesing: “Vroeger konden mensen nog wel eens tussen wal en schip vallen. Ouderen met financiële problemen wisten bijvoorbeeld niet of ze naar het Maatschappelijk Werk

moesten of naar Welzijn Ouderen. Nu kunnen is er één aanspreekpunt, namelijk het wijkteam in hun buurt. Een ander voorbeeld zijn de zogeheten zorgmijders. Dat zijn mensen die wel hulp nodig hebben, maar daar om uiteenlopende redenen niet om vragen. Deze mensen komen veel sneller in beeld dan vroeger.” Naast de reguliere zorg biedt Thuiszorg Groot Gelre ook particuliere zorg.

Thuiszorg Groot Gelre

Thuiszorg Groot Gelre is een eigentijdse organisatie in de groei. Het aantal cliënten groeit gestaag. Daarom is zij op zoek naar nieuwe verpleegkundigen en verzorgenden. Zij biedt een groot aantal diensten aan, waaronder hulp bij het huishouden, verzorging, (specialistische) verpleging, begeleiding, nachtzorg en seniorendiensten. Naast de zorg achter de voordeur biedt Thuiszorg Groot Gelre ook zorg op afstand. In een deel van het werkgebied kunnen cliënten gebruik maken van de zorg van de wijkverpleegkundige via een beeldscherm, vaak via de iPad. Mocht alle zorg van Thuiszorg Groot Gelre toch niet toereikend zijn om zelfstandig thuis te blijven wonen dan kan er laagdrempelig gebruik gemaakt worden van de faciliteiten van de DrieGastHuizen Groep, waartoe Thuiszorg Groot Gelre behoort.

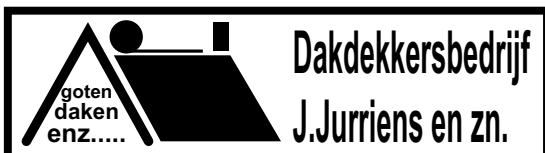


De Paasberg en Wellenstein kent een groot aantal ondernemers.

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



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**
- Dienstopotheken 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.van.den.berg@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**

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**

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

makelaarshuys

KUYK VAN OLDENIEL



Zing mee en heb plezier met het stadskoor Arnhem



Plezier hebben en plezier brengen, dat is het motto van Stadskoor Arnhem. Een gloednieuw koor van en voor de hele stad. Na de zomervakantie starten de repetities in Coehoorn-Centraal recht tegenover het Centraal Station (oude volksuniversiteit), dus goed bereikbaar voor alle Arnhemmers.

Gratis voor iedereen

Iedereen kan meedoen, van jong tot oud: douche- en autozangers, pop- en rockers, romantiekers en klassiekers, smartlappers en mooie luisterliedjeszangers en alles daar tussenin. Er zijn wekelijks meerdere repetitiemomenten met hetzelfde programma. Op het inschrijfformulier kunnen

mogelijkheden en voorkeuren worden ingevuld.

Deelname is voor iedereen gratis. Het enige wat wordt gevraagd: af en toe eens meedoen met een optreden of een handje meehelpen.

Plezier hebben en brengen

Het is de bedoeling dat Stadskoor Arnhem korte optredens gaat brengen om mede-Arnhemmers op te vrolijken of in het zonnetje te zetten, om een bijdrage te leveren aan een stad- of wijkgebeurtenis of zomaar als verrassing, omdat het leuk is. Ook tijdens de repetities staat plezier voorop. Lekker zingen en van alles uitproberen.

Meehelpen

Iedereen is welkom bij Stadskoor Arnhem, ook als je niet wilt zingen of optreden. Er is van alles te doen en te bedenken, waarmee het koor kan worden ondersteund. Op de website staan alvast wat suggesties.

Meedoen

Stadskoor Arnhem is zó nieuw, dat bij het verschijnen van deze editie van Wijkkrant Paasberg-Wellenstein, de

website waarschijnlijk nog nèt niet klaar is.

Het koor is wel te volgen en te bereiken via Facebook, om je op de hoogte te laten brengen als de website online gaat of om je alvast op de wachtlijst te laten zetten.

www.facebook.com/stadskoorarnhem

TEKST EN FOTO CEES DE KRAMER

Onze wijk in de prijzen



De Julianaschool is donderdagavond 12 juni in het gemeentehuis gedeeld vierde geworden bij de verkiezing van de Wijkprijs 2015. Twintig ideeën uit even zoveel wijken waren geselecteerd om mee te dingen naar de eerste prijs van 3500 euro. Uiteindelijk won de wijk Presikhaaf met een huiswerkbegeleidingsproject de Wijkprijs 2015.

De Julianaschool heeft met de vierde prijs een mooi bedrag van 1500 euro gewonnen om het schoolplein te verfraaien. Onder het motto 'Groen gaat het doen' heeft de school met de omwonenden een plan gepresenteerd om het plein en de naaste omgeving aan te pakken voor meer woon- en speelplezier.

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.

Bootcamp? Bootcamp!

Deze term hoor je steeds vaker om je heen. Het lijkt wel of iedereen bootcampt. In onze wijk zie je ook regelmatig groepjes mensen door de straten rennen of ergens op een pleintje oefeningen doen.

Maar wat is het nu precies en waarom is het ineens zo populair? We vragen het aan Michiel de Boer. Hij traint onder de naam Lekker Buiten vooral in onze wijk.

"Bootcamp is een trainingsmethode die uit het Amerikaanse leger komt. Daar wordt Bootcamp al jaren gebruikt om soldaten in korte tijd sterk en fit te krijgen. Mijn aanpak is iets anders dan in het leger. Het gaat naast de opbouw van een gezond en fit lichaam ook om plezier. De trainingen zijn in groepsverband, zowel voor mannen en vrouwen. Leeftijd of conditie maakt niet zoveel uit. Je traint op het niveau wat je aankunt. We werken tijdens de lessen aan kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid en coördinatie. Omdat je het buiten doet, bouw je aan je weerstand en voel je je mentaal en fysiek fitter. Ik ben nu iets meer dan een jaar bezig en merk dat er steeds meer mensen mee doen. Dan doe ik het blijkbaar goed hier in de wijk", zegt hij lachend.

Wie is Michiel?

Michiel de Boer is sociaal cultureel werker bij Rijnstad. Zijn werkgebied is de Geitenkamp. Met zijn werk stimuleert hij mensen tot een actieve deelname aan de samenleving. "Juist deze actieve deelname spreekt mij enorm

aan", aldus Michiel. "Ik weet uit eigen ervaring wat sport en bewegen voor een uitwerking kunnen hebben. Bijna elke dag ben ik ermee bezig. Het liefst loop ik lange afstanden en trails, dat zijn hardloophwedstrijden door de natuur, op onverharde wegen. Zo heb ik pas meegedaan aan de Roparun. Met een groep liepen we in estafetteverband 563 km van Hamburg naar Rotterdam. Heel zwaar, maar het





geeft enorm veel energie. Ik geloof in het positieve effect van lekker buiten bewegen. Ik wil mensen motiveren op sportief gebied en ze laten inzien dat ze meer kunnen dan dat ze zelf denken.”

Bikkelen en lachen

Wat vinden de deelnemers er zelf van? We vroegen het een van de deelnemers. “Wat ik zo leuk vind aan deze trainingen, is dat het buiten is en dat je het met mensen uit de wijk doet. We starten vanaf de parkeerplaats bij de Jumbo. De ene keer doen we vooral statische oefeningen in het park, dan weer meer hardlopen. Maar we eindigen altijd met buikspieroefeningen. En we kletsen en lachen ook veel hoor. Het is niet alleen maar bikkelen.”

Wie durft?

De vraag is nu, welke wijkbewoner durft de strijd met zichzelf aan? De trainingen zijn op maandagavond van 19.30-20.30 uur, woensdagochtend van 9.00-10.00 uur en zaterdagochtend van 10.00-11.00 uur. Hij is ook als personal trainer in te huren.

Of we er nog bij willen zetten dat het niet duur is en dat de eerste les altijd gratis is. Heb je nog een zetje nodig, kijk dan eens op zijn website www.lekkerbuiten.nu.

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:

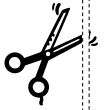
Handtekening:

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

☎ 321 69 22

✉ LBirkholz@hotmail.com

Prikbord Wijkactiviteiten 2015



Zondag
28
Juni

Volleybal toernooi

Ook supporters zijn
welkom

Zaterdag
31

Oktober

Griezeltocht



Like onze
Facebook
pagina

Wijkvereniging
Paasberg-Wellenstein



Zaterdag
7

November

Lampiontocht



*Meer informatie over de activiteiten kunt u t.z.t. vinden op de wijk-
website, Facebook en de drie informatieborden in de wijk.*

Commissie sport- en kinderactiviteiten.

WIJK-Volleybaltoernooi

Editie 18

28 juni 2015



Locatie: Sportvelden Oost-Arnhem.

Warming-up **10.15 uur**

Toernooi van **10.30 tot 16.00 uur**

Start BBQ* **16.00 uur**

Nieuwe wedstrijdschema's -> meer speeltijd

U kunt een team vormen met mensen uit uw eigen straat.

Een team bestaat uit:

minimaal 6 personen van 16 jaar en ouder.

NIEUW dit jaar:

u kunt zich ook apart bij ons aanmelden, dan stellen wij een team samen.

Zin om mee te doen aan deze sportieve dag?

Meld je dan, bij voorkeur, bij de straatcontactpersoon van jouw straat aan.

De kosten voor het toernooi bedragen 15 euro per team.

Voor de barbecue vragen wij 10 euro per volwassenen en 5 euro voor kinderen .

Aanmelden kan tot uiterlijk 24 juni a.s.

Via de commissie sport- en kinderactiviteiten.

Of uw straatcontactpersoon.



*BBQ alleen mogelijk indien vooraf aangemeld via straat contactpersoon