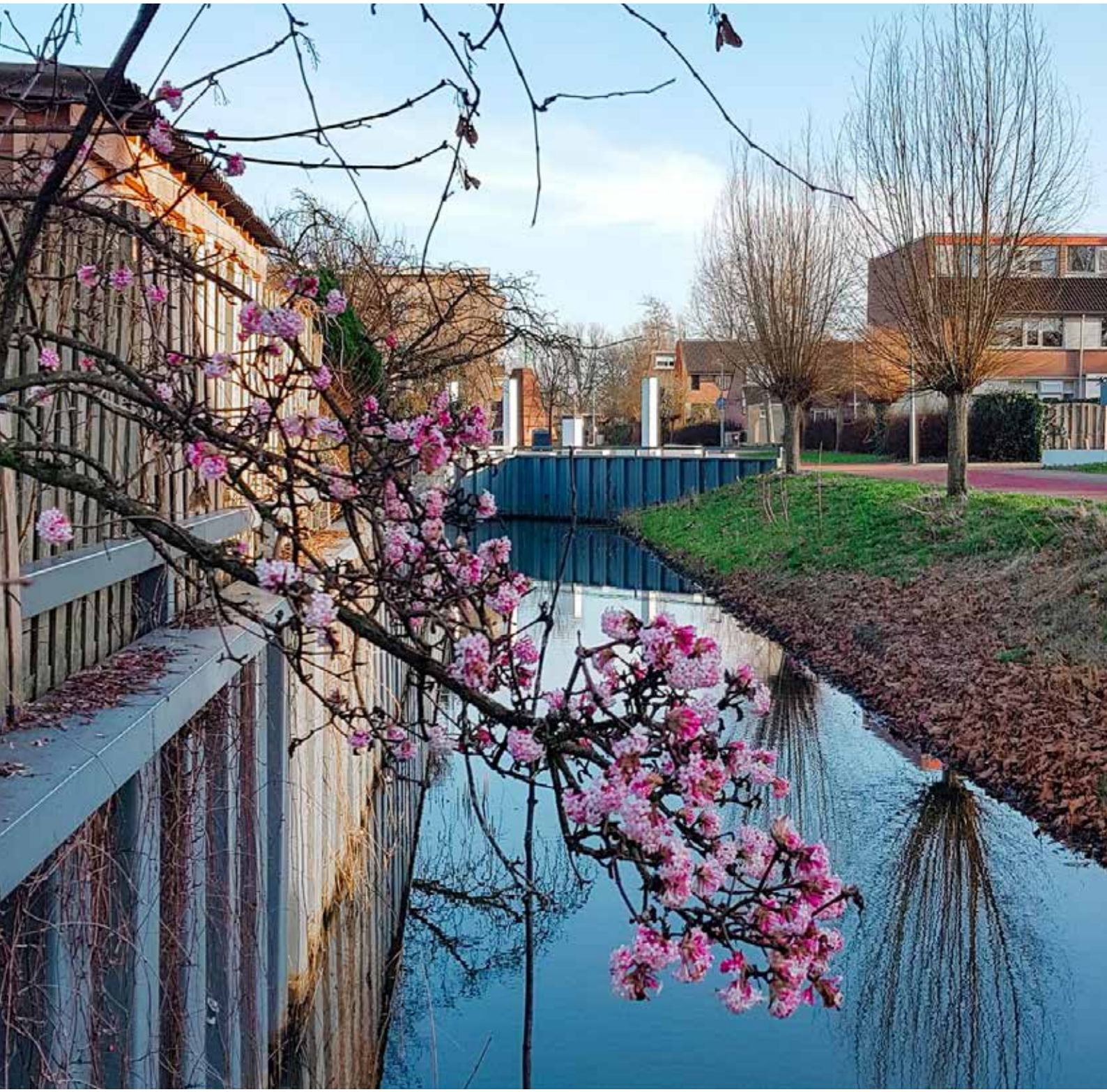
LAARNIEUWS

Wijkblad voor De Laar

www.oostelaar.nl

40e jaargang • maart 2022 • no. 2



- **UITNODIGING VOOR DE ALGEMENE LEDENVERGADERING**
- **SNEL ENERGIE BESPAREN IN MIJN (HUUR)WONING**
- **PUBQUIZ DE LAAR!**

Eerste hulp bij juridische vragen

Ik ben ontslagen en nu? Wat kan ik doen tegen een verkeersboete? Mag mijn verhuurder zomaar de huurovereenkomst opzeggen? Herkent u zich in een van bovenstaande situaties? Of heeft u een andere juridische vraag? Blijf niet met uw vragen zitten en bel naar de HAN-Rechtswinkel of stel uw vraag per e-mail.
HBO-Rechten studenten verbonden aan de HAN-Rechtswinkel geven kosteloos juridisch advies.

Spreekuren
Wegens de huidige coronamaatregelen vinden eralleen fysieke spreekuren plaats op afspraak.

Meer weten?
De HAN-Rechtswinkel is op werkdagen telefonisch bereikbaar tussen 09.00 en 17.00 uur.
T 06-55291144
en 06-21979037
E Rechtswinkel@han.nl
W www.han.nl/rechtswinkel

Volg en like ons op
Facebook
Instagram

FOTO van Eimeren
RING FOTO Europa's grootste
Langestraat 8 Huissen T; 026 3259095
Facebook.com/fotovaneimeren facebook
www.fotovaneimeren.nl E; info@eimeren.nl

Je ziet ze groeien.
skar.nl
Skar

SOMMY NAILS
Oostburgwal 38, Arnhem
Winkelcentrum de Laar Oost
06-28295370
www.sommynails.nl

Thuis-PC.nl
VOOR PARTICULIER ÉN MKB
Advies
Verkoop
Onderhoud
Reparatie
Systeembeheer
Scherp geprijsd, vakkundig en snel geholpen!
Voor levering van al uw ICT producten ook 2e hands!
• U kunt uw computer langsbrengen
• Hulp op bedrijfslocatie of bij u thuis
• Ook voor hulp op afstand
EXTRA GEOPEND 's avonds van 19.00 tot 20.00 uur voor halen en brengen
Voor al uw computerproblemen
En voor een nieuwe computer of laptop
Bingelradestraat 3 | 6845 HA Arnhem | T 06 - 814 694 89 | info@thuis-pc.nl

Nr. 2, maart

Laarnieuws is het wijkblad voor De Laar en verschijnt in 2022 zes maal.

Oplage ruim 5.200 exemplaren

Redactieadres:
Redactie "De Oostelaar"
P/a Boerderij De Kroon
Randweg 2, 6845 AC Arnhem

Teksten/kopij:
Op uw kopij vermelden t.a.v. "Laarnieuws".
Kopij aanleveren op:
redactie@oostelaar.nl

Volgende uitgave:
Redactiesluiting is voor
no. 3 – 14 mrt
no. 4 – 25 juli
no. 5 – 12 sept
no. 6 – 17 okt

Verspreiding in De Laar vanaf:
no. 3 – 9 apr
no. 4 – 20 aug
no. 5 – 8 okt
no. 6 – 12 nov

Advertenties:
redactie@oostelaar.nl

Algemeen:
redactie@oostelaar.nl

Druk:
Foto van Eimeren, Huissen

Coördinatie wijkbladbezorging:
Laar Oost: Annie Folman, 381 24 15
Laar West: Anne Salome, 06-13960916

Klachten over bezorging?
redactie@oostelaar.nl

Opzegging lidmaatschap
penningmeester@oostelaar.nl

Teksten
Ineke Bretz
Mart van der Burgh

Opmaak
Yasmine Wekker

De redactie behoudt zich het recht voor kopij in te korten of te weigeren.
Overnemen van teksten en/of tekeningen is toegestaan mits als bron "De Oostelaar" wordt vermeld.

Van de redactie

Op de voorpagina staat een boven de Kroonse Wal hangende tak van de heester Viburnum Farreri met zoet geparfumeerde, roze getinte witte bloemen. Bloeit in het vroege voorjaar en in de late herfst. Is afkomstig uit het noorden van China. Er bestaan ook inheemse Viburnum struiken, zoals de Gelderse Roos en de wollige sneeuwbal. Fotografe: Geesje van der Burgh.
Mooie foto's uit de wijk zijn altijd welkom. Hebt u zelf een foto, die u wilt delen met uw wijkbewoners, dan kunt u die insturen naar redactie@oostelaar.nl . Let u hierbij wel op de privacy van personen!

Graag brengen we nog even ons artikel in Laarnieuws no. 1 onder uw aandacht, waarin wij een oproep doen voor redactieleden. Hebt u interesse? Mail dan naar redactie@oostelaar.nl . U vindt alle recente wijkbladen op de website https://oostelaar.nl/wijkblad/ .

Dat langzaam maar zeker weer diverse activiteiten opgepakt gaan worden mag blijken uit de inhoud van dit wijkblad. Ergert u zich ook aan zwerfvuil in de wijk? Projectgroep De Laar Schoon doet weer mee aan de landelijke opschoondag; ook u kunt uw steentje bijdragen als u dat wilt. Verder is er nieuws van team Leefomgeving en van basisschool de Laarhorst. Ook de andere artikelen zijn uiteraard het lezen waard.

Veel leesplezier!

Beste lezers van het wijkblad

Aangezien er op dit moment veel versoepelingen in aantocht zijn, durven wij als wijkvereniging ook steeds meer te gaan organiseren en vooruit te kijken.
Denk bijvoorbeeld aan de workshops, de bingo's, de pubquiz enzovoort.

Op dit moment is er nog heel veel onzeker over Koningsdag. Maar wij zijn wel bezig dit tot een mooi evenement voor te bereiden. Het programma voor Koningsdag komt dan in Laarnieuws no. 3 te staan.
Daarom kunt u vanaf 15 maart al uw kraam reserveren voor de grote rommelmarkt, via www.oostelaar.nl. Houd tegen die tijd onze website en Facebookpagina in de gaten voor meer informatie.

Uiterlijk 1 april zullen wij de knoop doorhakken of de rommelmarkt wel of niet plaats kan vinden. Mocht het onverhoopt toch niet doorgaan of als wij geen vergunning krijgen vanuit de gemeente, dan krijgt u uiteraard het geld, dat u betaald heeft voor de kraam, netjes retour.

Veel leesplezier en hopelijk tot snel bij een van onze leuke activiteiten.

Met vriendelijke groet,
Dennis van der Steldt
voorzitter wijkvereniging de Oostelaar

NB
Aangezien wij onze activiteiten nog lang willen voortzetten en we volgend jaar ons 40-jarig jubileum groots willen vieren zijn we naarstig op zoek naar vrijwilligers voor de redactie van wijkblad Laarnieuws, bestuursleden en mensen die het leuk vinden om te helpen organiseren en mee te denken. Lijkt jou het leuk om zo nu en dan te helpen bij activiteiten of om mee te discussiëren en te denken en te praten binnen het bestuur? Aarzel dan niet en neem contact met ons op; stuur een mailtje naar info@oostelaar.nl .

Wilt u ook adverteren in Laarnieuws?
U vindt onze advertentietarieven op
www.oostelaar.nl/media/advertentietarieven

(H)eerlijk fruit, direct van de teler bij jou thuis

www.yibba.nl

Natuurlijk vitaal door deskundig advies over voeding, supplementen en kruiden bij chronische klachten, vermoeidheid en medicijngebruik

Natuurgeneeskundig therapeut Erwin Kempkens
Lid van beroepsvereniging VNT

De meeste zorgverzekeraars vergoeden de behandeling vanuit de aanvullende zorgverzekering.
Een verwijzing is niet nodig.

www.natuurlijk-vitaal.nl
06 - 53 400 466

Alle aandacht voor uw voetklachten
Natuurlijke huidverzorging met Annemarie Börlind
Huidverjonging met microdermabrasie

Pedicure en schoonheidsspecialist Lidwien Kempkens
Lid van beroepsverenigingen ProVoet en Anbos

Vergoeding van pedicurebehandeling bij reuma en diabetes is mogelijk met een verwijzing door een (huis)arts of medisch specialist.

www.walk-on-voetverzorging.nl
www.schoonheidsspecialistearnhem.nl
026 - 32 71 282

Ons praktijkadres
Martensbongerd 22, Rijkerswoerd

Reserveer in uw agenda

Vrijdagavond 8 april

Aanvang 20:00 uur

PubQuiz De Laar

Doe mee met een leuk en spannend vragenspel in boerderij De Kroon, met teams uit De Laar Oost en West!

Wat is een PubQuiz?
Een PubQuiz wordt gespeeld door verschillende teams tegen elkaar door middel van het beantwoorden van vragen in diverse rondes. Een team bestaat uit vier spelers.
Een PubQuiz bevat meerdere vragenrondes. Elke ronde heeft een thema, bijvoorbeeld: fotovragen , muziek, actualiteiten enzovoorts. Kortom: wat weet jij eigenlijk over jouw wijk, je stad en hoe staat het met de algemene kennis?

PubQuiz De Laar wordt gespeeld in 8 rondes - 80 vragen – 3 prijzen en een poedelprijs!

Aanmelden
In verband met het Covid-19 virus adviseren wij u de basisregels nog steeds in acht te nemen.

U kunt zich aanmelden als team (max 4 personen) of individueel (u wordt dan in een groep geplaatst). Voor uw deelname vragen wij een kleine bijdrage van € 2,- p.p.

Eigen consumpties meebrengen is niet toegestaan! Alleen in de pauze kunt u een drankje halen of naar het toilet.
Tijdens de quiz moet u op uw plaats blijven zitten. De zaal is open vanaf 19.30 uur. Bij de ingang maakt u gebruik van de desinfecterende gel.

Opgave kan alléén per tel: 06-45282667 - Wees er snel bij! -
aanmelden kan tot uiterlijk woensdag 6 april 2022

Deze activiteit voor bewoners van De Laar West en
De Laar Oost wordt u aangeboden door:

DE OOSTELAAR
WIJKVERENIGING

Paasworkshop

Van salim gaan we een leuk ei maken. Salim is een soort geperste takjes. Het voorbeeld op de foto geeft hier een impressie van. Sommige bloemen, die we willen gebruiken, zijn op dit moment (nog) niet beschikbaar. Daarbij moet je denken aan gipskruid, IJslands mos enz.

We maken de eivorm af met veertjes en verschillende eitjes. Je kunt het stuk zowel binnen als buiten neerhangen. Ook aan de voordeur is leuk.

Wanneer:	dinsdag 12 april
Waar:	boerderij De Kroon, deel I en II
Tijd:	19.30 – 22.00 uur
Kosten:	€ 20,00 voor leden en € 25,00 voor niet-leden
Organisatie:	wijkvereniging De Oostelaar
Opgeven:	vanaf 14 maart tot uiterlijk 22 maart
Bij:	Elvira Benerink, tel. 06-44503444

Voor de workshop geldt dat, bij niet tijdige afzegging (48 uur voor aanvang), de kosten in rekening gebracht worden.
Je kunt de materialen dan (laten) halen om thuis het werkstuk te maken.

Tandartsenpraktijk "Schuytgraaf"

"Uw tandarts voor het hele gezin"

- ✓ We nemen nog nieuwe patiënten aan!
- ✓ Persoonlijke aandacht van ons enthousiaste team
- ✓ Uitstekende kwaliteit door professionele scholing
- ✓ Complete mondzorg met mondhygiënistes
- ✓ Prothese specialist aanwezig op vrijdagmiddag
- ✓ Bij angst de juiste, rustige en persoonlijke benadering
- ✓ Alle werkdagen geopend en ook de woensdagavond!

Het is heel erg schoon! Aardige en gezellige mensen! Leuke en huiselijke wachtkamer!

Dyany, 13 jaar

Maandag	08:00 uur – 17:00 uur
Dinsdag	08:00 uur – 17:00 uur
Woensdag	08:00 uur – 20:00 uur
Donderdag	08:00 uur – 17:00 uur
Vrijdag	08:00 uur – 17:00 uur

Iedereen is welkom en we denken met u mee!

Hunnenveld 38 · 6846 CP Arnhem · 026 - 3831328
www.tandartsschuytgraaf.nl

Mediation en Coaching bij u in de buurt

Een nieuwe Mediation en Coaching praktijk in Arnhem Zuid, met een specialisatie in **Echtscheidingen**, **Familie** en **Premarital Mediation.**

Uniek aan mijn aanpak van Echtscheidingsmediation is dat u beiden aan het einde van een traject een gratis coachgesprek krijgt. Zo sluit u het volledig af én maakt u een mooie nieuwe start.

Ik help u graag, ook in de vorm van **persoonlijke**, **loopbaan** of **relatie coaching.**

Bent u op zoek naar een mediator of coach? Kijk dan op www.puur-mediation.nl en neem contact met mij op via info@puur-mediation.nl of via telefoonnummer 06-16191234

Mariska Elbertsen

Puur Mediation en Coaching

Uitnodiging voor de Algemene Ledenvergadering

DE OOSTELAAR WIJKVERENIGING

Datum : maandag 4 april
Aanvang : 20.00 uur
Plaats : boerderij De Kroon, deel I en II

Agenda

1. Opening en mededelingen, terugblik 2021

2. Verslag van de Algemene Ledenvergadering van 13 september 2021 (wordt voor aanvang van de vergadering verspreid)

3. Ingekomen/uitgaande post

4. Financiën:
   - financieel jaarverslag 2021
   - begroting 2022
   - verslag kascontrolecommissie 2021

5. Benoeming kascontrolecommissie over 2022

6. Verslagen van:
   - diverse activiteiten
   - redactie van wijkblad Laarnieuws

7. Verkiezing bestuursleden
   Aftredend volgens rooster:
   - algemeen bestuurslid — Wim van Wijk (niet herkiesbaar)

   Te benoemen:
   - algemeen bestuurslid — vacature*
   - algemeen bestuurslid — vacature*

8. 40-jarig jubileum wijkvereniging De Oostelaar in maart 2023

9. Wat verder ter tafel komt

10. Rondvraag

11. Sluiting

* Mocht u interesse hebben in een bestuursfunctie, dan kunt u tot 31 maart contact opnemen met de voorzitter, Dennis van der Steldt, via e-mail voorzitter@oostelaar.nl of telefoon 06-13447505.

Ontdek het plezier van samen muziek maken!

Heb je altijd al een blaas- of slagwerkinstrument willen leren bespelen? Of lijkt samen muziek maken je geweldig? Dan is dit je kans!

Stageband Arnhem organiseert Nieuw Talent Orkest Arnhem-Zuid, een superleuk muziekproject voor volwassenen. In tien repetities laten we je ervaren hoe fantastisch het is om samen muziek te maken. Op zondag 3 april is de eerste repetitie. Dit belooft een bijzondere middag te worden onder de enthousiaste muzikale leiding van Guus Pieksma, initiatiefnemer van dit succesvolle concept, uit Sneek, Friesland.

Om mee te kunnen doen hoef je geen muzikale ervaring te hebben of noten te kunnen lezen. De repetities duren twee uur en die vliegen voorbij! Natuurlijk is er een pauze en belangrijk: het plezier staat voorop. We sluiten de repetitieperiode af met een feestelijk concert.

Doe jij mee?
Dan zorgen wij voor een instrument en lessenaar. Misschien weet je al welk instrument je wilt bespelen en anders zoek je ter plekke er eentje uit. Verder krijg je een complete lesmap. Meer dan 700 Nieuw Talent Orkest muzikanten gingen je voor en ontdekten een geweldige nieuwe hobby!

Alles wat je moet weten

Startdatum:	zondag 3 april 2022, 13.30 uur
Vervolg:	iedere week op de zondagmiddag, 13.30 – 15.30 uur
Locatie:	Clubgebouw Stageband Arnhem, Sportpark Drielsedijk, Drielsedijk 17-A, 6841 HJ Arnhem
Kosten:	€ 95,- per persoon voor het hele project
Coronaproof:	tijdens de repetities houden we ons aan de dan geldende coronamaatregelen

Voor aanmelden, vragen en informatie:
John van Alebeek, telefoon 06 52054783 of
Peter Reinders 06 22442708
of e-mail naar: aanmelden@stagebandarnhem.nl .

STAGEBAND ARNHEM HOLLAND

De Laar schoon doet mee aan de landelijke opschoondag!

Zaterdag 19 maart
We verzamelen bij boerderij De Kroon, Randweg 2.
Het is van 10.30 – 12.00 uur en we sluiten af met koffie en een broodje.
De afvalstokken en ringen zijn voorradig, maar heb je zelf al materialen, neem deze dan graag mee!

De Laar Schoon

We krijgen steeds meer fanatieke schoonwandelaars in de wijk! Heel fijn! Ook vrijwilliger Theo, die hieronder zijn verhaal vertelt. Wil je, net als Theo, ook een grijper, afvalring, zakken en/of een hesje? Mail dan naar delaarschoon@gmail.com. Het korte tijd lenen van de lange afvalstok of een karretje behoort ook tot de mogelijkheden.

Blikken (in de berm) doen blozen; verstand op je gemak, blikjes in de bak!!
Afgelopen december ben ik door fysieke omstandigheden in een wandelmodus beland. Bewegen (wandelen) en buitenlucht zijn prima medicijnen. Dus loop ik nu bijna dagelijks vanuit De Laar naar mooie plekken. Maar al lopend kwam ik erachter wat ik allemaal om mij heen zag: wat een puinhoop maken sommige mensen ervan. Op een gegeven moment heb ik maar een tasje meegenomen en ben begonnen met het rapen van blikjes. Ik weet het nog goed: 12 december. De verjaardag van mijn moeder, maar ook de dag dat Max Verstappen wereldkampioen werd bij de formule 1. Ik was rond 14:00 uur vertrokken. Oortjes in, tasjes mee. De Laar uit, richting de dijk bij de Ohra. Het zakje werd steeds voller en de droom van Max werd steeds kleiner. Totdat ik bijna bij huis was en ineens het verhaal heel anders werd. Het rapen ook. Trots op Max en trots op 58 blikjes. Ik heb me aangemeld bij De Laar Schoon. Ik kreeg een grijper, een ring, handschoenen en een prachtig oranje hesje. Bijna dagelijks struin ik nu de wijken door. Soms met ring (alles ophalen), maar altijd met een tasje.

Sinds die dagen kan ik niet meer "normaal" om me heen kijken. Het glinsteren van een blikje onder de bladeren, of een papiertje van snoepgoed, een leeg pakje sigaretten, mondkapjes, plastic flesjes, plastic zakjes, volle biertrays of een plastic zak van de supermarkt met daarin gewoon het afval van een huishouden. De gekste dingen vind je onderweg. Het meeste afval vind je in de bermen, bij op- en afritten, bushaltes, station Zuid, parkeerterreinen etc. En alhoewel ik me erger aan al die zooi voelt het toch goed om thuis te komen met volle zakken met blikjes. Inmiddels heb ik een professioneel schuurtje: alle blikjes worden gecontroleerd op materiaal: magnetisch? Dan is het ijzer afval, niet magnetisch dan is het aluminium; 90% is aluminium en bij de ijzerboer is dit veel meer waard dan de ijzerprijs. Gewoon leuk voor een goed doel: de koorkas van mijn vrouw!! Afval opruimen is bovendien leuk als je het samen doet of met een 2,5 meter lange stok, zodat je er ook bij kunt in sloten of bij het viaduct Kroonse Wal. Nog meer high tech: karretjes, litterati- app: afval ruimen geeft positieve stofjes.

Blik op de weg heette vroeger (of nu nog?) een tv-programma. Sommige mensen nemen dat te letterlijk of ze leven nog in de middeleeuwen. ;-)

Theo Yedema

Niets te doen in de wijk? Wél in De Laar!

Uit een enquête van een tijdje geleden klonk het geluid dat er weinig te doen is in De Laar. Daar komt aankomende mei verandering in: samenwerkende partners organiseren dan Kunstmaand De Laar. Hoewel het programma momenteel nog niet helemaal compleet is, kunnen we al wel wat tipjes van de sluier oplichten.

In de week van 9 tot 13 mei zullen etalages van winkels door lokale artiesten kunstzinnig omgetoverd worden met tekeningen in een ramenroute, een evenement voortgevloeid uit het internationale tekenfestival The Big Draw.
In Arnhem gingen winkelcentra De Drieslag en Kronenburg hierin al voor.

Rozet 55Plus organiseert even daarna op 19 mei een speciaal Kunstcafé in de kantine van de sporthal aan de Brabantweg.

Het viaduct van de Kroonse Wal zal, met behulp van lokale jongeren vanuit jongerencentrum Motion, opgeluisterd worden met streetart en als klap op de vuurpijl is er op 22 mei een atelierroute. Kunstenaars zullen dan publiek ontvangen in hun huiskamerateliers en andere kunstenaars zullen gezamenlijk exposeren in boerderij De Kroon en in de wijkruimte achter de sporthal aan de Brabantweg.

Kunstmaand De Laar wordt o.a. mogelijk gemaakt door de cultuurgroep De Laar, Team leefomgeving en Rozet.

Snel energie besparen in mijn (huur)woning

Met de huidige energieprijzen kan de energierekening een flinke kostenpost worden. Toch kun je gemakkelijk besparen met simpele maatregelen. Deze kosten weinig tot niets, maar leveren erg veel op aan besparing en comfort. Steeds meer grip op energieverbruik, zelfs in je huurwoning.

Stel de cv-ketel in op 60 °C
Vaak wordt de cv-ketel door de monteur standaard ingesteld op 80-90 °C. Zo wordt je huis heel snel (erg) warm, maar de hr-ketel werkt dan niet efficiënt en verbruikt veel gas. Probeer eens de ketel op 60 °C te zetten. Je kunt hiermee tot €100,- per jaar besparen, zonder comfortverlies. Bijkomende voordelen zijn dat de leidingen minder vaak tikken en er ontsnapt minder warmte via de afvoer (de welbekende witte rookpluimen). Op deze website kunt u instructies vinden: www.zetmop60.nl .

Gratis tegoedbon voor energiebesparende producten
Op https://www.arnhemaan.nl/checklist/ is de 'Arnhem Aan Bon' verkrijgbaar. Dan krijgt u een (digitale) bon t.w.v. €60 om energiebesparende producten aan te schaffen bij diverse doe-het-zelf winkels in Arnhem (o.a. de Praxis en Gamma in De Laar). U kunt dit tegoed besteden aan bijv. ledlampen, tochtstrips en -banden, energiemeters, radiatorfolie, deurdrangers, brievenbusborstels en een waterbesparende douchekop.

Hoe koud is de koelkast?
De temperatuur in de koelkast hoeft niet onder 4 graden te zijn. Meet eens dit na met een thermometer en stel hem bij.

Doorstroombegrenzer/waterbesparende douchekop
Een gemiddeld huishouden geeft jaarlijks €100,- uit aan douchen. Een doorstroombegrenzer is een kleine plastic ring voor op je bestaande douchekop. Deze verlaagt de stroomsnelheid van het water, waardoor je bespaart.

Ga tocht te lijf
Tocht is niet alleen onprettig, het is ook warmte die je huis verlaat. Plaats een brievenbusborstel en gebruik tochtstrips voor ramen en deuren.

Eierkoker
In plaats van eieren te koken in een pannetje, kunt u een eierkoker gebruiken. Deze heeft veel minder water nodig, en slaat af wanneer het ei gaar is.

Houd deuren gesloten
Verwarm alleen de ruimtes waar u bent en houd deuren gesloten om de warmte daar te houden. Gebruik desnoods een deurdranger.

Onzichtbare radiatorfolie
Tegenwoordig kunt u radiatorfolie onzichtbaar tegen de achterkant van uw verwarming aan 'plakken' met magneetjes. Hierdoor zal er minder energie verloren gaan naar de muur. U kunt hiermee tot €100 per jaar besparen.

Krijg je de smaak te pakken?
Kijk voor meer tips op:

www.arnhemaan.nl/tips
www.milieucentraal.nl/energie-besparen

Heb je vragen over energiebesparing, duurzame energie of isolatie? Onze vrijwilligers komen graag bij je langs om te kijken welke mogelijkheden er voor je zijn.
Mail naar: delaarenergiebewust@outlook.com of zoek stuur ons een bericht op Facebook.

Dag mantelzorger, hoe gaat het met je?

MVT
Mantelzorg
Vrijwillige Thuishulp
Arnhem

Ben jij een mantelzorger en woon je in Arnhem? Dan willen we graag weten hoe het met je gaat. Niet alleen vandaag, maar ook over de langere termijn. We nodigen je van harte uit voor het MVT-mantelzorgpanel.

De vraag hoe het met de mantelzorgers in Arnhem gaat is de afgelopen maanden regelmatig gesteld. Zeker omdat in tijden van corona er mogelijk nóg meer ballen in de lucht te houden zijn dan anders al het geval is.

MVT Arnhem heeft hiervoor regelmatig direct contact gezocht met mantelzorgers in Arnhem. Dat is ons goed bevallen. Vinger aan de pols houden, geeft ons veel input waar we in ons beleid en acties rekening mee kunnen houden.

Ook als de impact van corona minder wordt, willen we graag op de hoogte blijven hoe het met de mantelzorgers gaat. Daarom zijn we een mantelzorgpanel aan het oprichten.

Als lid krijg je eens per maand een vragenlijst gemaild. Het invullen vraagt hooguit 10 minuten en uiteraard worden je gegevens anoniem verwerkt. Kleine moeite, maar voor ons en jou belangrijk. Want jouw welzijn, is ons doel.

Ben jij een mantelzorger, woon je in Arnhem en wil jij ook deel uitmaken van het MVT-mantelzorgpanel?

Meld je dan aan door een mail te sturen naar m.kloet@mvtarnhem.nl .
Heb je nog vragen of wil je eerst even overleggen, bel dan naar Maddy Kloet, 06 - 15 29 44 51.
Website: www.mvtarnhem.nl

Benbiao

Acupunctuur & orthomoleculaire therapie

Acupunctuur, voeding, supplementen en kruiden

Venlosingel 56 Arnhem
06-13259681
www.acupunctuur-arnhem.nl
Lid Zhong & MBOG

Volgens wko: Darmklachten, Overgewicht, Ondergewicht, Onvruchtbaarheid, Allergie vermoeidheid Burnout Acne Overgangsklachten Hoofdpijn e.a.

P. Andriessen
Tandprotheticus

Technisch- medisch specialist voor wat betreft het aanmeten en maken van het **kunstgebit**

Ook voor de **implantaatprothese**

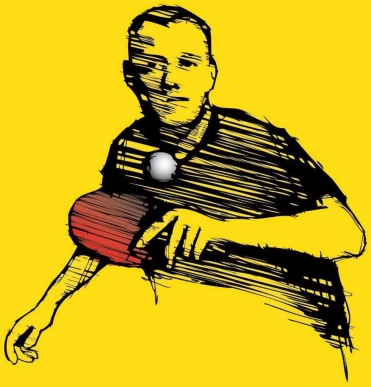
Bel voor afspraak en advies:

Wassenaarweg 5 A
6843 NX Arnhem
Tel: 06 13962950

Email: p.andriessen@wxs.nl

Nationale Notaris

Nationale Notaris Arnhem
Kronenburgsingel 23
6831 GD Arnhem
www.nationalenotaris.nl
arnhem@nationalenotaris.nl
tel. 026 – 388 388 6



ATTV-Treffers
Tafeltennisvereniging Arnhem

Speel je mee?

Doe een paar keer gratis op proef mee.
Zowel recreatief als in competitieverband.
Meer info: www.treffers-arnhem.nl
Spelzaal Venlosingel
Boshovenstraat 6
Jeugd: woensdag 16.00 - 17.00 uur
Recreanten: woensdag 19.30 - 21.00 uur
50 Plus: maandag/donderdag 10.00 - 12.00 uur

MARIBEAU

medisch schoonheidsspecialist in dermatologie
voeding & beweging

is een toonaangevende praktijk op het gebied van:

- **Huidverbetering met laser**
  Littekenbehandeling, bijv. acné, brandwonden, chirurgie, pigment- en ouderdomsvlekken, rimpelbehandeling, verfijnen huidstructuur en poriën
- **Huidverjonging en -verbetering**
  Microneedling voor gelaat en lichaam
- **Definitieve ontharing**
  IPL "Ellipse" bij het consumentenprogramma "Kassa" als beste uitgekomen
  Elektrisch ontharen
- **Behandeling van couperose, bloedblaasjes, fibromen, steel- en ouderdomswratten**
- **Behandeling van acné en probleemhuiden**
- **Medische camouflage van huidaandoeningen**
- **Figuurcorrectie**
- **Voeding & Beweging**
- **Permanente make-up**

MARIBEAU medisch schoonheidsspecialist in dermatologie, voeding & beweging behandelt alle huidtypes. Wij zijn gediplomeerd en werken samen met de zorgverzekeraar voor definitieve ontharing, behandeling van acné, medische camouflage van huidaandoeningen en voedingsadvies. Tevens werken wij samen met dermatologen en huisartsen.

Voor meer informatie over de behandelingen kijk op www.maribeau.nl, stuur een mail naar info@maribeau.nl of bel naar 026 - 32 36 586.

Aikido bij BUSHi Arnhem

Nu de huidige versoepelingen het binnensporten weer mogelijk maakt, gaat BUSHi Arnhem weer de judomat op. Niet alleen voor judo, maar ook met aikido.

BUSHi Arnhem is bekend als judoclub voor jong en oud, van recreant tot wedstrijdjudoka. Een club waar de ontwikkeling van de judoka centraal staat.

De club vindt een pedagogisch Veilig Sport Klimaat, plezier en een breed motorische ontwikkeling belangrijk. Recent verkreeg de club hiervoor het **Fight Right keurmerk.**

Aikidoleraar en allround trainer weerbaarheid Pieter Ott is eind januari gestart met kennismakingslessen aikido voor leerlingen vanaf 16 jaar. Kom naar een gratif proefles kennis maken en meedoen! Er zijn ook plannen om op de donderdag te starten met een module van 8 lessen weerbaarheid voor jeugd vanaf 7 jaar. Heeft u interesse, mail dan even info@bushiarnhem.nl .

In de aikidolessen besteedt Pieter Ott aandacht aan fysieke conditie, focus, lichaamsbewustwording, ontspanning, commitment, respect, en een goede sfeer. Hij wil leerlingen in de gelegenheid stellen om te ervaren, te trainen, zelf te ontdekken en zich te ontplooien. Pieter Ott heeft de zwarte banden is erkend aikidoleraar met ruim tien jaar ervaring in lesgeven aan zowel kinderen als volwassenen via St. Sankaku. In 2019 heeft hij de Ponsacademie gevolgd en zich één jaar lang verdiept in de thema's van weerbaarheid.

Heeft u interesse, loszittende sportkleding en bent u ouder dan 16 jaar, dan bent u van harte welkom voor een gratis **aikido kennismakingsles** op donderdagavond van **19.00 tot 20.30 uur**. De lessen worden geven in de dojo op de **Brabantweg115** in De Laar West.

MARIBEAU
medisch schoonheidsspecialist in dermatologie
voeding & beweging

Medisch schoonheidsspecialist in Arnhem en omgeving

Uw huid verdient de beste zorg!

Een medisch schoonheidsspecialist is een schoonheidsspecialist die kennis heeft van de medische aspecten van de huid. Zij heeft, naast de opleiding voor schoonheidsspecialist, de basis- en vervolgopleiding en de Masterclass Dermatologie voor Schoonheidsspecialisten bij U-Consultancy gevolgd. De medisch schoonheidsspecialist is verder geschoold in de medische aspecten van specialistische behandelingen. Bovendien is zij getraind en vakbekwaam in omgang met apparatuur. Daarnaast is zij volledig op de hoogte van cosmetica-ingrediënten in huidverzorgingsproducten.
Regelmatig wordt zij bijgeschoold in bijvoorbeeld vakbekwaamheid en actuele ontwikkelingen binnen de dermatologie.

De medisch schoonheidsspecialist kunt u herkennen aan het kwaliteitslabel Medisch Schoonheidsspecialist Dermatologie®.

De nieuwste technologische ontwikkelingen combineer ik met veel persoonlijke aandacht en deskundigheid. Ik houd me voortdurend bezig met bijscholingen en cursussen, waardoor de know-how gewaarborgd blijft. Ik bied persoonlijke begeleiding, advies en maatwerk op basis van uw wensen en behoeften.

Ieder persoon is immers verschillend en derhalve worden alle individuele behandelingen op maat gemaakt en kunnen de prijzen variëren. MARIBEAU behandelt alle huidtypes. Als medisch schoonheidsspecialist heb ik een signalerende functie, waardoor diverse huidproblemen in een vroeg stadium ontdekt kunnen worden. Ik kan uw zorgvraag, indien nodig, adequaat vervolg geven richting bijvoorbeeld uw huisarts. Tevens werk ik ook samen met de zorgverzekeraar voor definitieve ontharing (elektrisch en lichttherapie), medische camouflage van huidaandoeningen, acné-huiden, pigmentvlekken, couperose, rosacea en voeding & beweging.

Als medisch schoonheidsspecialist sta ik geregistreerd op www.medisch-schoonheidsspecialist.nl.
Ik ben gediplomeerd en aangesloten bij de branche organisaties ANBOS en BGN.

Meer informatie: MARIBEAU medisch schoonheidsspecialist dermatologie, voeding & beweging, Maria Posner, www.maribeau.nl, info@maribeau.nl, tel. 026 32 36 586.

2022 wij hebben er zin in!

De deuren zijn open!

De naam kunnen we nog niet bekendmaken, aangezien bewoners in februari nog op hun favoriete naam kunnen stemmen, maar de deuren zijn open! Op maandagochtend van 10.00 tot 12.00 uur is er een koffiemoment. Momenteel sluit er al een leuke groep bewoners aan. Ook wijkprofessionals schuiven regelmatig even aan voor een kopje koffie of thee. De kast die er staat is al omgedoopt tot een bibliotheek, waar bewoners boeken kunnen ruilen.
Op woensdagmiddag vanaf 13.00 uur steken bewoners de handen uit de mouwen in de tuin. Ze zijn begonnen met snoeien en opruimen. Nog geen idee of het een bloementuin of moestuin of iets anders wordt, het is aan de bewoners.
De voorbereidingen voor de "mei maand – kleurrijk kunst & cultuur" zijn ook in volle gang. De wijkruimte wordt straks omgetoverd tot een heuse galerie. Ook na mei kunnen we hier foto's en schilderijen tentoonstellen, omdat het ophangsysteem aangeboden wordt aan de wijk door de werkgroep kunst & cultuur. We zijn langzaam maar zeker stappen aan het maken en willen dit steeds meer uitbouwen, dus kom vooral een keer langs! Hieronder duidelijker de ingang (achterzijde van de sporthal).

De wijkruimte ligt aan de achterzijde van de sporthal aan de Brabantweg. Zie hieronder de ingang; de tuin en de wijkruimte zijn aan de rechterkant achter het hekje (rechter afbeelding, rode pijl).

De wijkruimte heet….
We hebben nog geen definitieve uitslag voor de winnende naam, wel duidelijke koplopers: De Verzamelaar en De Schakelaar, maar De Babbelaar krijgt ook stemmen. We gaan het zien of deze nog worden ingehaald door De Woeste Hoeve of De Laarhof!

Het wijkprogramma 2022
In de eerste editie van Laarnieuws 2022 stond een beknopt overzicht van het wijkprogramma 2022. Heeft u aanvullingen of ideeën voor de wijk, laat het ons weten!

De Laar 50 jaar
Voor de voorbereidingen van 50 jaar De Laar zijn we nog steeds op zoek naar mooie plekken, gebouwen, kunstwerken, waar u maar aan denkt, in de wijk. De verborgen schatten van de wijk. Vertel ons uw mooie, leuke en wetenswaardige verhalen. Samen zijn we De Laar, een wijk waar we trots op zijn!

Enthousiast?
Ideeën, verhalen, mooie plekken, activiteiten of op de valreep stemmen op de beste naam? Dan horen we dat graag! Laat het ons weten via delaar-elden@leefomgevingarnhem.nl .

Nieuwe gezichten

Gelukkig komt er meer ruimte voor hybride werken en mogen we ook weer – met 1,5m. afstand - de wijk in.
Ook organiseren we ontmoetmomenten in de wijkruimte, waar wij graag met u kennismaken. Achterin bij 'Wie, wat, waar' vindt u de contactgegevens. We gaan nog even door met ons voorstelrondje van wijkprofessionals, u bent hen misschien al tegengekomen in de wijk. In deze editie maakt u kennis met onze buurtsportcoach Iris en de jeugdwerkers Sterre, Noortje en Jahrai van de Motion/Rijnstad.

De jeugdwerkers van de Motion geven aan dat zij het contact met jongeren ontzettend leuk vinden. Juist omdat zij niet alleen de jongeren iets bijbrengen, maar er zelf ook veel van opsteken. Denk aan straattaal, maar ook wat er op het moment allemaal speelt. Het houdt hen jong en nieuwsgierig naar hoe verschillend de manier van denken is en hoe dat ook verandert naarmate de jongeren ouder worden. De activiteiten die de Motion aanbiedt zijn gericht op wat jongeren zelf leuk vinden en nodig hebben. Dit kan op het gebied van sport zijn. Daarom werken de jongerenwerkers en de buurtsportcoach veel samen en kom je ze samen tegen bij verschillende (vakantie)activiteiten. Maar ook op het gebied van kunst & cultuur en ouderen vinden we elkaar. Hoe leuk is dat!

Buurtsportcoach Iris

Hoi, mijn naam is Iris Polman en ik werk sinds kort als buurtsportcoach in de wijken de Laar en Elden vanuit Sportbedrijf Arnhem.

Ik ga mij de komende tijd bezighouden met het sport- en beweegaanbod in deze wijken. Omdat deze functie nieuw is in de wijk zijn er nog volop mogelijkheden en kansen. Ik heb zelf al wat ideeën, maar het is nog leuker als jullie mij hierbij helpen! Heb je leuke ideeën of zit je met vragen of wensen op het gebied van sport, bewegen of een gezondere leefstijl, spreek mij eens aan (bij Motion, op de playground achter de sporthal of in de wijk) of stuur mij een appje via 06-25452463).

Ik hoop jullie snel te zien voor een gezellig praatje of een leuke activiteit!

Jeugdwerkers van de Motion/Rijnstad

Hai!
Wij zijn Jahrai Veldt, Noortje Beukeboom & Sterre Leroi (volgorde van links naar rechts op afbeelding) en werken bij de Motion, centrum voor jongeren. De Motion is te vinden boven sporthal De Laar. Wij werken als jeugdwerkers voor Stichting Rijnstad. Elke dag voeren wij ons werk met veel passie, liefde en plezier uit en ieder van ons heeft zijn eigen werkvorm, waardoor we elkaar als team goed aanvullen en compleet zijn! Xavier, ambulant jongerenwerker, maakt ook deel uit van ons team. In Laarnieuws no. 1 heeft hij zich aan jullie voorgesteld!

Sterre
Ik werk als jeugdwerker met de doelgroep 9+, dus zowel met kinderen van de basisschool als de middelbare school. Door de overlap met mijn collega's Noortje en Jahrai kent de jeugd ons gehele team. Ik ben vaak te vinden bij de Motion met verschillende activiteiten. Ook ben ik bij alle vakantieactiviteiten betrokken. Ik haal veel energie uit mijn werk door het aanbieden van activiteiten, handvatten toe te reiken en de gesprekken die ik voer met de jeugd.
Dit vind ik enorm waardevol!

Sterre Leroi
S.Leroi@rijnstad.nl
06-46140759

Noortje
Ik werk als jeugdwerker met de doelgroep 12- en ben ook meerdere dagen te vinden bij of rondom de Motion.
Ik vind het heel waardevol om dit werk te mogen doen. Doordat ik de kinderen uit De Laar al op een jonge leeftijd leer kennen, zie ik ze echt opgroeien. Tijdens deze groei, bied ik hen verschillende activiteiten aan waardoor zij talenten kunnen ontdekken en vaardigheden kunnen ontwikkelen.

Noortje Beukeboom
N.beukeboom@rijnstad.nl
06-46136722

Jahrai
Vanuit de Motion richt ik mij vooral op de doelgroep 12+ met een klein uitstapje richting 12- waar ik de boysclub onder mijn hoede heb. Samen met mijn twee collega's hechten wij waarde aan een goede doorstroom van de jongeren binnen het jeugdwerk. Vandaar dat er hier en daar aansluiting gezocht wordt bij elkaars activiteiten en zullen de jongeren ons bij met name de vakantieactiviteiten tegenkomen bij de verschillende doelgroepen.
Op die manier hopen wij dat er altijd iemand is waar de jongeren zich prettig bij voelen en de aansluiting kunnen zoeken. Je zult mij vooral in de avonden vinden in de Motion. Op die momenten vinden de jongereninlopen 12+ plaats. Een chille, leuke plek om met vrienden samen te kunnen komen en onder begeleiding verschillende activiteiten te doen. Daarnaast is het ook een plek om nieuwe vrienden te maken. Ik vind het zelf erg leuk om te sporten, gamen en ik hou van muziek. Dat is voor een deel ook terug te zien in wat er gedaan kan worden bij de Motion.

Jahrai Veldt
J.Veldt@rijnstad.nl
06-21521772

Wijkplatform De Laar

Denk mee over De Laar!

Beste wijkbewoners

Wilt u misschien een kabelbaan door de wijk of een kartbaan er omheen? Ja, dit zijn gekke ideeën, nietwaar?
Maar wij zijn op zoek naar mensen met 'gekke' ideeën, mensen die mee willen denken over de wijk.
En die ook aanspreekpunt willen zijn voor mensen met ideeën voor hun buurt en wijk. Het kan dan gaan over bijvoorbeeld extra zitbankjes, herinrichting groenborders, aanleg speeltuin, geluidsoverlast, zwerfvuil, verkeersveiligheid, energiebesparing, verkamering, wandelpaden, beleid voor bomenkap, ontmoeting, enzovoort.

De Laar is een mooie groene wijk waar ruim 12.000 mensen wonen in ongeveer 5.600 huishoudens. De kwaliteit van leven ligt al jaren zo rond de 7,2; ter vergelijking: in de Burgemeesterswijk is dat 8,5 en in de Geitenkamp 6,5.
Het is dus best aardig leven in De Laar, maar het is geen vanzelfsprekendheid dat dit zo blijft en het kan ook misschien wel beter.

Als wijkbewoner is het zeer wel mogelijk om hierover mee te denken. De bedoeling is dat er een groepje mensen ontstaat - we noemen het voorlopig De Laar-Praat-Club -, die onderling dingen bespreken over de wijk en bij wie mensen uit de wijk makkelijk terecht kunnen met initiatieven om in te brengen en toe te lichten.

Dus zijn we op zoek naar mensen die hieraan deel willen nemen. Het neemt niet veel tijd en vanwege corona blijft het waarschijnlijk voorlopig bij mailoverleg. Als u daarom mee wilt doen met De Laar-Praat-Club, stuur dan een mailtje naar team Leefomgeving De Laar-Elden, delaar-elden@leefomgevingarnhem.nl .

Dick Broere
redactie wijkwebsite
https://www.delaararnhem.nl

Let's Play!
Gratis entree
Gratis koffie/thee
Gratis parkeren
casino
SUIKERLAND
Suikerland 7 - Arnhem-Zuid - Telefoon 026 321 11 48
www.casinosuikerland.nl

de Rank

Kennis maken?

donderdag 7 april

Open Huis

Maak via het Open Huis kennis met EBS De Rank. Wij geloven in kinderen. Alle kinderen zijn welkom! We trekken graag samen met christelijke ouders op om kinderen te vormen. Maar ook kinderen zonder christelijke achtergrond zijn welkom. – 'Wat wij waardevol vinden aan kwalitatief onderwijs willen we met iedereen delen.'

Houd de website in de gaten voor meer informatie en over de actuele stand voor het Open Huis, wat betreft de corona maatregelen.

"Geloof in jou!"

www.ebs-derank.nl waardevol - leren - verbonden

Méér dan alleen Duits!

Het Duitse Huis

INSTITUUT VOOR DUITSE TAAL, CULTUUR & ECONOMIE

Bijles Engels, Duits en Nederlands (andere vakken in overleg)
Privélessen of groepen van maximaal vier personen
Stagebemiddeling
Loopbaandiensten zoals re-integratietrajecten en sollicitatietraining

Ervaren begeleiders
Vakkundig en professioneel
Betaalbaar maatwerk

Nieuwsgierig geworden?
Neem voor meer informatie gerust contact met ons op!
E-mail: hetduitsehuis@gmx.com
Website: www.hetduitsehuis.nl

SPORT & BEWEEG AANBOD voor 55-plus bij BUSHi Arnhem

BUSHi ARNHEM JUDO

Je hebt vroeger al gesport, maar bent gestopt of je hebt nooit echt gesport, maar bent wel gemotiveerd om te gaan sporten.

Budovereniging BUSHi Arnhem verzorgt op maandagochtend in De Laar West de cursus Soople.
Dit is een 10-weekse cursus waarbij het doel is om kracht, uithoudingsvermogen, souplesse, coördinatievermogen te verbeteren en de kans op vervelende blessures te verlagen. De lessen zijn heel gevarieerd, en worden gegeven door ervaren en professionele docenten. Na afloop van de cursus heeft u een betere conditie en u weet weer waarom samen sporten zo leuk is.

U kunt zich aanmelden via https://www.sportinarnhem.nl/activiteiten/soople-bushi-arnhem/ .
De kosten voor de gehele cursus zijn € 35,-. De cursus is gratis voor Gelrepashouders. De eerste Soople les is op maandag 7 maart van 10.30 tot 11.30 uur op de Brabantweg 115 in de Laar West.

Basisschool De Laarhorst klust stap voor stap naar een groen en uitdagend ontmoetingsplein.

Zoals u eerder heeft kunnen lezen, heeft Basisschool De Laarhorst afgelopen september de aanmoedigingsprijs van de Steenbreektrofee gewonnen.
De werkgroep voor een groen schoolplein is daarna volop aan de slag gegaan om de plannen voor het plein uit te werken en om financiële middelen te verzamelen. Helaas hadden we eind 2021 een aantal tegenslagen zoals het achter het net vissen bij een grote Provinciale subsidieaanvraag en het cancelen van de oliebollenactie in verband met de toen geldende coronamaatregelen.

In het nieuwe jaar is iedereen weer met frisse moed aan de slag gegaan om stappen te zetten voor onze plannen.

In januari is de statiegeldactie bij de COOP op de Kroonse Wal van start gegaan. De actie loopt gedurende de maanden januari, februari en maart.
U kunt hier nog steeds uw statiegeld doneren aan ons schoolplein. Daarnaast verdubbelt de COOP uw donatie!

Uw afval is voor ons dus twee keer zoveel geld waard! Alvast hartelijk bedankt voor uw donatie.

Inmiddels is er ook een aanvraag gedaan bij het Oranjefonds voor een bijdrage aan de NL-doet klusdag op vrijdag 11 maart. Op die dag gaan we samen met ouders en andere vrijwilligers diverse kleinere klussen oppakken en onderhoud plegen aan het schoolplein. We gaan o.a. de wilgenhut snoeien en herstellen, plein aanvegen/ zwerfvuil verwijderen, tegels verwijderen, plantenbakken aanleggen, tuinaarde aanbrengen en diverse planten poten voor meer groen op het plein.

Als u mee wilt helpen klussen, kunt u via de site van NL-doet u opgeven voor deze klusactie.

We maken ook plannen voor Koningsdag. U kunt ons dan vinden op de koningsdagmarkt in het Bingelradepark. Daar hopen we met o.a. verkoop van kinderkleding en speelgoed weer geld in te zamelen voor het schoolplein. We hopen u daar te zien!

Oranje Fonds NLDOET

Mantelzorgondersteuning door VPTZ Arnhem

VPTZ
Steun in de rug
Thuis, in de laatste levensfase
VPTZ Arnhem

"Hartstikke bedankt voor het goede werk wat jullie doen. Zo houd je het als mantelzorger nét wat langer vol. Mooi dat jullie er zijn!" Woorden van deze strekking ontvangen vrijwilligers van de VPTZ Arnhem regelmatig als ze ondersteuning hebben geboden. Deze woorden drukken bovendien precies uit wat de VPTZ Arnhem wil bieden en hoe dat er uit ziet: ondersteuning bieden aan mensen wiens levenseinde nadert en aan hun mantelzorgers door met rust en aandacht aanwezig te zijn. Gedurende de week bieden vrijwilligers een aantal dagdelen verlichting door hun aanwezigheid en het eventueel verrichten van lichte zorgtaken. Dit geeft mantelzorgers de gelegenheid om bijvoorbeeld een middag weg te gaan en familie of bekenden te bezoeken, en zo even de zinnen te verzetten. Of om een nacht onbekommerd te kunnen doorslapen omdat je weet dat er iemand waakt aan het bed.
De VPTZ Arnhem kan voor deze dienst steunen op toegewijde en bekwame vrijwilligers.

Al sinds 1983 doen de vrijwilligers van VPTZ Arnhem dit werk. Het is echter bij velen onbekend. Dat is begrijpelijk.
Zo lang het leven zijn normale gang heeft, is deze ondersteuning niet van belang. En op momenten wanneer dit wel zo is, willen familieleden en mantelzorgers de zorg voor hun naaste vaak zo lang mogelijk zelf volhouden en komt het zoeken naar ondersteuning door vrijwilligers vaak niet in hen op. Gelukkig zijn het vaak medewerkers van thuiszorgorganisaties die mensen attent maken op de ondersteuning van de VPTZ Arnhem.

De VPTZ Arnhem werkt nauw samen met VPTZ Midden Gelderland. Samen beheren we sinds 1 januari een website: www.vptz-amg.nl. Als u meer wilt weten over ons vrijwilligerswerk of overweegt een beroep op ons te doen vindt u hier onze contactgegevens. Graag komen we ook in contact met mensen die interesse hebben om dit dankbare vrijwilligerswerk te gaan doen.

De volledige tekst, inclusief een interview met mantelzorger Emmy, is te lezen op www.oostelaar.nl/nieuws

Schildersbedrijf Dave Kemp

Voor al uw binnen en buiten schilderwerk

Bel voor een vrijblijvende offerte
Huissen
Tel: 026 – 8480303
Mob: 06 – 14231708
Email: f.kemp1@chello.nl
www.kempschilderwerken.nl

KUSTERS MEDIA
we make brands grow

NU €100 KORTING*
LOGO – HUISSTIJL – FOTO – VIDEO – WEBSITES

*BEKIJK DE ACTIEVOORWAARDEN OP DE SITE:
WWW.KUSTERSMEDIA.COM

Frans leren of bijhouden?
Klassikale/online lessen in kleine groepjes
Interesse in de Franse cultuur?
Leuke en interessante culturele avonden
voor cursisten, leden en niet-leden!
Meer info:
026-3333795
arnhem@afpb.nl
www.afpb.nl/arnhem
af AllianceFrançaise Arnhem

W.Kessels
Bouw- en onderhoudsbedrijf

TEL: 026-3234951

Uitvaartzorg Jasmijn
UW WENS IS ONZE ZORG

We denken er liever niet te vaak aan maar er komt een tijd dat wij een dierbare moeten missen.
Na een overlijden komen er namelijk veel vragen en valt er veel te regelen.

Uitvaartzorg Jasmijn kan u daarbij helpen.

Onze uitvaartleiders zijn niet aan tijd gebonden en ondersteunen U met persoonlijk en praktisch advies.
Zij helpen U bij het maken van keuzes en zorgen dat het geregeld wordt, zodat U later met mooie gedachten terug kan denken aan de uitvaart.

En bent U elders verzekerd ? Geen probleem, ook dan bent u van harte welkom.

Bel: **026-7853182** of ga naar **uitvaartzorgjasmijn.nl**

Rotary "Vergeten Fietsen-project" groot succes, maar we zijn er nog lang niet!

Twee jaar geleden zijn wij als Rotaryclub Arnhem-Oost *) gestart met het "Vergeten Fietsen-project".

Dit is gedaan met het doel om vergeten fietsen een tweede leven te gunnen. En u heeft daar massaal op gereageerd.

Tot op heden hebben wij meer dan 750 vergeten fietsen mogen ophalen en daar zijn wij zeer blij mee. En niet alleen wij zijn blij met dit mooie resultaat, het zijn vooral de kansarme gezinnen en hun kinderen, die wij blij hebben mogen maken met uw gedoneerde fietsen. En daar doen wij het voor!

De opgeknapte fietsen staan hier klaar voor de uitgifte.

Maar er is meer nodig. Stichting Leergeld liet ons weten dat zij nog heel veel gerenoveerde fietsen kunnen gebruiken om kansarme gezinnen en hun kinderen daarmee uit hun isolement te kunnen halen. Want fietsen betekent, net als voor u, vrijheid en daarmee de kans om op een betere manier deel te kunnen nemen aan de samenleving. Dus gaat de Rotaryclub Arnhem-Oost door met dit succesvolle project en daarbij is uw hulp om uw vergeten fietsen te blijven doneren natuurlijk onontbeerlijk.

En ja, die ene fiets die al jaren bij u in de schuur of garage staat en niet of nauwelijks meer wordt gebruikt, die "weesfiets" willen wij graag bij u komen ophalen. En dat mogen natuurlijk ook kinderfietsen zijn. Wij zorgen er dan voor, dat uw fiets wordt opgeknapt en daar waar nodig gerepareerd en geven hem daarmee in samenwerking met Stichting Leergeld weer een tweede leven. Hoe mooi is dat!

U doet toch ook weer mee?
Neem contact met ons op en wij maken met u een afspraak om uw vergeten fiets bij u op te halen. Laat ons weten om wat voor soort fiets het gaat en in wat voor staat uw fiets momenteel verkeert. Het mogen heren- en damesfietsen zijn en natuurlijk ook kinderfietsen. U kunt ons mailen, geef een korte omschrijving van uw fiets en stuur liefst ook even een foto van uw fiets mee. En vergeet niet om ook uw telefoonnummer en adres aan ons door te geven. Dat maakt het leggen van het contact en het inplannen van de route voor ons een stuk gemakkelijker.

Uw e-mail sturen naar: vergetenfietsen@outlook.com .
Na ontvangst van uw e-mail neemt een van onze leden contact met u op om een afspraak te maken om uw fiets te komen afhalen.

*) Rotary zet zich vooral in voor goede doelen en doet dit zowel lokaal, nationaal als internationaal. Voor meer informatie: www.rotary.nl

Voor Elkaar in Arnhem verder als informele voordeur

Arnhemmers met een informele vraag kunnen terecht bij één loket. Voor Elkaar in Arnhem was eerder al bereikbaar voor corona gerelateerde hulpvragen, maar neemt nu de rol op zich als één voordeur voor alle informele vragen.

In Arnhem bieden ontzettend veel organisaties ondersteuning bij informele vragen, oftewel vragen die je ook aan je omgeving kunt stellen. Denk bijvoorbeeld aan een boodschap doen, een klein plankje ophangen of een keer de hond uitlaten.
Lang niet iedereen is op de hoogte van alle mogelijkheden die er hiervoor in Arnhem zijn. Al langere tijd bestaat in Arnhem daarom de behoefte aan één voordeur voor deze vragen.
Jan Jacobs, kartrekker van Voor Elkaar in Arnhem: *"Door aan te kloppen bij Voor Elkaar in Arnhem komt een inwoner of verwijzer met zijn/haar vraag bij de juiste organisatie of een (burger)initiatief terecht. Dit scheelt in veel gevallen een lange zoektocht."*

Inloopspreekuur voor vragen
Inwoners en verwijzers kunnen op verschillende manieren contact opnemen met Voor Elkaar in Arnhem. Sinds begin januari is er een fysiek inloopspreekuur. Iedere dinsdag tussen 10.00 en 12.00 uur kunnen inwoners terecht bij de Fontein, Croydonplein 388. Binnenkort hoopt Voor Elkaar in Arnhem een tweede locatie in het inloophuis in Sint Marten te openen.

Daarnaast kunnen inwoners elke werkdag tussen10.00 en 16.00 uur bellen naar 026 3127702 of hun vraag mailen naar info@voorelkaarinarnhem.nl .
Tot slot is het mogelijk je vraag te stellen op de vernieuwde website www.voorelkaarinarnhem.nl of op Facebook.

Goede samenwerking in de wijken
Voor Elkaar in Arnhem startte als een samenwerking tussen MVT, Rijnstad en SWOA en is inmiddels uitgegroeid tot een samenwerking met diverse Arnhemse wijkinitiatieven en organisaties. Dit vergt een duidelijk overzicht van wat er in Arnhem wordt geboden. Diverse (vrijwillige) medewerkers zetten zich in om iedere vraag op de juiste plek te krijgen.

Inzetten als vrijwilliger
Als voordeur verwijst Voor Elkaar in Arnhem inwoners en verwijzers door naar bestaande initiatieven in Arnhem.
Deze organisaties en initiatieven zijn continu op zoek naar vrijwilligers. Benieuwd naar de mogelijkheden? Op de website van Vrijwilligerscentrale Arnhem vind je een uitgebreide vacaturebank met vrijwilligersvacatures, voor zowel eenmalige ondersteuning of voor langere tijd.

Schuytgraaf Optiek

Nederlands brutaalste brillenmerk

Dutz is een oer-Hollands brillenmerk dat altijd een extra stapje zet om zich te onderscheiden van de rest. Het merk maakt van een standaard bril een modieuze bril door aparte en kleurrijke details op een subtiele manier toe te voegen.

Everybody can be so Dutz!
Dutz maakt een trendy bril voor iedereen bereikbaar. De collectie is gericht op mannen, vrouwen en kinderen en is door de uitstekende prijs-kwaliteitverhouding altijd het overwegen waard.

Benieuwd geworden naar de collectie? Kom deze dan gerust eens bekijken in onze winkel. De koffie staat voor u klaar.

www.schuytgraafoptiek.nl

Peter van den Dungen & Marlon Cau - de Reus

klanten vertellen 9,6

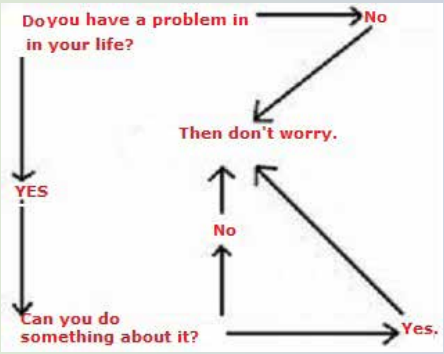
Van de hak op DE TAK

Mart v.d. Burgh

Stoïcisme

Stoïcisme is een heel belangrijke filosofie dat Zeno van Citium (in Cyprus) rond 300 v.Chr. onderwees bij de stoa (de zuilengang) van de Agora in Athene. De Agora is het gebouw voor bestuur en rechtspraak.

Stoïcisme heeft weinig te maken met stoïcijns zijn. Het stoïcisme gaat niet over het onderdrukken of verschuilen van emoties. Emoties zijn menselijk en het uiten daarvan ook. Wat het stoïcisme wel leert is dat we de baas moeten zijn van onze emoties. Misschien wel dé belangrijkste les van het stoïcisme is dat er niet zoiets bestaat als 'goed' of 'slecht'. Alles in het leven, is slechts een waarneming. Deze waarnemingen worden gevormd door een individu, en zullen dus ook verschillen per persoon.
Iemand met een andere levensvisie, achtergrond, ideeën, of houding zal dan ook een andere interpretatie van dezelfde waarneming hebben.
Dat is door de geschiedenis heen altijd zo geweest. Tot op de dag van de dag van vandaag!



De stoïcijnen bedoelden hiermee overigens niet dat we passief moeten zijn. Het accepteren van omstandigheden waar je geen invloed op hebt is één ding. Passief en mak hierop reageren is iets anders. Als er dingen zijn waar we geen invloed op hebben dan moeten we dat we accepteren. Maar dit betekent niet dat we onze plannen niet kunnen aanpassen, dat we niet kunnen veranderen of improviseren!

TransitieVisie warmte in Arnhem

In Nederland willen we geen CO2-uitstoot van woningen meer.
Dat moet in 2050 een feit zijn.
Arnhem telt tien wijken waar kansen liggen om voor 2030 deels van het aardgas af te gaan. Dit zijn wijken/buurten met nieuwere huizen of er is in de buurt een geschikte alternatieve energiebron met restwarmte zoals oppervlakte water of afvalwater. Op de website **www.arnhemaan.nl** vindt u de link kansrijke wijken. In de zogenoemde overige wijken, bijvoorbeeld De Laar, voert de gemeente voorbereidende wijkgesprekken. Wat gebeurt er in mijn wijk?(**www.arnhemaan.nl)**

Een impressie van onze "buurwijk" Elderveld.

De buurt Elderveld Noord is kansrijk . Het ambitieuze plan is de 800 huizen voor 2030 aardgasvrij te maken en te verwarmen met gezuiverd warm water van de Rioolwaterzuiveringsinstallatie (RWZI). De watertemperatuur verhoog je in elke woning met een warmtepomp. Bestaande radiotoren zijn te gebruiken. Koken moet men dan op een inductiekookplaat.
De bewoners hebben in november een informatieve bijeenkomst bijgewoond. Het verslag van de vele bewonersvragen en de antwoorden van de gemeente over de uitvoering zijn te vinden via de site **https://www.arnhemaan.nl/**
(Scroll naar beneden naar 'Wat gebeurt er in mijn wijk'> 'Lees meer'> 'Elderveld-Noord') en onderaan staan 2 links over de bijeenkomst en het plan.

Slim zeebrapad

Een dorp in IJsland verfde een 3D zebrapad om auto's te vertragen. In het kleine vissersdorp Isafjörður, is een 3D zebrapad geverfd op een manier die door de slimme gedetailleerde optische illusie echt lijkt. Prachtig, dat mogen ze in onze stad ook wel doen.

Dit jaar 450 jaar geleden

In naam van oranje nemen de watergeuzen Den Briel in op 1 april 1572.

Een heroveringspoging door de Spanjaarden op 5 april mislukte, mede door het optreden van Rochus Meeuwiszn. Met gevaar voor eigen leven zette hij een polder onder water door de sluis kapot te hakken.
De inname van Den Briel zorgde voor een domino-effect: veel steden kozen vanaf dat moment de kant van de Prins van Oranje.

Deze merel lust ook kattenbrokjes

Agenda wijkvereniging De Oostelaar

Onder voorbehoud! Kijk voor de actuele situatie op de website en de Facebookpagina

Zaterdagavondbingo
19.30 uur, Anja Spanbroek
12 mrt, 9 apr, 14 mei,
11 juni

Koffie-ochtend SWOA/ WV
10.00 – 12.00 uur
elke woensdagochtend

Inloopmiddag en jokeren
13.30 – 15.30 uur
elke vrijdagmiddag

Nieuw:
woensdagmiddagbingo
Elvira Benerink,
06-44503444
elke 3e woensdagmiddag
van de maand,
van 13.15 – 15.30 uur

Breien voor goed doel
10.00 – 12.30 uur
20 mrt, 5 en 19 apr,
3, 17 en 31 mei

Creatieve workshops
19.30 – 22.00 uur
Elvira Benerink,
06-44503444
Ineke Bretz, 06-31960079
12 apr, 17 mei, 14 juni

Badminton
10.00 – 11.30 uur
Harry Aalbers, 06-51829964
woensdagen in Sporthal
De Laar, Brabantweg 115

Mandala tekenen
10.00 – 12.00 uur
Elvira Benerink,
06-44503444
Ineke Bretz, 06-31960079
21 mrt, 4 apr,
2, 16 en 30 mei

Agenda wijkcentrum De Kroon

Dinsdag: *Gitaarles*
14.00–18.00 uur
tel. 381 68 48

Donderdag:
Wijkteam
Elden/De Laar
spreekuur
13.00 – 15.00 uur

Donderdag & Dinsdag
Kickboksen voor
jong en oud
19.00 uur

Wie, wat, waar

Bestuur wijkvereniging De Oostelaar
p/a Randweg 2, 6845 AC Arnhem
www.oostelaar.nl
Voorzitter: Dennis van der Steldt, 06-13447505
Secretaris: Monique Bergers
Penningmeester: Annie Folman
Alg. bestuurslid: Anja Spanbroek
Alg. bestuurslid: Wim van Wijk
Alg. bestuurslid: Elvira Benerink

Wijkcentrum en zaalverhuur boerderij De Kroon
p/a Randweg 2, 6845 AC Arnhem
beheer/verhuur, 9.00-16.00 uur, 381 00 69
www.boerderijdekroon.nl, info@boerderijdekroon.nl
Zorgboerderij
Marion Klomp: 026-202 21 90
marion@zorgboerderijdekroon.nl

Medisch Centrum Insula Batavorum
Randweg 1-5
HAP Koolhaas en Van Koningsbruggen
info@hap-koolhaasenkoningsbruggen.nl 381 60 11
Tandartsenpraktijk, 381 75 17
Cranio Sacraal Therapie, 06-53949073
Psychologenpraktijk, 381 77 29
Haptotherapie, 443 00 19
Huisartsenpraktijk, Bredasingel 54: 381 51 59
Huisartsengroepspraktijk De Laar
Ginnekenstraat 16, 381 05 00
Huisartsenpost Regio Arnhem
buiten kantooruren: 026-3899696
SHO centra medische diagnostiek
www.sho.nl, 088-9997181
Apotheek De Laar, Bredasingel 145, 381 34 69
Tandartsen
Ginnekenstraat 10-12, 381 59 47
Tandartspraktijk Radic, ma-do 9.00-13.00 uur
Aalburgstraat 108, 389 15 16

Dierenarts
Dierenkliniek Arnhem Zuid-West, Woudrichemstraat 2-4, 381 21 80
Dierenambulance, 364 91 11

Diëtistenpraktijk New Life
Bredasingel 54, 06-18094249
Fysiotherapie/manuele therapie De Laar
Burgemeester Matsersingel 200, 381 69 96
Ginnekenstraat 10, 381 08 00
Verloskundigen Praktijk Puur Vroedvrouwen
Venlosingel 54, 3811795, www.puurvroedvrouwen.nl
Sociale raadslieden
026-3127999 (ma-vrij 9-11 u en 13-15u)
www.rijnstad.nl/hulponline
(ma - vrij binnen 24 uur antwoord)
Meldpunt Kindermishandeling, 442 42 22
Kantoor Hulpverlening
Kantoor Rijnbrink, Zeelandsingel 40, 312 77 00
tel. spreekuur, ma+wo 9.00-11.00 uur: 312 79 99
woensdag op afspraak via rijnstad.nl/afspraak
Raad voor de kinderbescherming
322 65 55
St. Thuiszorg Midden Gelderland
(STMG) 088 - 456 09 00
Jeugd- en Gezondheidscentrum 0-4 jr.
MFC Omnibus, Pallas Atheneplein 2
088-3556500 Afspreken 8.00-12.30 uur
Steunpunt Gaanderij
Driemondplein 1, 381 02 65
Buurtbemiddeling Arnhem
tel. 351 99 41, 06-29427944, ma-do
www.buurtbemiddelingarnhem.nl
Buurtpreventie WABP
WhatsAppBuurtpreventie De Laar Oost
Marijke Leusink AlarmAppBeheerder
06-18641091, www.wabp.nl

Gem. Openbare Ruimte, 377 43 27
Servicelijn gem. Arnhem, 0800-1809
www.fixi.nl
Suez grofvuil, www.inzamelbalie.suez.nl
Suez afvalinzamelaar, 0800–366 69 99
(ma-vrij 8.00-18.00 uur)

Basisscholen Venlosingel
De Lingelaar, 383 16 46
De Laarhorst (r.k.), 383 06 65
Basisscholen Brabantweg
De Laarakker (r.k.), 383 06 64
De Expeditie, 381 38 62
Peuterspeelzaal Moriaantje
Randweg 2 (De Kroon), 06-82487471 en 06-82571416
Peuterspeelzaal De Trommelaar
Brabantweg 115, 381 43 89

Wijkteam Elden/De Laar
Kantoor: De Gelderse Poort, Mr. E.N. van Kleffensstraat 12
6842 CV Arnhem, 088 – 226 00 00
Team Leefomgeving De Laar -Elden
Kantoor: De Gelderse Poort, Mr. E.N. van Kleffensstraat 12
6842 CV Arnhem, delaar-elden@leefomgevingarnhem.nl
Thea ten Velde, 06 31 11 49 53
Paul Beltman, 06 44 15 83 44
Monja van Woensel, 06 31 10 80 28
Samantha van der Linde, 06 25 10 69 83
Wijkplatform De Laar,
delaararnhem@gmail.com, www.delaararnhem.nl
Jongerencentrum Motion/Rijnstad
Xavier Pfaad - 0611849134, Jahrai Veldt - 06 21 52 17 72,
Noortje Beukeboom - 06 46 13 67 22,
Sterre Leroi - 06 46 14 07 59.
Buurtsportcoach Iris Polman; 06-25452463

Storingen (gratis bellen, dag en nacht)
Liander: gaslucht, stroom-, gas- en meterstoringen,
0800-9009 Vitens: water, 0800-0359
Politiebureau Beekstraat 39
van 9.00-21.30 uur, 0900-8844
Bureau Zuid Groningensingel 94-96
Gebiedsagent Laar Oost: Bert Bloemsma
Gebiedsagent Laar West: Richard Lap
Brandweer, 355 61 11
Niet levensbedreigend: 0900-0904
Noodgevallen: 112

LENTE
OP DE
WOONBOULEVARD
ARNHEM
IEDERE ZONDAG
OPEN
Woonboulevard
Arnhem
Leen Bakker
KEUKEN CONCURRENT
JUMBO GOLF
totaal BED
zorgeloos slapen
Swiss Sense
BOXSPRINGS & MATRASSEN
Brugman
KEUKENS & BADKAMERS
morgana.nl
Domminga
ACTION
Carpet RIGHT
sanitair Winkel.
praxis
BCC
Kijk voor acties en openingstijden op: WWW.WOONBOULEVARDARNHEM.NL
made in Arnhem

apetito
Met zorg bereid.
Speciaal voor u
Probeer nu 5 maaltijden voor slechts € 19,95!
Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 150 vriesverse maaltijden! 5 van deze maaltijden kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.
Bestel en geniet van:
• Nasi goreng met kipsaté
• Macaronischotel
• Runderlapje in jus met bloemkool en aardappelpuree
• Runderhachee met rode kool en aardappelen
• Grootmoeders kippannetje: kippenpoot met groenten en gebakken aardappelen
Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Dat smaakt naar meer toch?
Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan. Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 0800 - 023 29 75 (gratis) en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode 202-SCVE1121.
Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 december 2022.
Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket
Ook natriumarm, vegetarisch of glutenvrij.
www.apetito-shop.nl

Tandartspraktijk Radic

Aalburgstraat 108
6844DJ Arnhem

Wij nemen nog nieuwe patiënten aan

- Persoonlijke aandacht
- Angstbegeleiding
- Meer dan 30 jaar ervaring
- Cerec kronen in 1 dag klaar
- Deskundig team

Telefoon 026-3891516 maandag t/m donderdag van 09.00 tot 13.00 uur

Ga samen op ontdekking in de wijk! We maken foto's van opvallende dingen, met elke week een andere foto opdracht. Deze foto's hangen we samen op in de Wijkruimte. Of ontmoet je buren in de wijkruimte, met een gratis kop koffie of thee en wat lekkers.

Ontdek je wijk
—
De Laar

Wijkruimte De Laar | Brabantweg 115
Ingang: achterkant sporthal, tegenover speelveld

Ontdek je wijk

ELKE WOENSDAG VANAF 13:30 UUR

We beginnen met een kopje koffie in de wijkruimte, daarna gaan we in kleine groepjes de wijk in.

Aanmelden is niet nodig, open inloop. Gratis, inclusief een kopje koffie en thee. Elke woensdag vanaf 16 februari 2022.

Ontmoet buren

ELKE MAANDAG VAN 10:00 TOT 12:00 UUR
ELKE WOENSDAG VAN 13:00 TOT 15:00 UUR

Iedereen is van harte welkom! Aanmelden is niet nodig, open inloop.

Hopelijk tot dan!

MOTION

TIJDSTIP: 17:30 TOT 19:30 UUR
LEEFTIJD: 12+

IEDERE WOENSDAG

ZAALVOETBAL

8 T/M 13 JAAR
14:00 - 15:30
@ SPORTHAL DE LAAR

Aanmelden verplicht:
Iris Polman: 06 25 45 24 63

SPORTBEDRIJF ARNHEM SPORT