



LAARNIEUWS

Wijkblad voor De Laar

www.wijkdelaar.nl

43^e jaargang • juni 2025 • no. 3



- KONINGSdag 2025 - EEN DAG OM TROTS OP TE ZIJN
- CULTUUR-2-DAAGSE 2025 OP 17 EN 18 MEI, EEN TERUGBLIK
- OVERDRACHT SOCIAAL BEHEERDER DE LAARHOF

Pianospelen?



Als je boos bent, of verdrietig of als je vrolijk bent, dan kan je dat heerlijk uiten op de piano. Ik geef les bij mij thuis in De Laar West.

Voor meer informatie kunt u een mail sturen naar pianoles.delaarwest@gmail.com of een Whatsapp naar mijn telefoon 06-33044623. Dan neem ik contact met u op.

Nicole Merz | bevoegd pianopedagoge



babygroep
peutergroep
BSO

Je ziet ze groeien.

skar.nl

Skar

Communicatie

‘Communicatie’ lijkt mij wel eens een aardig onderwerp om over te hebben. Dus schreef ik de volgende zinnen op in Word: ‘Communicatie is overal om ons heen: in de krant, op tv, op je werk, bij de vereniging, in het verkeer, in je gezin... Overal waar mensen elkaar ontmoeten, zal er een vorm van communicatie zijn om de contacten soepel te laten verlopen.’

Vervolgens klikte ik op het teken van AI waardoor die als een haas begon na te denken hoe dit onderwerp op een nette manier kon. En binnen 4 seconden kwam er een verhaal van twee kantjes uit de bus! Heel interessant, maar veel te lang om hier af te drukken. Het is toch ongelooflijk waar AI toe in staat is.

De conclusie van AI over dit onderwerp is de volgende waarbij ik hem nog had ingefluisterd dat het op een vrolijke, toegankelijke manier opgeschreven moest worden:

“Communicatie is overal om ons heen en maakt het leven zoveel kleurrijker! Het is de basis van hoe wij als mensen met elkaar omgaan. Of je nu een gezellig gesprek hebt aan de ontbijttafel, je plek vindt in het drukke verkeer, of samenwerkt met collega's: communicatie is echt overal. Ze helpen ons de wereld om ons heen net wat eenvoudiger en harmonieuzer te maken. Die mooie balans tussen actief praten en luisteren, en de subtiele signalen om ons heen, zorgt ervoor dat we samen kunnen leven en werken in een wereld vol uitdagingen en mogelijkheden. Wat een wonder, die communicatie!”

Toch is ‘communicatie’ vaak het sluitstuk binnen een organisatie of bedrijf. Dat komt waarschijnlijk omdat er vaak (te) veel onderwerpen op de agenda staan en er geen tijd is om alles goed en degelijk af te spreken. Of omdat er geen persoon is die speciaal belast is met het maken van verslagen en andere communicatiemiddelen. Op mijn werk was dat de directeur die prompt iedere maandagmorgen om 12 uur zijn ‘Weekbrief’ klaar had en aan alle medewerkers uitdeelde of in de kastjes legde. Dat was duidelijk nog in het pre-internettijdperk. Maar het werkte fantastisch en scheelde ook veel overbodige vergaderingen. Ik heb er daarna maar mijn vak van gemaakt en na al die jaren vind ik het nog steeds geweldig om te doen. Of, zoals AI het zegt:

“Vandaag de dag biedt communicatieprofessionals een breed scala aan technologische hulpmiddelen, maar de principes blijven onveranderd: helderheid, consistentie en betrokkenheid. Het is een vak dat niet alleen essentieel is voor organisaties, maar ook een bron van persoonlijke voldoening kan zijn voor degenen die zich erin specialiseren.”

Henny Kalisvaart

Raap sigarettenpeuken op!

Er worden wereldwijd naar schatting zes biljoen sigarettenpeuken per jaar geproduceerd, wat ze de meest wijdverbreide vorm van plasticvervuiling op de planeet maakt. Het laten vallen van peuken is schijnbaar sociaal acceptabel in het grootste deel van de wereld, maar ze veroorzaken ernstige schade aan het milieu. De meeste sigarettenpeuken bevatten een filter van celluloseacetaatvezel, een soort plastic.

Dus, wat kunnen we doen? Ruim sigarettenpeuken zo vaak mogelijk op, want elk filter is een potentiële bedreiging voor de natuur en ook voor jou! Meer dan de helft van de sigarettenpeuken die elk jaar worden geproduceerd,

belandt in de natuur – en het is het meest voorkomende type zwerfvuil dat wordt opgeraapt tijdens de campagnes van World Cleanup Day. Je kunt bijdragen aan hun grote doel om één miljard per jaar op te halen, en zo een tastbare boodschap te sturen naar de industrie en beleidsmakers dat we geen vervuiling door sigarettenpeuken meer willen.

Tip : Je hoeft niet te wachten tot World Cleanup Day – begin met een individuele schoonmaakgewoonte door elke dag handschoenen en een lege vuilniszak bij je te dragen en ruim afval op langs je vaste routes! Help de planeet te ontdoen van sigarettenpeuken.

Laarnieuws is het wijkblad voor De Laar en verschijnt in 2025 zes maal. Oplage ruim 4900 exemplaren

Redactieadres:

Redactie Laarnieuws
P/a Boerderij De Kroon
Randweg 2, 6845 AC Arnhem
Op uw kopij vermelden:
T.a.v. Laarnieuws.

Teksten/kopij:

Kopij aanleveren op:
redactie@wijkdelaar.nl

Redactiesluiting

no. 4 2025: 21 juli
no. 5 2025: 15 september
no. 6 2025: 10 november

Verspreiding

no. 4 2025: 15 augustus
no. 5 2025: 10 oktober
no. 6 2025: 5 december

Advertenties:

laarnieuws.advertenties@wijkdelaar.nl

Algemeen:

redactie@wijkdelaar.nl

Druk:

GLD Print&media bv

Coördinatie wijkbladbezorging:

De Laar Oost: Karin ter Haar,
06-23556854
De Laar West: Jantine Jansen

Klachten over bezorging?

Karin ter Haar, 06-23556854
of bezorging@wijkdelaar.nl

**Aanmelding of opzegging
lidmaatschap**

penningmeester@wijkdelaar.nl

Redactie

Henny Kalisvaart
Monique Bergers
Yasmine Wekker

Columnisten

Marijke Leusink
Josée Algra
Ankie de Vreugd

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 'Laarnieuws' wordt vermeld.

Van de redactie

Wat was het toch een schitterende dag, die laatste zaterdag van april! Al vroeg in de ochtend reed de eerste auto met spullen richting de kramen, klaar om gevuld te worden. Het ging allemaal zo soepel, iedereen wist precies wat te doen en voor je het wist, stonden de honderd kramen en de vele kleedjes klaar om de vele bezoekers te verwelkomen. Rond boerderij De Kroon, die dit jaar helaas nog gesloten bleef, was er van alles te beleven. Het bestuur heeft zich flink uitgesloofd om ondanks deze uitdaging een feestelijke dag neer te zetten, en wat een succes was het! De springkussens zorgden voor vrolijke sprongen, de friettent voor heerlijke hapjes, de muziek en zang van en overal hing een ontspannen sfeer. En met de komst van burgemeester Marcouch en zijn gevolg was deze dag helemaal geslaagd.

En alsof dat nog niet genoeg was, volgde er een artistiek weekend op 17 en 18 mei in het Rozetje, waar een prachtige verzameling kunst was te bewonderen! Verschillende kunstenaars lieten hun talenten zien, zowel in het Rozetje als bij hen thuis. De bezoekers waren aangenaam verrast door de rijkdom aan kunst in de wijk: zo veel verborgen parels! Het was een weekend vol verwondering, creativiteit en nieuwe ontdekkingen. Ook de bingomiddagen en -avonden zijn een groot succes. Anja en Elvira zijn hier de drijvende krachten, samen met de vele vrijwilligers. Het zijn steeds gezellige bingo's. Als je achter de schermen van het bestuur kunt kijken, zie je pas hoeveel problemen er opgelost dienen te worden vóórdat er een groot evenement kan plaatsvinden. Daar zijn ze al maanden van tevoren mee bezig. Daarom hulde aan de bestuursleden. Hopelijk kunnen ze dit nog lange tijd volhouden!

Ik wens alle lezers een prachtige zomer toe, zowel dicht bij huis als in verre oorden. Kom gezond en uitgerust weer terug, met een rugtas vol mooie verhalen.

*Hartelijke groeten,
Henny Kalisvaart
redactie@wijkdelaar.nl*

Spreek van de week

Als ik een mooie spreuk zie, in een blad of kalender, schrijf ik die altijd 'ergens' op. Vaak vind ik ze niet meer terug. Maar de beste bewaar ik zorgvuldig. Zoals deze:
"De waarde van een mens ligt in wat hij geeft, niet in wat hij heeft."
(Albert Einstein)

Dag van De Laar: zaterdag 30 augustus 2025! Lees meer op bladzijde 19.

Van de bestuurstafel

Het is alweer een tijdje geleden dat ik een stukje heb geschreven voor het wijkblad. De tijd vliegt en inmiddels is dit alweer de laatste editie voor de zomervakantie. We kijken met veel plezier terug op de afgelopen maanden, waarin er weer van alles is georganiseerd: bingo's, workshops, paaseieren zoeken, Koningsdag en meer. Dit alles is mogelijk gemaakt door de inzet van het bestuur en onze geweldige vrijwilligers. Daar zijn we dan ook ontzettend dankbaar voor. Ondertussen blijven we actief op zoek naar versterking van het team. We zoeken nog een tweede penningmeester en een secretaris. Lijkt het u leuk om iets te betekenen voor de wijk? Neem dan gerust contact met ons op. Namens het hele bestuur wens ik iedereen een fijne, zonnige en ontspannen vakantie toe. We zien u graag weer terug na de vakantie!

*Hartelijke groet,
Dennis van der Steldt*

Koningsdag 2025 – Een dag om trots op te zijn

Op 26 april 2025 had ik de eer om samen met de vrijwilligers van De Laar Koningsdag te mogen organiseren. Een grote verantwoordelijkheid, waarvan ik mij vooraf nog niet helemaal had gerealiseerd hoeveel erbij zou komen kijken. Toch werd het een fantastische dag.



Al om 8.00 uur arriveerden de eerste marktkraamhouders, allemaal met een grote glimlach. Bij het uitdelen van hun kraamhouderskaart kregen ze ook een kleine attentie: een pen, potlood of flesopener met 'Wijkvereniging De Laar'. Een klein gebaar, maar het werd gewaardeerd.



Om 10.30 uur ging het programma van start: live muziek, een bar, een frietkraam en verschillende springkussens zorgden voor een feestelijke sfeer. De markt liep al snel vol en de kraamhouders vertelden met trots hoe goed alles verliep. Iedereen was tevreden.



's Middags mochten we ook burgemeester Ahmed Marcouch en zijn delegatie verwelkomen. Ze maakten een ronde over de markt en spraken hun waardering uit voor de organisatie en de sfeer.



Samen met alle vrijwilligers hebben we een succesvolle Koningsdag neergezet. Ik ben ontzettend trots op het resultaat – op de inzet van het team en de glimlach op de gezichten van jong en oud.

Martin de Haas

Pubquiz weer groot succes

Zaterdag 5 april was het weer tijd voor de halfjaarlijkse pubquiz van de wijkvereniging. Ook dit keer waren we weer te gast in de Sportkantine De Laar West. Maar liefst negen teams hadden zich aangemeld met diverse namen, zoals bijvoorbeeld Boy, Vriendinnen die winnen, De Schinveldpadjes en De gestreepte zandloper.



Er waren acht rondes van tien vragen met tussendoor een pauze, waarbij er ook nog een lekkere snack werd aangeboden. Er waren diverse soorten vragen. Zoals: "Welke vogel hoor niet in dit rijtje? Oehoe, tijftjaf, winterkoning, koekoek." Maar ook de welbekende droedel kwam weer aan bod.

Tijdens de pauze werd de spannende tussenstand opgenoemd. Na de pauze kwam onder meer de muziekronde voorbij en moest je Zoutelande achterstevoren afgespeeld ontmaskeren. Ook moesten we de begintune van 'B&B vol liefde' en Game of Thrones raden. Maar er zaten ook hele moeilijke hersenkrakers tussen. Uiteindelijk wonnen de Vriendinnen, maar die wonnen een gedeelde eerste plaats, samen met Zootje ongeregeld. De poedelprijs ging naar de BFF's.

Rond oktober of november is de volgende pubquiz. Hou voor de precieze datum dit wijkblad of de Facebookpagina van Wijkvereniging De Laar in de gaten en meld je dan snel aan.

Workshop september: pauw

Het nieuwe workshopseizoen starten we met een trotse pauw. Voor het voorbeeld op de foto hebben we materialen gebruikt die op dat moment voorradig waren. Het kan dus zijn dat we in september hele andere materialen gaan gebruiken. Ook wordt de bol waarschijnlijk een maatje kleiner en zoeken we voor het mos nog een alternatief. Voor zover we met verse bloemen gaan werken, kunnen deze, nadat ze uitgebloeid zijn, eventueel vervangen worden door gedroogd materiaal.

Wat wel blijft zijn de mooie echte pauwenveren! De kop van de pauw is door een bekende van Esther uit hout gestanst. De metalen pinnen worden ook op bestelling gemaakt (net zoals het frame voor het paasei). We gaan er weer wat moois van maken!

Wanneer: dinsdag 9 september, 19.30 – 22.00 uur
(bij veel belangstelling eventueel ook van 13.45 – 16.15 uur)

Kosten*: € 27,50 voor leden
en € 32,50 voor niet-leden

Opgeven: vanaf 23 juni tot uiterlijk 8 juli

Bij: Ineke Bretz, 06-31960079

* De prijzen op de veiling zijn dagprijzen. Hierdoor kan het noodzakelijk zijn de prijs van een workshop zo nodig iets aan te passen, zowel naar boven als naar beneden.



De workshop wordt georganiseerd door wijkvereniging De Laar in De Laarhof (achter Sportcentrum De Laar, Brabantweg 115).

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

Cultuur-2-Daagse 2025 op 17 en 18 mei, een terugblik

Nico Kamberg van de Kunst- & Cultuurgroep gaf het openingswoord aan Eline Benting. Zij is cultuurmakelaar in onze wijk en legde uit wat de gemeente doet om cultuur in de wijken te ondersteunen. Daarna droeg Con van Roden een gedicht voor van Josée Algra met als thema; 'Wat is Kunst?'. Dit werd begeleid door een ludiek optreden van de Parijse kunstenaar Adolpho, een alter ego van Dolf Dijkstra. Dit resulteerde in een actionpainting van een vaas met bloemen. In het Rozetje van De Laar hadden de kunstenaars individueel een kistje vormgegeven als speciale presentatie. Daarnaast toonde een deel van de kunstenaars hun werk in de zalen van het Rozetje van De Laar. De gastleden van de vrijetijds kunstenaarsvereniging KWA hadden de resultaten van hun werk in de bibliotheek uitgesteld. Na de officiële opening snelden diverse kunstenaars naar hun huis en/of atelier om daar bezoekers te ontvangen en hun werken te tonen.



Zowel in De Laarhof, als in het Rozetje van De Laar en bij de mensen thuis was een divers aanbod te zien; schilderijen, keramiek, etsen, fotografie en nog meer. Op zondag was er voor het eerst ruimte voor podiumkunstenaars. Drie gitaristen/zangers, een verhalenverteller en een rapper traden op. Een bezoeker droeg spontaan enkele gedichten voor uit eigen bundel. Helaas stond de percussiegroep bij het Rozet in het centrum. De aanmelding voor de podiumkunsten viel wat tegen, maar wij zijn ervan overtuigd dat er veel meer talent in de wijk aanwezig is, die zich hopelijk de volgende keer opgeven. Om de atelierroute een succes te laten blijven, hebben we behoefte aan nieuwe, enthousiaste mensen (en sponsors). Heb je affiniteit met kunst en cultuur, kun je goed organiseren en heb je tijd hiervoor (niet onbelangrijk), meld je dan aan bij de werkgroep Kunst en Cultuur, info@nicokambergkunst.nl



DE KUNST VAN

Van wat?
Van wie? - vóór wie?
En waarom?

Wat is kunst??

De *kunst*bloem? Of een *kunst*baard?
*kunst*mest of *kunst*-minnaar?
Kunstbeeld of kunst-been?
*kunst*bezit - of *kunst*gebit?
De *kookkunst*?

En wacht de wereld op hèn:
de expressionist en futurist,
symbolist, kubist,
dadaïst en de idealist?
Zij - vol van vlijt en creativiteit
en scheppingsdrang -
die met hun volks*kunst*, kleinkunst, film*kunst*
Pop-art en Body-art
de hoeksteen van **hun** samenleving bouwen?

En hoe heilig kun je zijn
als je **stéken, snijden, afslaan**
Groeven, Greinen, Granuleren,
patineren
en wateren moet?

Ars Longa, Vita Brevis: de kunst duurt voort, het leven is kort

Maar dan toch;
oefening baart *kunst*
én vliegwerk - zie het genie Leonardo da Vinci

Josée Algra



The butterfly effect! column#4

Waar moet ik beginnen? In 2 maanden gebeurt steeds zoveel waarover ik wil vertellen! De bruisende lente gaat razendsnel over in de energieke zomer. Weinig regen gehad, toch ervaar ik het als een periode waar de natuur wordt herboren om daarna uit haar voegen te barsten van enthousiasme en levenszin; alles frisgroen en vol overdaad! Met direct op effect op mens en dier.

Vers blad en veel bloemen leveren voedsel- en schuilgelegenheid voor -eerst in het klein- insecten en vervolgens ook -in het groot- voor andere dieren. Vogels gaan op zoek naar insecten en zaden. Én naar elkaar ☺, want 'in mei leggen alle vogels hun ei' en daarvoor moet je eerst een geschikte partner vinden. Nu is dat hele meiverhaal natuurlijk niet helemaal waar. Veel vogels beginnen al in april hoor en anderen wachten soms tot juni. Sommige vogels beginnen gerust aan een 2^e of 3^e legsel als er genoeg voedsel is. Maar hee, je begrijpt de strekking denk ik wel.

Al dit leven lokt ook de grotere rovers; ik hoor regelmatig een buizerdpaartje dat boven De Laar en Elderveld vliegt (en jaagt vermoed ik). Ook vloog laatst een sperwer rakelings langs mij, op straat. Gewoon in onze wijk. Wauw!

-Is dat wat je nu bedoelt met de titel van deze column?

Ja! En nog meer! Wanneer de natuur enthousiast groeit en bloeit en het mensen opvalt, dan barsten zij ook zomaar uit hun voegen van datzelfde enthousiasme. Het werkt namelijk aanstekelijk!

-Ik begrijp je nog steeds niet helemaal...

Ok, nog een voorbeeld dan. In de vorige column schreef ik over mijn ontmoeting met de eerste citroenvlinder dit jaar; voor mij hét startsein van de lente! Iedereen heb ik hierover verteld, want ik kon mijn enthousiasme niet binnen houden. Later kreeg ik reacties terug op het werk, school, in de wijk, dat men had uitgekeken naar deze vlinder én ook nog had gespot! Ik stel me zo voor (en hoop stiekem) dat zij hun ervaring weer enthousiast doorgeven aan anderen, die dat ook weer zullen doen... het zogeheten Butterfly Effect!

Lorenz, E.N. (1972) Het butterfly effect is een fascinerend fenomeen dat staat voor kleine veranderingen die grote gevolgen hebben. Het komt van de theorie dat als een vlinder zijn vleugels slaat in Brazilië, dit kan leiden tot een tornado in Texas. (Tip: Google maar eens.)

Sla jij je vleugels uit? Heb jij ideeën? Zoek je een podium? Vind je het leuk om mee te denken, te doen en te schrijven?

Ankiedevreugd@gmail.com / natuurindewijk@instagram



Natuur in eigen wijk

Tips, activiteiten en oproepen

Extra kans om natuur te ontdekken? Kijk eens naar deze websites! Nog beter, ga naar buiten en neem de tijd ☺.



Wandelen in
Schuytgraaf



Activiteiten
Wijk De Laar



Activiteiten
IVN



Activiteiten
Natuurcentrum



Foto: Een uit het nest gevallen jonge koolmees gered en terugzet in de struiken door Damian van den Bussche, een jonge vogelliefhebber. Damian heeft gezien dat hierna de koolmeesouders zich weer over het jong ontfemd hebben. Dank Damian, voor je diervriendelijke daad en foto!

Tip: Kijk eerst altijd even op een afstandje of een jonge vogel op de grond écht in de problemen zit of dat hij zelf weer op een tak weet te huppen. Vaak zijn de ouders dichtbij en houden de jongen in de gaten.

I have a dream...

Ik hoop met deze column, mijn eraan gekoppelde Instagram (#hulp van dochter van 12#digibeet#boomer#lerende) én website De Laar, ook dit vlindereffect teweeg te gaan brengen. Niet alleen natuurlijk. Wel een eerste stap naar meer natuurbeleving.

Door te lezen en te leren over de natuur, door te genieten van al dat moois om ons heen én door bewoners, jong én oud, met elkaar in verbinding te brengen door groen en natuur in de wijk. Een **groen netwerk** op te bouwen en uit te breiden. Bestaande initiatieven en ideeën verbinden en nieuwe vrijwilligers aan te trekken. Hoe? Dat weet ik nog niet precies. Via De Laarhof, via Wijkteam, via de website, via de scholen, via...**Jou**? Ik sta open voor ideeën ☺. En plaats graag jouw foto's en verhalen over jouw natuurbelevissen. Net als Damian heeft gedaan.

KIJK! EEN KUNSTENAAR IN DE LAAR!

Het is waar: onze wijk De Laar telt maar liefst ten minste 25 kunstenaars. Dat is verrassend veel. Wie zijn die kunstenaars en wat maken ze? Waar is hun werk te zien?

Sinds 2022 wordt er ieder jaar door Kunst- en Cultuurgroep De Laar een atelierroute in de wijk gehouden, thans de Cultuur 2-Daagse. Dat was nu 17-18 mei. Maar kunst is het hele jaar door leuk en interessant. In de komende nummers van Laarnieuws staat er een De-Laar-kunstenaar in de spotlights om over haar of zijn werk te vertellen.

Dit keer is het woord aan **Rob Spaander**.

Dit blijkt een ander interview te worden dan ik gewend ben te houden voor deze serie. Rob levert een compleet eigen verhaal in, nog voordat ik hem heb gesproken. Ik heb besloten zijn verhaal - ingekort - over te nemen, met hier en daar kleine aanpassingen.

Rob: "Als beeldhouwer maak ik beelden, maar toegepaste kunst zoals *architectuur* heeft ook mijn interesse, daar kan ik echt enthousiast van raken".



Het huis

Rob betrok 37 jaar geleden samen met zijn vrouw en pasgeboren zoon een hoekwoning in De Laar West. Na enkele maanden begon hij de woning compleet te verbouwen. Hij wilde niet meer wonen in een "13 in een dozijn" woning. Het werd een metamorfose, die enkele jaren in beslag heeft genomen. Nu leeft Rob samen met zijn vrouw Tineke *in zijn eigen kunstwerk*.

Bij het betreden van het huis waan je je in een heel andere wereld: een kunstzinnige, sprookjesachtige omgeving met ronde vormen en gekleurde muren die zover buigen dat ze je lijken te willen omarmen. Vrijwel alles in het huis is rond, waardoor het een zachte en organische uitstraling heeft. Vele honderden kilo's gips zijn er verwerkt om iedere hoek glad te strijken. De muren zijn gewelfd, de ramen, deuren en kozijnen zijn rond. In het trapgat baant de leuning zich golvend een weg langs de gebogen muren naar boven. "Geïnspireerd door de beweging van het water", aldus Rob.

De tuin

Ook daar vind je zachte vormen. Kleurrijke muurtjes slingeren zich door het vele groen en markeren de ronde pleintjes. Achter in de tuin bevindt zich een lange bank in de vorm van een halve cirkel. Deze lijkt door zijn plasticiteit te zijn geboetseerd. De beide leuningen aan het begin en eind van de bank hebben de vorm van een spiraal. Rob: "De spiraal staat voor de levenscyclus, en symboliseert de beweging van het leven. Trouwens, veel van wat ik ontwerp is geïnspireerd op de natuur en gemaakt van wat mensen zoal weggooien. Zeg maar gerust, afval van de straat. Door het te recyclen krijgt gebruikt materiaal een tweede leven. Niet alleen goed voor het milieu maar ook goed voor mijn portemonnee".

Een andere richting

"Het idee om te kunnen leven van mijn beelden was voor mij van begin af aan al een utopie. De gedachte alleen al dat ik mijn hypotheek niet op tijd zou kunnen betalen greep me bij de keel".

Om meer te kunnen leven in rust en harmonie gaf Rob zijn carrière een andere richting door te kiezen voor de ouderenzorg. Veertig jaar heeft hij in verschillende verpleeghuizen gewerkt als activiteitenbegeleider. Rob: "Zo heb ik de bewoners tientallen jaren begeleid bij het maken van keramische kunst en toegepaste kunst. Boetseren met klei. Dat was destijds zeer uniek in de verpleeghuis sector. Het was allesbehalve een sinecure om zo'n keramisch atelier op poten te zetten maar het is me gelukt.

Los van de zekerheid van een vast inkomen was het voor mij een extra motivatie om zó iets te kunnen betekenen voor de kwetsbare mens. En doordat ik drie dagen in de week werkte, had ik voldoende tijd voor mijn gezin, mijn beeldhouwactiviteiten en een studie beeldende vormgeving aan de kunstacademie in Arnhem.

De beelden

"De wijze waarop ik werk is vrij eenvoudig. Ik start vrijwel nooit vanuit een plan, een idee of een schets. Mijn beelden ontstaan vaak intuïtief. Tijdens het scheppingsproces lijken de vormen vanuit mijn onderbewuste naar boven te komen. Tenslotte werk ik net zolang totdat het beeld zelf aangeeft wanneer het klaar is. In enkele gevallen gaat dat voorspoedig, maar het merendeel van mijn werk vraagt veel tijd. Is een beeld eenmaal klaar, dan volgt er een lang en ingewikkeld ambachtelijk proces om het uiteindelijk in brons te kunnen gieten.

Het ambacht van het brons gieten heb ik mijzelf eigen gemaakt. Dat deed ik bij bronsgieterij De Olifant in Nijmegen, nu helaas gesloten.

Door de zachte organische vormen en belijningen zou ik mijn werk als harmonisch en sensueel willen beschrijven. Door figuratie en abstractie samen te laten smelten tot één geheel zal de toeschouwer zich de tijd moeten gunnen om te kunnen ontdekken waar hij naar kijkt. Tenslotte heeft het ontrafelen van een beeld ook zo zijn charme, alhoewel dat voor mij niet per se hoeft. De toeschouwer moet vooral *voelen* als hij naar mijn werk kijkt”.

Later stel ik Rob nog drie vragen die ik in elk interview stel.

Hoe belangrijk is kunst voor je?

“Ik beschouw het maken van beeldende kunst als een levenswijze. Kunst in grote mate wereldwijd aanwezig maakt veel mensen gelukkig, dat geldt zeker voor mij.”

Kun je je voorstellen dat iemand niets met kunst heeft?

“Jazeker. Tenslotte is niet iedereen uitgerust met dezelfde interesse. Los daarvan is ‘kunst’ zo’n veelomvattend begrip dat niet iedereen zich bewust is van het feit dat het dagelijks om hen heen is.”

Wat vind je van de kunstroute in onze wijk?

“Een geweldig initiatief dat mensen kan verrijken, inspireren en verbinden met elkaar.”

Rob Spaander. Bewerking: Josée Algra

Wandeling voor mantelzorgers in Arnhem

Iedere **derde donderdag van de maand** wandelen we samen met jou als mantelzorger!

Periode: 19 juni t/m 18 december 2025
– Tijd: 10.00 t/m 12.30 uur.

De eerstvolgende wandeling is op
19 juni 2025 van 10.00 tot 12.00 uur.

Je wandelt onder leiding van Marianne van Alphen. Zij laat jou prachtige plekken zien. Je ontspant en geniet van verschillende mooie wandellocaties in Arnhem, zoals Warnsborn, Vijverberg, Mariëndaal, Arnhem Zuid, Sonsbeek, Zijpendaalse bos, etc. Daarnaast ontmoet je ook andere mantelzorgers. Tijdens de wandeling staat ontspanning voorop en samen drinken jullie een kop koffie of thee om na te praten.

Bij zeer slechte weersomstandigheden zoals code rood gaat de wandelactiviteit niet door, maar bij alle andere weeromstandigheden gaat de wandeling gewoon door!

Geniet ook van Arnhem in de verschillende jaargetijden. Een paar dagen voor aanvang van de wandeling hoor je waar de wandeling precies is en waar het startpunt van de wandeling is.

Het maximum aantal wandelaars is 8 per wandeling, dus geef je snel op.

Kun je niet op een bepaalde datum?
Schrijf je dan in voor de wandeling een maand later of klik anders aan bij het aanmeldformulier.

Let op, de meeste wandelingen zijn niet geschikt voor mensen die slecht ter been zijn. Op verzoek kunnen we bekijken of de wandeling aangepast kan worden.

Aanmelden (verplicht) kan op de website:
<https://www.mvtarnhem.nl/activiteitenkalender/wandelingen> .

Na aanmelding sturen wij een aantal dagen voorafgaand aan de wandeling de routebeschrijving van de wandeling per e-mail.

The logo consists of the letters 'M', 'V', and 'T' in a bold, sans-serif font. The 'M' is pink, and the 'V' and 'T' are blue.

Mantelzorg
Vrijwillige Thuishulp
Arnhem

Etos

**Knip je
voordeel uit!**



**Korting op een
artikel naar keuze**

Deze coupon is geldig t/m

5 juli 2025

Vraag in de winkel naar de
voorwaarden

Etos
Wilma

 **de Rank**

Maak
kennis met
evangelische
basisschool
de Rank

Geloof in jou!

Jij bent

waardevol

verbonden

aan het leren



ebsderank.nl

**ONTDEK
HANDBAL**

Ben jij op zoek naar een leuke sport?
Bij DFS Arnhem staat spelplezier en
sportiviteit voorop.

**Kom 5 keer
gratis proberen**

**Train met ons mee! Geef je nu op
via tc-jeugd@dfsarnhem.nl**

DFS Arnhem
Handbal vereniging

De pas 44, Arnhem
tc-jeugd@dfsarnhem.nl
www.dfsarnhem.nl



Teamspeler?

Sportief?

Snel?

**D.A.Z.
rolluiken en zonweringen**

Ons assortiment:



✓ **KNIKARMSCHERMEN**

✓ **Screens**

SOLAR READY

✓ **Rolluiken**

SOLAR READY

✓ **Uitvalschermen**

SOLAR READY

✓ **Horren**

✓ **Plissé hordeuren**

10% KORTING

Op al onze binnenzonwering:
duettes, plissés, rolgordijnen, jaloezieën

Bemmelseweg 71b, Elst
tel. 0481-463901 | info@daz-zonwering.nl

Er rees bij mij een brandende vraag: Wie is Franklin toch?

Door Marijke

Het team opbouwwerk moedigde mij aan om Franklin Weisz te interviewen. Zijn roem snelt hem vooruit. In mijn vorige interview viel de naam Franklin vaak en bij mij rees de vraag: wie is hij toch?

Franklin is een man met heel veel talenten. Hij is de conciërge van basisschool De Expeditie aan de Brabantweg en staat bekend om zijn tomeloze inzet bij het van de grond trekken van leuke, nuttige en fantasievolle projecten. En dat is niet zijn enige kwaliteit. Franklin blijkt ook een talent in het enthousiasmeren van mensen om hem heen. Heel nuttig als je extra handen nodig hebt! Franklin heeft ADHD en dat geeft hem veel creativiteit en energie. Zijn hoofd is altijd vol met ideeën die hij nog wil uitwerken.

Hoe ben je zo verzeild geraakt in deze wijk en op deze school, De Expeditie?

‘Ooit dacht ik een opleiding jeugdzorg te doen maar dat is niet van de grond gekomen. Er was hier een vacaturevraag voor een conciërge. Op advies van één van de leraressen heb ik mij hiervoor aangemeld. De conciërgerol blijkt mij goed te passen. Ik werk zesendertig uur waarvan vier uur ook op basisschool De Lingelaar. Het werk is divers en veelomvattend.’

Wat doet een conciërge in deze tijd zoal op een basisschool?

‘Alles wat niet onder verzekeringstechnische zaken valt. Voor gas, water, licht en verwarming zijn er contracten met onderhoudsbedrijven. Eenvoudige onderhoudsreparaties zoals een kapotte wc-bril vervangen en dergelijke doe ik zelf. Daarnaast beantwoord ik telefoontjes van ouders en houd de voorraden op peil. Ik besteed ongeveer twee uur per week aan administratie. Naast dit alles ben ik ook beheerder van De Brede School. Hieronder vallen basisschool De Expeditie, De Laarakker, kinderdagverblijf en de buitenschoolse opvang Partou. Alles onder één dak.’

Waar ben je het meest trots op?

‘Een paar jaar geleden zijn we ons gaan inspannen in samenwerking met Team Leefomgeving, de Gemeente Arnhem en Rozet om hier een ontmoetingsplek voor jong en oud te creëren in de wijk. Een soort dependance van De Laarhof. Er zijn twee gymzalen en een grote hal, ingericht met jongerenproof meubilair zoals een hangtafel, spelletjeskast, een zwerfboekenkast, tijdschriften etc. Het ziet er allemaal enorm gezellig uit. De nadruk ligt vooral op verhuur van de diverse ruimtes, waaronder ook een tribunetrap. Scholen maken hier veel gebruik van.’

Project: Laarikook: ‘Eten en verbinden’

‘Ook ben ik betrokken bij een project waar gastkooklessen worden gegeven. Dit project wordt uitgevoerd door Eat & Meet Kookproject in samenwerking met Vitanos, Rozet en de gemeente Arnhem. Laarikook is de naam van het project. Er worden gastkooklessen gegeven voor volwassenen.’



Iedereen kan zich voor deelname aanmelden en voor maar 7,50 euro zit je dan ook gezellig samen aan tafel!’

De bibliotheek

‘Zo’n drie jaar geleden hebben wij hier samen met Rozet een échte bibliotheek gerealiseerd. Deze is ook écht van Rozet en is voornamelijk gericht op kinderen maar er is ook een lange wand met boeken voor volwassenen.’

Maar zoals veel in De Laar, wordt veel gedragen door de hulp van al die vrijwilligers!

‘Het kernteam vormt de Evenementenorganisatie. Dit team bestaat naast mijzelf uit Mariette en Geeta van De Laarhof en Karlijn en Nevena van Rozet. Ook Sportbedrijf Arnhem en onze Cultuurmakelaar Eline Bunting ondersteunen de bewoners, makers en wijkorganisaties bij hun culturele initiatieven voor de wijk.’

Het bruist en dat is in de eerste plaats de verdienste van Franklins elan

Na nog een rondleiding door de diverse ruimtes was ik enorm onder de indruk van alles wat hier op poten wordt gezet. En dan heb ik het nog niet eens gehad over Halloween en de Weggeefmarkt.

Ik heb zelden iemand ontmoet die zoveel en zo goed kan netwerken en zo veel voor elkaar krijgt. Heel bijzonder!

Heerlijk: zomer in De Laar!



Wat is het toch heerlijk: die lange, zonnige dagen waarop alles buiten weer tot leven komt! In De Laar is het extra genieten. Het vele groen nodigt uit om eropuit te gaan – lekker wandelen, buiten zijn, even afkoelen in de schaduw...

Ook de speelplekken en veldjes worden volop gebruikt door jong en oud. Wat is het mooi om te zien hoe de buurt weer bruist van het leven! In de zomervakantie verzorgen onze wijkpartners ook weer een bomvol programma boordevol leuke activiteiten voor jong en oud. Kijk voor het aanbod ook op de wijkwebsite wijkdelaar.nl. Laten we samen blijven genieten van alles wat onze groene wijk te bieden heeft. De zomer in De Laar? Die voelt gewoon nét een beetje fijner!

Happy Buurt Make-over: Samen maken we de buurt nóg leuker!

De **Happy Buurt Make-over** in de Meliskerkestraat en omgeving krijgt steeds meer vorm! Betrokken buurtbewoners werken samen met IVN, JOGG, Jantje Beton en het Team Leefomgeving aan een buurt waar ontmoeten, bewegen, spelen en veiligheid centraal staan. **Goed nieuws:** als alles volgens planning verloopt, start Stouthout eind juni met de aanleg van twee nieuwe speellocaties — ontworpen door de kinderen én bewoners zelf! Wil jij meehelpen met bouwen? Je bent van harte welkom!

Voor de start van de bouw presenteren we het ontwerp van de **speelstraat** die midden in de Meliskerkestraat komt. Een plek om te spelen én om samen te komen. Bovendien helpt de speelstraat het verkeer af te remmen, zodat de buurt veiliger wordt voor iedereen.

Alle bewoners ontvangen binnenkort een flyer in de brievenbus met een uitnodiging voor een gezellige bijeenkomst. Daar kun je kennismaken met Stouthout, het ontwerp bekijken én jouw ideeën inbrengen. Natuurlijk zorgen we voor iets lekkers te eten en drinken, en iedereen krijgt een kleinigheidje mee naar huis. Samen maken we van onze buurt een plek waar je graag bent. Met fijne speelplekken, gezellige buurtpleintjes en veilige looproutes bouwen we aan een gezonde, levendige wijk voor jong én oud.

Doe mee. Denk mee. Bouw mee. Want een gezonde buurt... die maken we samen!

Wat een rijkdom: een 2e Tiny Forest in De Laar!

Goed nieuws voor onze groene wijk: **De Laar krijgt een tweede Tiny Forest!** Een Tiny Forest is een klein, dichtbegroeid buurtbos van 200 tot 400 vierkante meter, vol met maar liefst 25 verschillende inheemse bomen en struiken. Perfect afgestemd op de bodem van De Laar, en een paradijs voor vogels, insecten én buurtbewoners. Maar een Tiny Forest is meer dan een verzameling bomen. Het is een levendige oase van biodiversiteit, een plek waar bloemen bloeien, vogels nestelen, kinderen spelen en burens elkaar ontmoeten. Het zorgt voor verkoeling op warme dagen, schonere lucht én meer verbondenheid met de natuur.

Dankzij een slimme plantmethode groeit dit minibosje razendsnel uit tot een volwassen groen paradijs. In november vorig jaar plantten buurtbewoners samen met IVN en schoolkinderen van De Laarakker het eerste Tiny Forest bij de Brabantweg in Park De Laar. En nu gaat ook **De Laarhorst** aan de slag!

Avontuur, ontmoeting en ontspanning

Nog vóór de zomervakantie starten leerlingen van groep 4 en 5 van De Laarhorst met het ontwerp van hun eigen buurtbosje. Zij worden in groep 5 en 6 de 'Tiny Forest Rangers'. Er komt ruimte voor avontuurlijk spelen, een buitenlokaal voor les in de natuur, plek om te ontspannen én een insectenhotel. In september volgt een gezamenlijke ontwerpsessie met de buurt, waarin we samen het plan verder vormgeven. De aanplant staat gepland voor november 2025 – zet die maand alvast in je agenda!

Ontwerp mee op 11 september!

Laat je inspireren door de kinderontwerpen en denk mee over hoe het tweede Tiny Forest eruit komt te zien. Tijdens de ontwerpsessie maken we samen met IVN-deskundigen de eerste schetsen. Deze worden verder uitgewerkt door hovenier Van Kessel, onderdeel van VolkerWessels, die dit groene project mogelijk maakt.

 **Locatie:** Basisschool De Laarhorst

 **Tijd:** 19.00 – 21.00 uur

 Aanmelden is niet verplicht, maar wel fijn – dan zorgen wij voor genoeg koffie en thee! E-mail: delaar-elden@leefomgevingarnhem.nl



Tiny Forest De Laar is een samenwerking tussen IVN Natuureducatie, basisschool De Laarhorst, buurtbewoners uit De Laar, Gemeente Arnhem en met financiële steun van VolkerWessels.

Met vragen of plannen voor je buurt of wijk, horen we graag van je. Wij wensen je een heel fijne, zonnige zomer! Tot ziens in De Laar!

Groeten van Team Leefomgeving,
Samantha, Rachida, Thea en Monja
Team Leefomgeving De Laar – Elden
delaar-elden@leefomgevingarnhem.nl





*Van links
naar rechts:*

*Tonia, Geeta en
Mariette*

Mariette

Na een jaar met veel plezier als sociaal beheerder in deze mooie wijk te hebben gewerkt, is per 1 juli het moment gekomen om afscheid te nemen. Het is niet makkelijk om deze stap te zetten, want De Laarhof voelt als een tweede thuis. In het afgelopen jaar heb ik zoveel bijzondere mensen ontmoet, mooie initiatieven zien ontstaan en samen met jullie gewerkt aan een fijne en verbonden wijk. Of het nu ging om buurtactiviteiten, een luisterend oor of het samen zoeken naar oplossingen – ik heb het met hart en ziel gedaan.

Ik wil jullie bedanken voor het vertrouwen, de fijne gesprekken en de warmte die ik hier heb mogen ervaren. Jullie inzet en betrokkenheid maken De Laarhof tot een geweldige plek, en ik hoop dat de saamhorigheid alleen maar verder zal groeien.

Ik wens jullie het allerbeste en hoop dat onze paden zich in de toekomst misschien nog eens kruisen. Op 27 juni van 10.00 tot 12.00 uur is er de gelegenheid gedag te zeggen met een lekker kopje koffie/thee en een stukje taart.

*Met warme groet,
Mariette Boer*

Geeta, de nieuwe en toch zo bekende sociaal beheerder bij De Laarhof.

Ik loop al een tijd mee als vaste vrijwilliger, dus De Laarhof is voor mij geen onbekend terrein – mijn bed staat hier nog net niet! Vanaf 1 juli 2025 neem ik het sociaal beheer over. Ik zie dat als een mooie en waardevolle uitdaging. Het voelt als een blijk van vertrouwen dat ik hiervoor ben gevraagd, en dat waardeer ik enorm. In de afgelopen tijd heb ik veel mensen leren kennen, en het voelt goed om op deze manier een aanspreekpunt te zijn voor de wijk. Ik kijk er met veel enthousiasme naar uit!

Even voorstellen: Tonia Neijenhuis

Hallo! Mijn naam is Tonia Neijenhuis en sinds april vorig jaar ben ik met veel plezier als vaste vrijwilliger actief bij De Laarhof. Binnen De Laarhof houd ik me onder andere bezig met het beheren van de flyers en het schrijven van verslagen voor de wijkkrant, in samenwerking met Geeta. Daarnaast help ik met enthousiasme mee bij De Kledery en De Delerij. Ik kijk ernaar uit om nog veel mooie momenten te beleven samen met bewoners, bezoekers en de andere vrijwilligers van De Laarhof.

Kunst- en Cultuurroute in De Laarhof: een geslaagde dag!

Wat hebben we genoten van de kunst- en cultuurroute onder andere bij ons in De Laarhof! Het was een gezellige dag vol creativiteit, waar we met trots de resultaten van onze workshops tentoonstelden én verkochten. Van schilderijen, haken, breien tot handgemaakte sieraden – de mooiste creaties werden tentoongesteld en waren deels ook te koop.



Dankzij de enthousiaste bezoekers en deelnemers hebben we maar liefst € 100,- opgehaald. Dit bedrag gebruiken we om nieuwe materialen aan te schaffen voor de creatieve workshops, zodat we ook in de toekomst samen kunnen blijven genieten.



Bedankt aan iedereen die erbij was en een steentje heeft bijgedragen!



Benbiao
Acupunctuur & orthomoleculaire therapie
Acupunctuur, voeding, supplementen en kruiden

Venlosingel 56 Arnhem

06-13259681

www.acupunctuur-arnhem.nl

Lid Zhong & MBOG

Volgens who: Darmklachten, Overgewicht,

Ondergewicht, Onvruchtbaarheid

Allergie Vermoeidheid Burnout Acne

Overgangsklachten Hoofdpijn e.a.



Elan Notarissen Arnhem

Meander 729 (IJsseloord 2) 6825 ME Arnhem

www.elannotarissen.nl

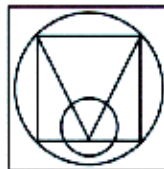
arnhem@elannotarissen.nl

026-388 388 6

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: 026 3620455



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

Thuis-PC.nl

VOOR PARTICULIER EN 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

De bloei zit erin bij Stadslandbouw Mooieweg

Samen met alle enthousiaste vrijwilligers telen wij verse biologische groenten, kruiden en klein fruit voor Voedselbank Arnhem. Naast teler zijn we ook een ontmoetingsplek van en voor de buurt. Kom dus gerust eens langs en geniet bij ons van de natuur, de activiteiten, het gezelschap of gewoon van een lekker kopje koffie of thee. Dat doe je het best op vrijdagochtend, want dan verwelkomen Marian en Marijke je met enthousiasme. Soms is er een rondleiding, af en toe een workshop. Kom je liever op een andere dag? Als het hek openstaat, ben je van harte welkom op ons terrein. We vinden het leuk als je spontaan eens aan komt waaien. Meestal vind je wel iemand die je iets kan vertellen.

Koffie in het Groen 2025

Je las het al. Stadslandbouw Mooieweg is ook een ontmoetingsplek van en voor de buurt. Daarom is er wekelijks op vrijdagochtend: Koffie in het Groen. Een moment van ontspannen genieten van een ontmoeting, een kop koffie of thee, wat lekkers én van de mooie groene omgeving die onze tuin biedt. Elke vrijdag – van eind april tot eind oktober – ben je van 11.00 tot 12.00 uur welkom om binnen te lopen. Gastvrouwen Marian en Marijke zullen je ontvangen. De bijdrage is € 2,50 p.p. Er is korting mogelijk voor Gelrepas-houders. Kijk voor verdere details in de agenda op onze website:

<https://stadslandbouwmooieweg.nl/agenda>

Maandelijks staat er tijdens **Koffie in het Groen** een speciale activiteit op het programma, zoals een uitgebreidere rondleiding of workshop. Onze komende specials:

- Op 27 juni is er van alles te leren over compost. Kom dan van 11.00 tot 12.30 uur luisteren naar vrijwilliger Hendrik.
- Op 25 juli geeft Jimmy speciaal voor de geïnteresseerden een rondleiding door de tropische groentekas.

Aanmelden voor deze specials is gewenst en kan via een whatsapp aan Marian op 06-13737460. Bijdrage is € 3,50 per persoon voor workshop, koffie of thee en wat lekkers. Er is plek voor maximaal 15 personen. Tot in het groen!



De tweewekelijkse Zelfoogst Zaterdagen starten weer

Vanaf 7 juni zijn ze er weer: de tweewekelijkse Zelfoogst Zaterdagen. Op deze dagen oogst je zelf je verse groenten, kruiden en klein fruit. In juli start daarbij ook de verkoop van bloemen en tropische groenten. Door weersomstandigheden is het mogelijk dat data vervallen.

De prijzen kunnen variëren per zelfoogst-dag. Betaling kan contant, per pin of met het Arnhems Hert. Neem wel zelf een tas mee. In 2025 zijn de Zelfoogst Zaterdagen van 13.00 tot 15.00 uur op de zaterdagen 7 en 21 juni, 5 en 19 juli, 2, 16 en 30 augustus, 13 en 27 september. Meer informatie vind je op onze sociale media kanalen en in de Agenda.

Open Dag op zaterdag 21 juni 2025

Wil je écht proeven van wat we allemaal doen bij Stadslandbouw Mooieweg, dan is snuffelen en ervaren op onze jaarlijkse Open Dag iets wat je niet mag missen. Zaterdag 21 juni van 11.00 tot 16.00 uur is er van alles te doen. We organiseren diverse (kinder)activiteiten, rondleidingen en proeverijen van eigen groenten en kruiden. Zaterdag 21 juni is tevens een zelfoogstdag en in de bloementuin kun je je eigen boeket plukken. Maar er is meer. Dutch Moors schapen verzorgt demonstraties schapen drijven, bij de imker kun je een kijkje nemen, Tuinderij de Mijmering geeft rondleidingen en informatie over hun activiteiten én er is de verkoop van zelfgemaakte producten. Op onze website vind je de meest recente informatie: <https://stadslandbouwmooieweg.nl/opendag>.



Mooi Voedsel Natuurlijk | Scholenproject

Het Scholenproject Mooi Voedsel Natuurlijk is momenteel in volle gang. Spelenderwijs leren kinderen van een aantal Arnhemse basisscholen waar voedsel vandaan komt, wat er allemaal groeit aan groenten en fruit en wat er voor nodig is. Dit jaar zijn de leerlingen van de Pythagoras op drie maandagen onze jonge gasten. De eerste les heeft als thema: Werken met je handen in de aarde.

Gezocht: enthousiaste vrijwilligers!

Lijkt het je leuk om op regelmatige basis de handen uit de mouwen te steken? Werken bij Stadslandbouw Mooieweg is ontspannend, gezellig, geeft voldoening en sociale contacten. Op onze website vind je onze vacatures: www.stadslandbouwmooieweg.nl/vacatures.

Momenteel zijn we vooral op zoek naar vrijwilligers voor de woensdagmiddag: compost maken. Meld je via het contactformulier op onze website. Wil je af en toe vrijwilligerswerk doen en past een vast schema niet in jouw agenda? Lees meer over flex-vrijwilligerswerk op onze website.



“Er komt binnenkort een AZC in Elden.”

Dat was de aankondiging in allerlei kranten, in het najaar van 2015. En er was daarbij een oproep voor vrijwilligers, voor allerlei hand- en spandiensten die nodig zijn om een grote groep Syriërs op een goede manier op te vangen en wegwijs te maken in de Nederlandse cultuur en maatschappij.

Dit vond tien jaar geleden al plaats, en nu nog is het thema ‘vluchtelingen’ een onderwerp waardoor het kabinet in grote moeilijkheden is gekomen. Vandaag (3 juni) is de stekker eruit gehaald en niemand weer meer hoe het verder moet.



Aanpassing Elderhoeve

Na deze oproep meldden zich ruim honderd mensen aan die mee wilden helpen. Het was een half jaar voordat het asielcentrum zou worden opengesteld voor de vluchtelingen, maar die tijd was ook nodig om het oude verpleeghuis nog wat aan te passen aan de behoeften van de nieuwe bewoners. In dat half jaar waren er veel vergaderingen van de vele werkgroepen die intussen waren gevormd.



Informatieavond voor de nieuwe vrijwilligers

En toen in april 2016 de eerste bewoners onwennig op de stoep stonden, was iedereen er al klaar voor en werden ze met open armen verwelkomd.



Aankomst van de eerste bewoners

Bazar54 in Elden

Bazar54 is een winkel waar asielzoekers die o.a. in het AZC in Elden wonen, spullen zoals kleding, speelgoed, potten en pannen en ander klein huishoudelijk spul kunnen kopen. Op deze manier wordt voorzien in de behoefte van o.a. de bewoners die in het AZC wonen en daar hun eigen eten koken.

Bazar54 is in 2016 ooit door vrijwilligers begonnen met het inzamelen van allerlei spullen in het oude verpleeghuis Elderhoeve, dat in 2016 een AZC is geworden. Een locatie die plaats biedt aan 350 asielzoekers, waarvan een groot aantal kinderen.

Nu is de inzameling en verkoop op het adres Rijksweg West 54, 6842 BE Arnhem/Elden.

Als je nog bruikbare en goede spullen hebt, dan kun je die op maandag en vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur bij Bazar54 inleveren. Omdat er veel wisselingen in het AZC plaatsvinden, zijn er altijd veel spullen nodig. Spreekt dit vrijwilligerswerk je aan, kom dan eens langs om te praten en te kijken op een van de dagen dat Bazar54 open is: maandag en vrijdag van 11.00 – 14.00 uur. Informatie via info@bazar54.nl en www.bazar54.nl



De oude pastorie is nu een winkeltje voor de vluchtelingen

Rijnstad (kinderwerk) en Sportbedrijf Arnhem

Sinds een tijdje is het team van Sportbedrijf en Rijnstad weer compleet in de wijk, want we hebben twee nieuwe medewerkers in De Laar!

Maak kennis met onze sport- en spelwerker Justin (die je wellicht al kent van de schaatsbaan) én onze nieuwe kinderwerker Sabine van Putten, die sinds een tijdje onder andere de kidsclub en Vitesse Hattrick draait. Samen gaan zij zorgen voor nog meer plezier, beweging en creativiteit voor de kinderen in de wijk.

En we beginnen meteen goed: deze zomer staan er allerlei leuke activiteiten op de planning! Denk aan sportieve uitdagingen, knutselmiddagen, spelletjes in de speeltuin en nog veel meer. Houd de posters in de wijk en onze socials in de gaten voor het programma!

@buurtsportcoach_delaarelden @RijnstadDLEES

In de volgende editie van de wijkkrant maken we bekend welke vaste activiteiten er na de zomervakantie van start gaan én zullen wij een leuke foto toevoegen van ons team! Houd de wijkkrant van augustus dus zeker in de gaten!

We kijken ernaar uit om jullie allemaal te zien deze zomer. Kom je ook meedoen? Samen maken we er een vrolijke en actieve tijd van in De Laar!

*Met vriendelijke groet,
Iris Polman*

Buurtsportcoach De Laar/Elden
06-25452463

SPORTBEDRIJF ARNHEM

Beukenlaan 15
6823 MA Arnhem

www.sportbedrijfarnhem.nl

Zwemlessen bij ENC Arnhem

ENC Arnhem is in 2024 ontstaan uit de fusie van de zwemverenigingen Neptunus en ESCA. Wij zijn de grootste zwemvereniging van Arnhem. Naast waterpolo en wedstrijdzwemmen geven wij zwemlessen aan kinderen vanaf 4,5 jaar, tieners en volwassenen.



We willen dat iedereen een leuke lestijd en veel zwemplezier heeft. Wij starten met watergewenning en drijven. Je leert voelen wat water met je doet en wat je zelf in het water kunt doen. Daarna oefenen we de diverse zwemslagen. Dat leidt uiteindelijk tot het behalen van zwemdiploma's. Wij staan voor veilig zwemmen en daarom is een belangrijk onderdeel van onze zwemdiploma's survival / (zelf)redzaamheid.

De zwemlessen worden gegeven door enthousiaste vrijwilligers en we werken met kleine groepen. ENC leidt op voor alle zwemdiploma's. Wij zijn gecertificeerd via ENVOZ. Wij geven zwemlessen op de dinsdag, woensdag, donderdag, zaterdag en zondag in zwembad de Grote Koppel in Arnhem-Zuid en op zaterdag in zwembad Valkenhuizen in Arnhem-Noord.

Afhankelijk van de dag/dagen van uw voorkeur bedraagt de wachttijd 1 tot 3 maanden; de wachttijd voor de zondag is 3 tot 6 maanden. De wachttijd voor tieners en volwassenen is maximaal 3 tot 6 maanden. In de maanden juli en augustus zijn er geen lessen.

Heeft u of uw kind al enige zwemvaardigheid? Ook dan bent u welkom. Bij de inschrijving via onze website kunt u dit aangeven.

Vrijwilligers gevraagd

Wilt u ons komen helpen met het geven van zwemlessen en heeft u minimaal zwemdiploma A en B? Dan zien wij u graag komen. U hoeft geen ervaring te hebben met het geven van zwemlessen. U wordt begeleid door ervaren instructeurs en geven de mogelijkheid om een interne basisopleiding te volgen. Een VOG is wel vereist. Aanmelden kan via een mail aan leszwemmen@enc-arnhem.nl.

Wilt u meer informatie? Ga naar onze website www.enc-arnhem.nl. Via deze website kunt u zich ook inschrijven.

Heeft u aanvullend nog vragen? Stuur een mail naar leszwemmen@enc-arnhem.nl.

ENC accepteert de Gelrepas.



Ontdek de kracht van VoetreflexPlus™
 Inzetbaar bij diverse klachten, waaronder:

- Hoofdpijn
- Menstruatieproblemen
- Overgangsklachten
- Vermoeidheidsklachten

Gespecialiseerd in Zwangerschapsreflexologie
 - Mogelijkheden om weeën op te wekken
 - Hulp bij het draaien van een baby in stuitligging

www.feel-better.nl
feelbettermassagepraktijk@gmail.com
 Diana van den Berg
 Tongerlostraat 54, 06 14 38 46 22



Leren Breien en Haken

- Breicursussen
- Haakcursussen
- Beginners en gevorderden
- Voor jong en oud
- In groep of op maat

Telefoon: 06 1504 6654
 Mail: info@naaldvaardig.nl
<https://www.naaldvaardig.nl>



Schildersbedrijf Dave Kemp

Voor al uw binnen en buiten schilderwerk



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

Kleding reparatie / Kleding op maat

Is het moeilijk om kleding te vinden in de winkel of online? Niet de juiste kleur, print of model? Uw maat is 4XL, 5XL of groter? Dan kan ik u helpen. Laat uw kleding naar uw wens en maat maken en ontvang stofadvies.

Tevens alle soorten kleding (en huistextiel) reparatie en aanpassingen (inkorten van broek, jurk, mouwen, gordijnen, taileren, innemen, rits, etc.....)




Arina
 06 390 44 131 Bellen / Whatsapp
 ma/vr 18.00-20.00 zaterdag 9.00-18.00



Hier kan uw advertentie staan.
Mail voor meer informatie naar
laarnieuws.advertenties@wijkdelaar.nl

Haal het beste uit jezelf!
Wat kan ik je bieden
 Persoonlijke Coaching
 Loopbaan Coaching
 Relatie Coaching
 Spirituele Coaching



Mariska Elbertsen

Doorbreek patronen, zet de 1e stap en kom gratis kennismaken

www.puurcoachingarnhem.nl
 T: 06-16191234
 Mooieweg 25, Arnhem Zuid



BRANDT
 daktechniek & onderhoud



- Gratis dakinspectie
- Dakrenovatie
- Dakreparatie
- Lood- en zinkwerk
- Schoorsteenvegen, €25,- per kanaal
- Dakgoot reinigen, €2,- per meter

BEL 06-51164851 VOOR MEER INFORMATIE

't Anthonie 50, Westervoort
 06-51164851 | 026-7856130
www.bdto.nl

Care for People

Zes jaar geleden startte Care for People met de begeleiding van ouderen met dementie. Nu breekt een nieuwe fase aan en zijn we in beweging van zorgen voor naar samen met, over grenzen heen. We creëren samen ontmoetingsplekken waar we ons verbinden van hart tot hart. Je kunt er tot rust komen, je ontspannen en helen. Mijn huis in deze omgeving is ook zo'n plek.

Woensdag 2 juli is er van 10.00 tot 12.00 uur een open huis aan de Valkenburgstraat 26.

Kom je licht opsteken; de koffie en thee staan klaar.

Voel je welkom.

*Liefdevolle groet,
Ingrid Jansen,*

e-mail: ingrid.jansen@careforpeople.nu

website: www.careforpeople.nu



Jonge mantelzorgers

Onze slogan: niet over ons, maar met ons!

Er is steeds meer aandacht voor jonge mantelzorgers. Vaak worden de plannen alleen bedacht en uitgevoerd door professionals. Wij willen de stem van de jonge mantelzorgers laten horen! Niet alleen voor onszelf, maar ook voor iedereen die dit niet zelf kan of mag. Dit doen we bij zo veel mogelijk plekken; denk aan gemeenten, welzijnsorganisaties, onderzoekers, ministeries en scholen. Wij willen impact maken om zo verandering en verbetering voor andere jonge mantelzorgers te verzekeren. Dit doen wij door uit te gaan wat jij leuk vindt en waar jij goed in bent.

Wil je je verhaal vertellen, presentaties geven, liever meedenken over of meeschrijven aan een advies? Het kan allemaal! Iedere jonge mantelzorgers is anders, dus ieder lid van de Klankbordgroep ook.

Wij gaan mee met actuele onderwerpen of proberen juist een voor ons belangrijk onderwerp actueel te maken.

Wij zijn altijd op zoek naar nieuwe leden. Lijkt je dat leuk? Stuur dan een mailtje naar klankbordgroep@jnzpro.nl. Zodat nog meer jonge mantelzorgers gehoord worden!

Mantelzorgcompliment 2025

Gemeente Arnhem waardeert haar mantelzorgers! Het is daarom van 1 april tot 31 december 2025 weer mogelijk dat de zorgvrager een mantelzorgcompliment kan aanvragen voor zijn of haar mantelzorger. Dit kun je zelf regelen via de website van de gemeente Arnhem. Heb je hulp nodig? Bel ons op maandag, woensdag of donderdag tussen 9.00 en 12.00 uur op 026-3703540.

De Dag van De Laar 2025

Ook dit jaar komt er weer een geweldige Dag van De Laar, en wel op **zaterdag 30 augustus van 12.00 – 16.00 uur**. De voorbereidingen zijn al in volle gang.

Wat komt er zoal: oud-hollandse spelen, springkussen, diverse sporten, enveloppenspel, kledjesmarkt voor kinderen tot 12 jaar en wellicht ook weer een roofvogelshow. Schrijf de datum dus alvast in je agenda en houd de volgende Laarnieuws in de gaten voor het hele programma.

Hier rechts een terugblik naar 2024.



Zet je eigen ervaring in om een gezin te helpen

Als gezin maak je soms lastige tijden mee door ziekte, werkproblemen, sociaal isolement of geldgebrek. De vrijwilligers van Home-Start bieden dan een steuntje in de rug voor gezinnen met kinderen tot 12 jaar.

Vrijwilliger Daphne is sinds november actief bij een Arnhemse gezin met een tweeling van 4 jaar. "Via een contact bij Rijnstad kwam ik bij Home-Start terecht. Als gastouder heb ik veel ervaring met kinderen en nu mijn eigen kinderen het huis uit zijn, wilde ik graag met een gezin aan de slag gaan."

"Elke ondersteuning begint met een hulpvraag van het gezin," legt Daphne uit. "Vaak weten ouders wel wat ze moeten doen, maar lukt het niet door omstandigheden. Naast advies en praktische hulp is het belangrijk om te benadrukken wat wél goed gaat. Soms bied je al ondersteuning door er gewoon te zijn."

Volgens Daphne is ervaring met gezinnen waardevol, maar vooral affiniteit met dit werk is belangrijk. "Rijnstad biedt trainingen aan en er is regelmatig contact met andere vrijwilligers om tips en ervaringen te delen. Dit werk geeft mij voldoening én ik leer er veel van. Als je vanuit je eigen ervaring gezinnen wil helpen, dan Home-Start perfect voor jou!"

Wil je ook een gezin ondersteunen? Neem contact op met: Corine van Wissing 06-52874793 of Sakine Daymaz – Akdag 06-15217964 of mail naar: homestart@rijnstad.nl



Wij zoeken jou! Help een gezin & deel je ervaring.

Zet je ervaring als ouder in om een gezin dat wat extra hulp nodig heeft te ondersteunen



Rijnstad
026 - 312.77.00
homestart@rijnstad.nl

Ruimte nodig voor een maatschappelijk initiatief?

Kijk op arnhem.makelpunt.nl

Voor wie Makelpunt Arnhem nog niet kent

Makelpunt Arnhem is een gratis online platform waar aanbieders van én zoekers naar ruimte voor maatschappelijke initiatieven elkaar kunnen vinden. Hierbij kun je denken aan een buurtbijeenkomst, koken voor de wijk, zangkoor, VVE-vergadering, hobbyclub etc. Het uitgangspunt is het verbinden van beschikbare ruimten en maatschappelijke initiatieven in onze stad!

Het aanbod is heel divers, van buurthuis tot sportlocatie, van culturele instelling tot molen en van scoutingblokhut tot kerk. Maar ook opslagruimte of een buitenruimte kan worden aangeboden of gezocht.

Hoe werkt het?

Zoek je een ruimte voor een maatschappelijk initiatief of wil je gewoon het aanbod eens bekijken? Kijk dan op de website <https://arnhem/makelpunt.nl>.

Als je een geschikte ruimte hebt gevonden, kun je zelf contact opnemen met de aanbieder. Je maakt zelf afspraken over het gebruik en de vergoeding... en mogelijk ontstaat er een 'match'.



Let's Play!



Gratis entree
Gratis koffie/thee
Gratis parkeren



Suikerland 7 - Arnhem-Zuid - Telefoon 026 321 11 48

www.casinosuikerland.nl

Wie, wat, waar

Bestuur Wijkvereniging De Laar

p/a Randweg 2, 6845 AC Arnhem
www.wijkdelaar.nl 06-24395880

Voorzitter:

Dennis van der Steldt

Secretaris: Vacature

Penningmeester: Annie Folman

Alg. bestuurslid: Anja Spanbroek

Alg. bestuurslid: Elvira Benerink

Alg. bestuurslid: Monique Bergers

Alg. bestuurslid: Paul Orie

Asp. bestuurslid: Henny Kalisvaart

Boerderij De Kroon

Randweg 2, 6845 AC Arnhem

Zorgboerderij

Marion Klomp: 026-2022190

marion@zorgboerderijdekroon.nl

Medisch Centrum

Insula Batavorum

Randweg 1-5, 026-3816011

HAP Koolhaas en Van Koningsbruggen

info@hap-koolhaasenvankoningsbruggen.nl

Tandartsenpraktijk 026-3817517

Cranio Sacraal Therapie 06-53949073

Psychologenpraktijk 026-3817729

Haptotherapie 026-4430019

Huisartsenpraktijk Bredasingel

Bredasingel 54, 026-3815159

www.hapbredasingel.nl

Huisartsengroepspraktijk De Laar

Ginnekenstraat 16, 026-3810500

Huisartsenpost Regio Arnhem

buiten kantooruren: 026-3899696

SHO centra medische diagnostiek

www.sho.nl, 088-9997799

Apotheek De Laar

Bredasingel 145, 026-3813469

Tandartsen Ginnekenstraat

Ginnekenstraat 10-12, 026-3815947

Tandartspraktijk Radic

ma-do 9.00-13.00 uur

Aalburgstraat 108, 026-3891516

Dierenarts

Dierenkliniek Arnhem Zuid-West,

Woudrichemstraat 2-4, 026-3812180

Dierenambulance: 026-3649111

Diëtistenpraktijk New Life

Bredasingel 54, 06-18094249

Fysiotherapie/manuele therapie

De Laar

Zeelandsingel 40-44, 026-3816996

Ginnekenstraat 10, 026-3810800

Verloskundigen Praktijk Puur

Vroedvrouwen

Venlosingel 54, 026-3811795,

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

026-4424222

Goed geregeld Arnhem

(St. Rijnstad)

sociaal Raadslieden: tel.spreekuur:

026-3127999

(werkdagen 9.00-11.00 uur m.u.v. di.) |

inloopsprekuren: di. 13.00-15.00 uur

(sporthal De Laar, Brabantweg 115)

Vragen: ikwilhulp@ggarnhem.nl

Website: www.ggarnhem.nl

Raad voor de kindbescherming

026-3226555

St. Thuiszorg Midden Gelderland

(STMG) 088-4560900

Jeugd- en Gezondheidscentrum

0-4 jr.

MFC Omnibus, Pallas Atheneplein 2

088-3556500 Afspreken 8.00-12.30 uur

Steunpunt Gaanderij

Driemondplein 1, 026-3810265

Buurtbemiddeling Arnhem

tel. 026-3519941, 06-29427944, ma-do

www.buurtbemiddelingarnhem.nl

Buurtpreventie WABP

WhatsAppBuurtPreventie De Laar Oost

Marijke Leusink AlarmAppBeheerder

06-18641091, www.wabp.nl

AED aeddelaar-elden@hotmail.com

Servicelijn gemeente Arnhem

0800-1809, www.fixi.nl

PreZero www.inzamelwijzer.prezero.nl

PreZero algemeen: www.prezero.nl

PreZero Afvalverzamelaar

0800-3666999 (ma-vrij 8.00-18.00 uur)

Basisscholen Venlosingel

De Lingelaar, 026-3831646

De Laarhorst (r.k.), 026-3830665

Basisscholen Brabantweg

De Laarakker (r.k.), 026-3830664

De Expeditie, 026-3813862

PW Vogelvlucht

Venlosingel 214, 06-82571416

PW De Trommelaar

Brabantweg 115, 06-82792393

Wijkteam Elden/De Laar

Kantoor: De Gelderse Poort,

Mr. E.N. van Kleffensstraat 12

6842 CV Arnhem, 088-2260000

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, 06-31114953

Monja van Woensel, 06-31108028

Rachida Ahbouk, 06-27868032

Samantha van der Linde, 06-25106983

Wijkplatform De Laar

delaararnhem@gmail.com,

www.delaararnhem.nl

Jongerencentrum Motion/Rijnstad

Jeffrey van PowerPlug, Jongerenwerker

Noortje Beukeboom, Kinderwerker van

Rijnstad

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 tot 21.30 uur, 0900-8844

Bureau Zuid

Groningsingel 94-96

Gebiedsagent Laar Oost: Bert Bloemsma

Gebiedsagent Laar West: Richard Lap

Brandweer: 026-3556111

Niet levensbedreigend: 0900-0904

Noodgevallen: 112

Agenda

Wijkvereniging De Laar

Boerderij De Kroon, Randweg 2

Sportkantine De Laar West, Brabantweg 115
of De Laarhof (achter Sportcentrum De Laar)

(actuele informatie: www.wijkdelaar.nl en de Facebookpagina)



Zaterdagavondbingo (Sportkantine)

Iedere 2e zaterdag v.d. maand,
19.30 uur:
13 sep, 11 okt, 8 nov, 13 dec

Woensdagmiddagbingo (Sportkantine)

elke 3e woensdagmiddag
v.d. maand, 13.30 – 15.30 uur:
18 juni, 17 sep, 15 okt, 19 nov,
17 dec
Elvira Benerink, 06-44503444

Breien voor goed doel (De Laarhof)

2, 16 en 30 sep, 14 en 28 okt,
11 en 25 nov, 9 en 23 dec
Ans Tabois, 026-3816882

Inloopmiddag en jokeren (Locatie nog te bepalen)

elke vrijdagmiddag
13.30 – 15.30 uur:
van 5 sep t/m 19 dec
Irene Baumann, 026-3812371

Creatieve workshops (De Laarhof)

19.30 – 22.00 uur:
9 sep, 13 okt, 18 nov,
*Kerstworkshop: donderdag 22 dec
van 19.00 – 20.00 uur, bij veel
belangstelling ook 13.45 – 16.15 uur.*
Elvira Benerink, 06-44503444
Ineke Bretz, 06-31960079

Mandala tekenen (Sportkantine)

Maandag in de even weken,
10.00 – 12.00 uur:
1, 15 en 29 sep, 13 en 27 okt,
10 en 24 nov, 8 en 22 dec
Elvira Benerink, 06-44503444
Ineke Bretz, 06-31960079

Badminton (Sportcentrum De Laar)

Carolien Oldenkamp
06-50836321
10.00 – 11.30 uur:
Elke woensdag in Sporthal
De Laar, Brabantweg 115

De Laarhof, huiskamer van de wijk

Brabantweg 115 (achter Sportcentrum De Laar);
tel. 06-29078713 (Geeta). Let op: dit nummer is alleen
bereikbaar tijdens de openingstijden van De Laarhof.

Maandag

10.00 – 14.00 uur: Vrije inloop
10.00 – 12.30 uur: Taalvaardigheid (op aanmelding)
10.00 – 12.00 uur: Creacafé
12.00 – 14.00 uur: Koffiemiddag

Dinsdag

10.00 – 14.00 uur: Vrije inloop
10.00 – 14.00 uur: Handwerkatelier
10.00 – 11.30 uur: Taalvaardigheid (op aanmelding)
18.30 – 20.30 uur: Vrije inloop

Woensdag

10.00 – 14.00 uur: Vrije inloop
10.00 – 14.00 uur: Soepdag
18.30 – 20.30 uur: Vrije Inloop

Donderdag

10.00 – 14.00 uur: Vrije inloop
10.00 – 12.00 uur: Teken en schilderen (op aanmelding)

Vrijdag

10.00 – 14.00 uur: Vrije inloop
11.00 – 14.00 uur: MAAK-café!

Eet iedere dag rond het middaguur een boterhammetje mee!
Wil je een workshop organiseren in De Laarhof? Contacteer Geeta.

Wat je (liever) niet moet doen bij het slapen gaan

1. NIET net voor het slapengaan moeilijke gesprekken voeren of een heel spannende film kijken.

2. NIET naar bed gaan met een volle maag. Dat geeft een onrustige slaap. Maar op een rammelende maag slaapt het ook niet lekker. Neem dan een kleine portie van deze slaapverwekkende voedingsmiddelen: banaan, yoghurt, dadels en melk, havermout, mager vlees zoals kalkoen of kipfilet en een handje amandelen. Ze zorgen voor melatonine en serotonine in ons lichaam.

3. NIET in het weekend uitslapen, hoe lekker ook. Bij een vast slaapritme gedijen we het best: elke dag op dezelfde tijd naar bed en weer op – zelfs als het een avond laat is geworden. Stap in het weekend maximaal een uurtje later uit je bed dan door de week.

Goed om te weten: lang uitslapen heeft hoe dan ook geen zin. De diepe slaap, waarin we het meest uitrusten, zit bij de meeste mensen aan het begin van de nacht.

4. NIET overdag een dutje doen, of 's avonds op de bank. Daardoor zijn we rond bedtijd minder moe en komen we moeilijk in slaap op het tijdstip waarop we eigenlijk zouden moeten slapen.

5. NIET piekeren: funest voor de slaap. Elke dag een pieker-half-uurtje inlassen helpt. Zet de feiten op een rijtje, als het even kan op papier. Schrijf het op, gevolgd door wat eraan te doen is. Uit onderzoek blijkt dat iemand hierdoor de rest van de dag minder tobberig doorkomt. En dat vergroot de kans op ontspannen slapen. Welterusten!





www.tandartspraktijkradic.nl

Aalburgstraat 108
6844 DJ Arnhem

026 - 389 15 16

(ma t/m do: 9.00 - 13.00 en 14.00 - 17.00)

**Persoonlijke aandacht bij een vast team,
met meer dan 30 jaar ervaring**

Angstbegeleiding en lachgas sedatie

Pijndiagnostiek

Porseleinen kronen en brugwerk dezelfde dag klaar

Kinderen en jeugd welkom!

De Avondvierdaagse ging op 3 juni 2025 van start!



Zomersudoku



LN2 2025

Antwoorden op de
woorden:

1. Koningsdag,
2. Oranje
3. Kroon
4. Markt
5. Tompouce
6. Feest
7. Vlag
8. Spiegeltje

DAGBESTEDING WARM ONTHAAL



EEN PLEK OM JE THUIS TE VOELEN

**Een nieuwe kleinschalige
dagbesteding voor ouderen met
dementie in Arnhem**

www.dagbestedingarnhem.nl

info@dagbestedingarnhem.nl

Bel Babette: 06 83 60 96 70

Dr. Willem Dreessingel 219
6836 CS Arnhem