



# LAARNIEUWS

Wijkblad voor De Laar

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

44<sup>e</sup> jaargang • april 2026 • no. 2



- FEEST OP MAANDAG 27 APRIL: KONINGSDAG IN DE LAAR!
- AVOND4DAAGSE VAN DINSDAG 2 T/M VRIJDAG 5 JUNI 2026
- OFFICIËLE OPENING STICHTING BUURTHUIS DE LAARHOF



## Schaatsen!!!

Na een lange tijd is het eindelijk zover! Van 9 t/m 13 februari konden we schaatsen bij het sportveldje bij Basisschool de Expeditie. Ik heb zelf zondag, de dag ervoor, nog even gespiekt of de vrachtwagens er al stonden. Het is daarvoor een paar keer uitgesteld, maar toen konden we toch schaatsen. Je kon ook curling doen en het was heel leuk om te schaatsen met muziek of bijvoorbeeld gewoon gezellig met je klas te gaan schaatsen. Helaas kon ik niet met mijn klas schaatsen, want het was voor de andere klassen. Maar dan moet je toch creatief blijven. Zo ben ik bijvoorbeeld met een paar kinderen uit mijn klas na schooltijd gaan schaatsen.

Er was ook disco schaatsen op 13 februari. Daarnaast kon je ook poffertjes, koekjes of warme chocolademelk krijgen met muntjes die je kon kopen. Ik heb zelf Henny en Marit ook nog gezien en gesproken. Die waren op 12 februari hele lekkere poffertjes aan het bakken.

Ik vond het geslaagde dagen, ook al regende het op 11 en 12 februari. Op 9 en 10 februari was het het lekkerste weer.

Ook al zit ik volgend jaar op de middelbare school, ik kom nog wel terug naar de schaatsbaan!!!

*Ravi van Huit,  
jullie junior  
verslaggever*



## Jeugdadjutant

Hoi,  
Ik ben jeugdadjutant Sander. Dat doe ik bij de Carnavalsvereniging De Dwarssliggers in Oosterbeek. Ik ben zeg maar het hulpje van het jeugdprinsenvaar. Ik zorg ervoor dat ze de onderscheiding hebben (een soort medaille), de speldjes en alle andere dingen en ik begeleid ze naar het podium als ze erop moeten samen met de minigarde en de jeugdgarde. Dat zijn onze dansers.

Volgend jaar doe ik het nog één keer en het zou gezellig zijn als je dan ook langskomt in Oosterbeek.

En o ja, niet vergeten: we hebben ook nog een adjudant-grote-versie, en die is het hulpje van het grote prinsenvaar. Hij staat hier op de foto, rechts van mij.

*Groeten van jeugdadjutant  
en junior verslaggever,  
Sander van den Borden*



## Curlen voor senioren

Op vrijdag 13 februari 2026 was er op de schaatsbaan bij Sporthal De Laar 'curlen voor senioren'. Hoewel ik zelf geen senior ben, mocht ik als stagiaire van de wijkkrant toch gezellig meedoen.

Georganiseerd door de medewerkers van Sportbedrijf Arnhem, begonnen we met een korte warming-up om alle spieren los te maken. Vervolgens werden de basisregels van het curlen uitgelegd en mochten deelnemers kijken wat ze ervan konden.

Er waren verschillende soorten stenen met een variërend gewicht, waardoor iedereen het kon proberen. En hoewel de sport er erg gemakkelijk uitziet, was het toch iets lastiger dan verwacht. In drie kleine groepjes werd er eerst een oefenpotje gedaan. Toen iedereen het een beetje onder de knie had, werd er een toernooitje gespeeld.

Na afloop was er warme chocolademelk en een prijsje voor degene die de meeste punten had gehaald. En dat was het slot van een zeer geslaagd ochtendje curlen.

*Marit Buffinga*



Laarnieuws is het wijkblad voor De Laar en verschijnt in 2026 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. 3 2026: 4 mei  
no. 4 2026: 20 juli  
no. 5 2026: 14 september

#### Verspreiding

no. 3 2026: 29 mei  
no. 4 2026: 14 augustus  
no. 5 2026: 9 oktober

#### Advertenties & 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  
Yasmine Wekker

#### Columnisten

Marijke Leusink  
Josée Algra  
Ankie de Vreugd

#### Junior Reporters

Ravi en Sander

#### 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

Wie nu door de stad, en ook door De Laar rijdt, zal denken: ze hebben nog heel wat op te ruimen na al dat snoeiwerk aan de overvloedig groeiende beplanting hier. Wat liggen er veel takkenbossen in de wijk! Maar ik had toen het artikel van Monja, van Team Leefomgeving, nog niet gelezen: die takkenbossen hebben wel degelijk een goede functie. Het gaat namelijk om 'biodiversiteit', en dat is altijd prima.



Ook het nieuwe parkje bij de Tilburgweg, krijgt z'n voltooiing. Alleen een passende naam ontbreekt nog, want Park Laarkwartier was de werknaam, naar de nieuwbouwwijk die Laarkwartier gaat heten. Weet je een leuke, passende naam voor dit leuke parkje, waar je o.a. aan een 12 m lang touw heen en weer kunt zwieren, dan kun je die vóór 24 april naar Team Leefomgeving opsturen. Op Koningsdag kun je dan stemmen op de top-5 namen. Over Koningsdag gesproken: het lijkt weer een prachtige feestdag te gaan worden. Het grootste evenement dat de wijkvereniging met alle vrijwilligers op poten zet. Het bestuur is al vèr voor nieuwjaar begonnen met de organisatie. Hulde aan hen!

Er staat nog veel meer in deze Laarnieuws, want het zomerseizoen begint zo langzamerhand weer: de Avond4Daagse, De Laar Schoon, een workshop.

Vorige maand, tijdens de schaatsweek, had de redactie voor het eerst een stagiaire.

Dat was Marit Buffinga, leerling van havo 5 van de Guido-middelbare school. Zo kreeg ze een inkijkje in het totstandkomen van een wijkkrant. En bij de schaatsbaan heeft ze o.a. meegeholpen met het bakken van de poffertjes. Het was hopelijk een leerzame week en ik wens haar veel succes bij haar eindexamen en met de vervolgopleiding in de journalistiek!



Wij wensen jullie veel plezier bij het doorlezen van deze Laarnieuws.  
*Hartelijke groeten, Henny Kalisvaart*

Spreek van de week:

***Wacht niet met genieten tot later, want als later eerder komt, ben je te laat.***

## Van de bestuurstafel

Achter de schermen zijn we volop bezig met de organisatie van Koningsdag. Wil je zelf een plekje op de markt? Grijp dan nu je kans, want er zijn nog enkele kramen beschikbaar. Daarnaast zijn we nog op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die willen helpen om de dag soepel te laten verlopen. Zonder de inzet van velen, kunnen we er geen geslaagd feest van maken, dus meld je gerust aan als je een handje wilt helpen!

#### Vacature penningmeester ingevuld

We hebben goed nieuws te melden: de vacature voor penningmeester is ingevuld door een geschikte kandidaat. Tijdens de algemene ledenvergadering, die plaatsvindt op maandag 20 april om 19.30 uur in de vergaderruimte van Sportcentrum De Laar, zullen we hem officieel aan de leden voorstellen. We hopen op een grote opkomst, zodat iedereen kennis kan maken en we samen vooruit kunnen kijken naar een mooi verenigingsjaar.

*Met vriendelijke groet, namens het bestuur van Wijkvereniging De Laar,  
Dennis van der Steldt, voorzitter*

## Agenda Algemene Ledenvergadering 2026

Datum : maandag 20 april 2026  
Aanvang : 19.30 uur  
Plaats : Vergaderzaal Sportcentrum De Laar

### Agenda

1. Opening
2. Mededelingen
3. Terugblik 2025
4. Verslag van de Algemene Ledenvergadering van 2025 (wordt voor aanvang van de vergadering verspreid)
5. Ingekomen/uitgaande post
6. Financiën:
  - financieel jaarverslag 2025
  - begroting 2026
  - verslag kascontrolecommissie 2025
7. Benoeming kascontrolecommissie over 2026
8. Verslagen van:
  - diverse activiteiten
  - redactie van wijkblad Laarnieuws
9. Verkiezing bestuursleden  
*Aftredend volgens rooster:*
  - penningmeester Annie Folman (niet herkiesbaar)
  - algemeen bestuurslid Anja Spanbroek (herkiesbaar)
  - algemeen bestuurslid Elvira Benerink (herkiesbaar)*Te benoemen:*
  - penningmeester Marc ten Buuren
10. Wat verder ter tafel komt
11. Rondvraag
12. Sluiting

## Avond4daagse Arnhem Zuid; loop jij ook weer mee ?

Achter de schermen zijn wij al geruime tijd bezig met de organisatie van de Avond4daagse. En elk jaar proberen we het nóg leuker, beter en veiliger te maken. Daar kunnen wij jouw hulp goed bij gebruiken ! De avond4daagse kan namelijk niet doorgaan zonder vrijwilligers om de kinderen veilig te laten oversteken gedurende dit evenement. Heb je een of meerdere avonden tijd van 18.00 tot ongeveer 20.00 uur ? Meld je dan aan via e-mail [a4darnhemzuid@gmail.com](mailto:a4darnhemzuid@gmail.com) of WhatsApp 06 39732229. Gedegen uitleg, een hesje en klaarover-vlag stellen wij beschikbaar.

Wij hebben er zin in !  
*Met sportieve groet namens het bestuur,*  
Monique Bergers

**Avond4daagse Arnhem Zuid** Is een vierdaagse wandeltocht welke loopt door de wijken De Laar, Elderveld, Elden en Schuytgraaf. Deze jaarlijks terugkerende wandeltocht brengt al vele jaren plezier bij jong en oud. De wandeltocht begint altijd op de 1e dinsdag van juni. De lopers lopen vier dagen en kunnen op vrijdag een mooie medaille in ontvangst nemen. Tevens wordt er op deze

laatste avond altijd een feestje georganiseerd, waarbij onder de lopers ook mooie prijzen worden verloot. De loterij wordt gehouden om 19.45 uur en om voor een prijs in aanmerking te komen, dien je aanwezig te zijn tijdens de trekking. De 29e gezins-avondvierdaagse Arnhem-Zuid is van **dinsdag 2 t/m vrijdag 5 juni 2026**.

Start en finish: Sportcentrum De Laar, Brabantweg 115, 6844 GA Arnhem. De start is om 18.15 uur. De afstand bedraagt circa 5 km per avond. Op vrijdag is het slotfeest met een verloting met schitterende prijzen.

De inzet van onze vrijwilligers om ieder veilig over te steken én van professionele EHBO-hulpverleners garanderen wij van 18.15 tot 20.00 uur.

Kijk voor de meest actuele informatie op onze Facebookpagina:  
[facebook.com/Avond4daagsearnhemzuid](https://facebook.com/Avond4daagsearnhemzuid)



## Workshop mei

Bij deze workshop werken we met een piepschuimhoofd, als basis voor een uniek en persoonlijk bloemstuk. We combineren techniek, vorm en natuurlijke materialen tot een bijzonder eindresultaat.

### Wat gaan we doen?

We starten met een piepschuim hoofd als ondergrond. Met stevig draad maken we een frame rondom het hoofd. In dit frame verwerken we later een stukje oasis, zodat we verse bloemen mooi en stevig kunnen plaatsen. Vervolgens bekleden we het hoofd met jute of groen blad. Dit geeft het werkstuk een natuurlijke uitstraling en vormt de basis voor de verdere aankleding. Daarna gaan we aan de slag met het bloemwerk. De verse bloemen worden in de oasis gestoken en vormen samen een levendige, creatieve compositie.

### Materialen

De materialen kunnen per workshop verschillen. Dit is afhankelijk van wat er beschikbaar is bij de veiling. Zo werken we altijd met seizoensgebonden en verse materialen, wat iedere creatie uniek maakt.

### Resultaat

Aan het einde van de workshop ga je naar huis met een bijzonder en persoonlijk bloemstuk, een echte blikvanger!

**Wanneer:** dinsdag 12 mei  
**Tijd:** 19.30 – 22.00 uur  
**Kosten \*:** € 25,00 voor leden en € 30,00 voor niet-leden  
**Opgeven:** vanaf 13 april tot uiterlijk 22 april  
**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. 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.*

## Landelijke Opschoondag De Laar Schoon 2026

Afgelopen 21 maart waren de vrijwilligers van De Laar Schoon erg dankbaar voor een mooie opkomst om 10.30 uur bij Sporthal De Laar. Het was een zonnige dag met ruim 30 gemotiveerde deelnemers. Jong tot oud zette zich in voor het oprapen van zwerfafval in de wijk. De sfeer was gezellig. Voor sommigen was het de eerste keer, weer anderen waren bekende gezichten.



Wat mooi om te zien dat we dit weer gezamenlijk hebben opgepakt. Na 1,5 uur zwerfafval rapen, mocht het resultaat er zijn! 12:00 Uur sloten we af met een welverdiende lunch van soep en rijk belegde broodjes. De Laar Schoon is weer aanwezig bij de avondvierdaagse in juni.

Groetjes van De Laar Schoon.



## Een nieuwe opbouwwerker in De Laar

Hallo allemaal, mijn naam is Nick Noorlander en ik ben de nieuwe opbouwwerker in de wijk. De komende tijd zul je mij regelmatig tegenkomen op straat, bij activiteiten of gewoon ergens in de buurt.

Zelf werk ik graag samen met bewoners om ideeën tot leven te brengen en mensen met elkaar te verbinden. Ik geloof dat een fijne wijk ontstaat wanneer bewoners elkaar kennen, helpen en samen initiatief nemen. In mijn werk vind ik het belangrijk om goed te luisteren naar wat er leeft en samen te kijken naar wat mogelijk is.

Ik maak graag kennis met jullie! Heb je vragen, ideeën of wil je iets betekenen voor de wijk? Spreek mij gerust aan. Ik hoor graag wat er speelt en denk graag mee over wat we samen kunnen doen om de buurt nog fijner te maken.

Je bent ook welkom tijdens mijn spreekuren in De Laarhof om even binnen te lopen voor een gesprek of kennismaking.

Komt een ander moment beter uit? Dan kun je mij altijd mailen via [n.noorlander@rijnstad.nl](mailto:n.noorlander@rijnstad.nl) of bellen/appen naar 06 21486930.

Hopelijk tot snel in de wijk!

*Nick Noorlander*



## Word burgerhulpverlener. Red een leven in je eigen straat.

**In De Laar kunnen ongeveer 3.000 bewoners reanimeren. Dat is goed nieuws: veel mensen hebben die kennis via hun werk, bijvoorbeeld als bedrijfshulpverlener of in de zorg. Die vaardigheden kun je ook in je eigen wijk inzetten, voor je burens.**

Toch meldt maar een klein deel zich aan als burgerhulpverlener: slechts 1 op de 17. Veel mensen denken dat ze hun werkvaardigheden niet thuis mogen gebruiken of zijn bang om iets fout te doen. Zonde, want elke dag krijgen zo'n 45 mensen in Nederland een hartstilstand. **70% daarvan gebeurt gewoon achter een voordeur - bij jou thuis of bij je burens in de straat.** Dan telt elke seconde!

Burgerhulpverleners zijn gemiddeld 2,5 minuut sneller ter plaatse dan de ambulance. Dat lijkt weinig, maar het kan het verschil betekenen tussen leven en dood. Door snelle reanimatie is de overlevingskans gestegen van 9 naar 23 procent.

In De Laar wonen 12.000 mensen. 174 bewoners hebben zich opgegeven als burgerhulpverlener, dat is 1,4%. Voor een goed dekkend netwerk is 2% nodig.

**We missen dus nog 68 vrijwilligers.**

Veel mensen zijn bang om iets verkeerd te doen, maar volgens de Hartstichting klopt dat niet. Bij een hartstilstand is niets doen bijna altijd dodelijk. Iets doen helpt juist.

Je hoeft bovendien niet altijd beschikbaar te zijn: je mag een oproep weigeren als het niet uitkomt. Andere burgerhulpverleners nemen het dan over.

Laat het overleven niet afhangen van toeval. Meld je aan en laat je waarschuwen wanneer je nodig bent. Iedereen die kan reanimeren, kan zich aanmelden via [HartslagNu.nl](http://HartslagNu.nl).

*"Je doet het voor een ander, maar ook voor jezelf."*

Onlangs is de BuurtAED verhuisd van Lieshoutstraat 104 naar de overbuurvrouw, Britt Deutekom, op nummer 113. De werkgroep de Laar Hartveilig heeft geholpen met de technische kant van de verhuizing. De BuurtAED was direct weer beschikbaar voor reanimatieoproepen.

*Dit is een publicatie van de Werkgroep De Laar Hartveilig*



## Zonnebloemwedstrijd

Wie doet er dit jaar mee met de enige echte zonnebloemwedstrijd 'Wie heeft de grootste?'



April en mei zijn de beste maanden om zonnebloempitten te zaaien. Er zijn allerlei soorten en maten te koop. Geel, oranje, rood, klein, groot, enkel- of meerbloemig. Erg leuk om de groei te volgen en uiteindelijk te genieten van de bloei en alle insecten- en vogelweelde die daarop afkomt. En nu komt het leukste: je kunt nog winnen met je zonnebloem ook.

Geef uiterlijk **in de maand augustus** jouw zonnebloem op en misschien wordt jij wel de winnaar van deze wedstrijd! Heb jij de langste zonnebloem, dan kom je in het oktobernummer met een foto van jou en je zonnebloem te staan en krijg je een leuke verrassing.

Opgave via [Ankiedevreugd@gmail.com](mailto:Ankiedevreugd@gmail.com) met foto, lengte bloem, adres en telefoonnummer.

### Activiteiten in de buurt

! **Hernieuwde Oproep Vrijwilliger Tuin De Laarhof**

! **Oproep voor groene vrijwilligers Basisschool De Laarhorst**

\* **4 en 5 april LingePop**

Evenemententerrein Park Lingezege

\* **12 april Survivalrun Lingezege**

Rijkerswoerdse Plassen

\* **12 april Vogels kijken met Natuur met Kelvin Parkeerplaats Waterrijk-Oost (10:00-12:00)**

\* **18 april Leertraject Vlas & Linnen Hof Bredelaar**

\* **23 april Vogels kijken met Natuur met Kelvin Parkeerplaats Waterrijk-West (19:00-21:00)**

\* **14 mei Openlucht Vlooiemarkt Evenemententerrein Park Lingezege**

\* **17 mei Lingezege-Run De Park (10:00-12:00)**

\* **6 en 7 juni Buitenbioscoop Zomerdook De Oude Moestuin - De Park**

\* **13 en 14 juni Theaterfestival De La Plume Evenemententerrein Park Lingezege**

## Flamingo's in Park Lingezege

Column#9

Heb je ze al gezien? Zijn ze er nog? Vragen die rond 20 februari rondgonden in De Laar, de omgeving én het vogelspotwereldje. Er waren twee flamingo's gesignaleerd op het recreatiestrandje van de Rijkerswoerdse Plassen. Ik hoorde het bij de kapper en kreeg ook direct mooie foto's toegestuurd. Die stonden al online. Het ene plaatje nog mooier dan het andere.

Facebookpagina **Park Lingezege in beeld** is daarmee een aanrader. Daar worden dagelijks mooie natuurfoto's door (amateur)fotografen geplaatst. Ik verwonder mij altijd over hoeveel diersoorten leven in dit landschapspark dat op een steenworp afstand van onze wijk ligt. Het daagt en nodigt mij ook uit om dit zelf te gaan ontdekken.



*Bricks of Arnhem* besteedde meerdere posts aan 'onze' flamingo's. Zie je de echte ook nog staan?



Ook trof ik 'onze' Chileense flamingo's -ze voelden toch een beetje van ons- op een andere Facebookpagina aan: **Bricks of Arnhem**. Als je dáár op staat, dan doe je er toch écht toe! Ook een aanrader om te volgen trouwens. Samen met een Legopoppetje beleef je allerlei avonturen en actualiteiten in Arnhem.

Op [ParkLingezege.nl](http://ParkLingezege.nl) is trouwens van alles te lezen over Park Lingezege. Zo lees je dat het tot 'Landschapspark' is benoemd om daarmee dit gebied (1700 ha) met een grote landschappelijke kwaliteit te kunnen beschermen. Het is ontstaan als reactie op de verstedelijking van de stadsregio Arnhem-Nijmegen en vormt een groene uitloop voor heel veel bewoners, waaronder de bewoners van De Laar. Deze site bevat ook een evenementenkalender.



Dus, wat je ook gaat doen; wandelen, skeeleren, fietsen, zwemmen, schaatsen, vliegeren, vogelspotten, wildplukken, de hond uitlaten, naar de kinderboerderij (Landerij De Park), streekproducten kopen (Herenboerderij Elst, Fruitben) of genieten van muziek of kunst (evenemententerrein Park Lingezege), waardeer dat alles zo **mooi dichtbij** is! Doe ik ook ☺.

[natuurindewijk@instagram](https://www.instagram.com/natuurindewijk)

Bij het inleveren van deze bon krijg je een gratis sample van

*Louis Widmer*



Deze bon is geldig tot  
zondag 26 april 2026.

**Etos**  
Wilma

Oostburgwal 22-24  
6845 CZ, Arnhem  
026-3810050



Maak kennis met evangelische basisschool de Rank



# Geloof in jou!

Jij bent

**waardevol**

**verbonden**

**aan het leren**



[ebsderank.nl](http://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](mailto:tc-jeugd@dfsarnhem.nl)

DFS Arnhem  
Handbal vereniging

De pas 44, Arnhem  
[tc-jeugd@dfsarnhem.nl](mailto:tc-jeugd@dfsarnhem.nl)  
[www.dfsarnhem.nl](http://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](mailto:info@daz-zonwering.nl)

# Stichting Buurthuis De Laarhof: Een bruisende start voor de buurt!



**Met trots kijken we terug op een heel bijzonder moment: de officiële opening van Stichting Buurthuis De Laarhof op 30 januari jl. Het was een dag vol ontmoeting, feestelijkheid en warme reactie uit de wijk.**

## Een feestelijke opening

Op 30 januari openden wij officieel onze deuren aan de Brabantweg 115 in Arnhem. Het was hartverwarmend om te zien hoeveel buurtbewoners en betrokkenen de weg naar onze nieuwe huiskamer van de wijk wisten te vinden.

De sfeer was geweldig en de vele positieve gesprekken gaven ons direct de bevestiging: hier was behoefte aan in De Laar!

## Bijzonder bezoek

Wij waren zeer vereerd door de aanwezigheid van burgemeester Ahmed Marcouch, die de officiële opening verrichtte. We willen hem hartelijk bedanken voor zijn komst en de inspirerende woorden die hij tot ons sprak.

Daarnaast was het fijn om op een ander moment wethouder Marjan van Munster te mogen verwelkomen in ons buurthuis. We danken haar voor de getoonde interesse en de support aan ons burgerinitiatief. Het is goed om te weten dat de gemeente Arnhem het belang van lokale ontmoetingsplekken zoals De Laarhof erkent en ondersteunt.



## Dankbaarheid en samenwerking

Wij zijn enorm dankbaar voor de mogelijkheid om dit buurthuis te mogen draaien. Het is een plek voor en door bewoners, en dat we nu deze pagina in het wijkblad mogen vullen om iedereen te bereiken, waarden wij zeer. Daarnaast willen we een speciale dank uitspreken aan onze sponsor: Multi Market. Deze fijne winkel staat aan de Oostburgwal 48 in Arnhem.

## KunstsuffeLaarij bij Villa Oosterveld in Elden

Houd je van kunst, wil je iets moois voor in huis scoren of geniet je graag van een kopje koffie met livemuziek? Kom dan op 17 mei naar Villa Oosterveld voor de KunstsuffeLaarij!

Van 12.00 tot 16.00 uur kun je in de tuin onder andere creatieve werken bekijken én kopen. Denk aan kunst gemaakt van koffiecups, haak- en breiwerk, tekeningen en foto's. De werken zijn gemaakt door bezoekers van De Laarhof, en de foto's zijn het resultaat van een fotografie-masterclass gegeven door Frank van Bergen.

Voor een gezellige sfeer is er livemuziek en kun je genieten van een hapje en drankje van Vitanos. Mis deze creatieve middag niet!

## Kom gezellig langs!

Of je nu komt voor een goed gesprek, workshops, stoelfitness of gewoon een lekker kopje koffie/thee, je bent van harte welkom van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 14.00 uur.

Op dinsdag- en woensdagavond ben je ook van 18.30 tot 20.30 uur welkom.

En wist je dat je dagelijks om 12.00 uur met ons mee kunt lunchen voor slechts € 1? Of op de woensdag om 12.00 uur voor slechts € 1,50 kunt aanschuiven voor een warme kop soep?

Let op, de Delerij en Klederij zijn sinds kort op dinsdag en woensdag alleen in de avond geopend, dit is van 18.30 tot 20.30 uur.

## Socials

Wil je op de hoogte blijven van alles rondom De Laarhof? Volg ons dan op onze socials!

Facebook: De Laarhof

Instagram: Stichting Buurthuis De Laarhof

Linkedin: Stichting Buurthuis De Laarhof.

## Contactgegevens

Wil je meer informatie of ook vrijwilliger worden? Neem dan contact op met Geeta Algoe (voorzitter De Laarhof) via 0634158810 of stuur een mail naar [delaarhof@wijkdelaar.nl](mailto:delaarhof@wijkdelaar.nl) of kom gezellig eens langs aan de Brabantweg 115 in Arnhem, achter de sporthal.





**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](http://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 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 | T06 - 814 694 89 | [info@thuis-pc.nl](mailto:info@thuis-pc.nl)

# Goede vraag! Wanneer weet je nou dat je een probleem hebt?

Door Marijke

Vandaag zit ik bij Carola Rothuizen op de bank in haar werkkamer in Rijkerswoerd. Carola is politicoloog. Afgestudeerd op het beleid van de Europese Unie in Łódź, Polen. Na haar studie verzorgde ze o.a. lezingen over de Europese Unie, deed ze onderzoek naar het beleid van de Wereldbank en de private sector, en was ze beleidsmedewerker bij het APCG, het Arnhems platform chronisch zieken en gehandicapten.



## Carola, jouw CV is indrukwekkend en divers. Wat maakte uiteindelijk dat je jouw kennis en kunde ging inzetten als ADHD coach?

“Na elf en een half jaar beleidsmedewerker te zijn, veranderden bij mij de levensomstandigheden en verlegde ik mijn aandacht. Mijn dochter dacht dat zij ADHD had maar toen ik mij daar in ging verdiepen kwam ik tot de conclusie: ‘Dit gaat over mijzelf!’ Ik volgde een coachopleiding en nam deel aan workshops en diverse trainingen. ADHD Nederland had een visie ook op vrouwen met ADHD en die visie sprak mij erg aan omdat er vooral gekeken wordt naar wie jij bent, wat je wilt en wat je kunt. Je bent echt veel meer dan je ADHD! Een eventuele diagnose is het begin van die zoektocht naar jezelf, niet het einde. Ik heb vervolgens mijn werk opgezegd en ben fulltime ADHD-coach geworden.’

## Wanneer weet je nou dat je een probleem hebt?

“Er bestaat geen medische test met criteria die door de DSM5\* wordt geclassificeerd. Het gaat om gedrag wat problematisch wordt en waar je last van hebt. Je bent druk, impulsief en je struikelt als het ware door het leven. En het wordt pas een probleem als niet alleen jij, maar ook anderen daar last van hebben. Ik heb een opleiding gevolgd en begeleid de vrouwen 1-op-1. Dit is een intensief en waardevol proces.”

## Is er een oorzakelijk verband, bijvoorbeeld erfelijkheid of opvoeding?

“Er zijn steeds meer signalen dat er sprake is van de impact van chronisch kindertrauma. Dat hoeft geen hele heftige, eenmalige gebeurtenis te zijn. Maar als je structureel niet gekregen hebt wat je emotioneel nodig hebt, kan dat enorm impact hebben. Dit wordt ook wel druppeltrauma genoemd. Je voelde je als kind misschien te veel, te chaotisch, te sloom of te dom. Je bouwt de overtuiging ‘ik ben niet oké zoals ik ben’. Dit trauma is onderliggend en gelaagd en gaat over niet gezien worden, perfectionisme en onzekerheid.”

## Omgekeerde rollen

“Het kan zijn dat je als kind onbewust aan het zorgen was voor de emotionele behoeften van je ouders om de harmonie te bewaren. Je nam verantwoordelijkheden die niet bij een kind horen. Dit wordt ook wel ‘parentificatie’ genoemd en dat patroon neem je mee naar je volwassen leven, wat veel spanning en stress kan geven. Alle vrouwen kunnen hier last van hebben! Ongeacht hun positie in de maatschappij.”

## Welke strategie gebruik je om dit op te lossen?

“Ik heb heel veel strategieën in mijn gereedschapskoffer om naar deze onderliggende, vaak onbewuste patronen te kijken. Het doel is niet om te oordelen, maar om te erkennen dat wat je droeg eigenlijk te zwaar was. Schaduwwerk, opstellingen met poppetjes, maar vooral: lichaamswerk en je stresszenuwstelsel reguleren. Breinkennis helpt hier heel erg. Vanuit je gestreste oerbrein krijg je weinig voor elkaar.”

## Je spreekt van ‘copinggedrag’. Hoe werkt dat precies?

“Copinggedrag is dat wat je doet om jezelf te beschermen tegen overweldiging of stress. Dat kan gezond copinggedrag zijn, zoals praten of muziek maken of wandelen, maar vaker is het schadelijk. Denk aan perfectionisme, pleasen, of verslavingsgedrag. Het komt voort uit een diepgeworteld ‘hoe-het-hoort’-gedrag. Mijn coachees zijn dan ook vaak echte smarties: van buiten kleurrijk, van binnen donkerbruin. Ook de ‘rustige’ ADD-vrouwen ervaren heel veel onrust: hun brein maakt vaak overuren.”

## Meer weten:

E-mail: [fem-coaching.nl](mailto:fem-coaching.nl)



\*DSM5: is het handboek waarin alle bekende mentale aandoeningen staan beschreven met een lijst van symptomen

# FEEST OP KONINGS DAG BIJ BOERDERIJ DE KROON!

27

APRIL

## ROMMELMARKT

10.30  
TOT  
16.30

Van 10.30 tot 16.30 uur is er weer een grandioze rommelmarkt in het Bingelradepark, met naar verwachting zo'n 100 kramen. Ook kunnen kinderen op kledjes hun overvloedige speelgoed e.d. verkopen.



## MUZIEK

Jong en oud is van harte welkom op het gezellige terras voor een hapje en een drankje. De livemuziek wordt van 12.00 tot circa 16.00 uur verzorgd door Willem Huisman & Friends.

12.00  
TOT  
16.00



## SPELLETJESFESTIJN

Kinderen kunnen zich vermaken op het grote veld, waar onder andere een mega stormbaan van 19 meter, ninja wall, sweeper, trekrodeo en spijkerbroek hangen staan. De allerkleinsten kunnen hun energie kwijt op het circusspringkussen. In de speeltuin een bibberspiraal, sjoelbak, giga vier-op-een-rij, gatenkaas en nog veel meer. Kortom, genoeg vertier voor jong en oud.

Het spelletjesfestijn begint om 10.30 uur.

10.30



HET FEEST DUURT  
TOT 16.30 UUR.

De Laar  
WIJKVERENIGING



## Lente in de wijk – samen aan de slag!

Met het mooie weer spelen steeds meer kinderen weer lekker buiten en ontmoeten we elkaar vaker op straat. Er gebeurt weer genoeg in onze wijk. Graag vertellen we je meer.

Onder de vlag van KidzOnly zijn we in De Laar gestart met het project *Politiekids*, waarbij kinderen uit de wijk op pad gaan met jongerenwerkers en wijkagenten. Zij worden getraind in weerbaarheid, samenwerken en een gezonde leefstijl.

Daarnaast zijn de studenten van *Van Hall Larenstein* weer in de wijk te vinden. Zij gaan aan de slag met oplossingen voor de knelpunten die bewoners in het najaar 2025 hebben genoemd — vooral op het gebied van groen, toegankelijkheid en inclusie, borrelen de studenten van ideeën.

*Samen maken we de wijk steeds mooier, groener én gezelliger. Fijn dat de lente ons daarbij een handje helpt!*



### Nieuwe bewoners in de wijk: onze attentiefiguren

We hebben er drie nieuwe 'bewoners' bij! Bij de oversteek bij Boerderij De Kroon én bij het Winkelcentrum Oostburgwal staan sinds kort **attentiefiguren**. Deze vrolijke figuren vragen op een vriendelijke manier extra aandacht voor de veiligheid in onze wijk. Bij de oversteek helpen ze automobilisten eraan te denken dat er **voetgangers en fietsers van beide kanten kunnen** komen. En op het winkelplein herinneren ze iedereen aan een belangrijke regel: **hier lopen we met de fiets aan de hand**, zodat het voor alle bezoekers fijn en veilig blijft.

### Groene pluim voor Arnhem

Met het groei- en bloeiseizoen in aantocht komen ook de vragen over maaibeleid en onderhoud weer op gang. Dat er flink is gesnoeid, zal niemand zijn ontgaan — maar wees gerust: **alles groeit weer terug**, en vaak zelfs sterker dan voorheen. Dankzij ons biodiversiteitsgerichte onderhoud ontvingen we onlangs van het Groenforum een symbolische **groene pluim**. Een prachtige erkenning! Het Groenforum bestaat uit vertegenwoordigers van diverse natuurorganisaties en beschikt over veel kennis over groen en biodiversiteit in Arnhem. Hun waardering

onderstreept dat we op de goede weg zijn.

Nieuw in het straatbeeld is bijvoorbeeld het **gebruik van dood hout** in de openbare ruimte. Dit biedt volop kansen voor insecten, paddenstoelen, planten, vogels en kleine zoogdieren die er voedsel of schuilplekken vinden.



### Onze groene muur krijgt een upgrade

Een bijzonder onderdeel van onze groenstructuur is de groene muur bij de Kroonse Wal. Oplettende voorbijgangers hebben gemerkt dat deze er tijdelijk anders uitziet. Dat klopt — en dat is goed nieuws!

De vorige muur was onderdeel van een pilot. Na jaren monitoren is deze verwijderd, maar omdat hij zo'n groot succes bleek voor zowel **biodiversiteit** als het tegengaan van **hittestress**, hebben we de muur meteen vernieuwd met de **allernieuwste technieken**. De plantjes volgen snel, en dan zal de muur weer volop gaan groeien en bloeien.

*De groene muur is een blijvertje — en een mooi voorbeeld van hoe Arnhem steeds groener en klimaatbestendiger wordt.*



**Bedenk een naam voor het nieuwe park!  
Bij de nieuwbouw het Laarkwartier naast  
Station Zuid, wordt een prachtig nieuw park  
gerealiseerd. En jullie mogen de naam bedenken!**

We nodigen alle bewoners uit om een leuke, passende en Arnhemse naam te verzinnen voor dit nieuwe stukje groen. Houd er bij het bedenken rekening mee dat de straatnamencommissie let op zaken als:

- een duidelijke Arnhemse link,
- geen dubbele of sterk gelijkende namen in de stad,
- en een naam die goed uit te spreken is.

Lever jouw idee vóór 25 april in via [delaar-elden@leefomgevingarnhem.nl](mailto:delaar-elden@leefomgevingarnhem.nl).

Alle geschikte ideeën publiceren we op de wijkwebsite [wijkdelaar.nl](http://wijkdelaar.nl). Op **Koningsdag** maken we dan de topnamen bekend waaruit gekozen kan worden. Dan kan iedereen zijn voorkeur aangeven.

In het volgende nummer van Laarnieuws maken we de uiteindelijke naam van het park bekend.

Doe mee en laat jouw creativiteit de wijk verrijken!



**Loesje in Elden**

Heb je de poster van Loesje al gezien over hondenpoep? Een onderwerp dat in veel wijken — ook bij ons — vaak terugkomt. Deze poster ontstond tijdens een Loesje-workshop met bewoners van Elden. Rond de tafel werd gesproken over de wijk: wat er speelt, wat mensen bezighoudt en wat hen verbindt. Vanuit die gesprekken groeide deze gezamenlijke postertekst.

De workshop was onderdeel van 'Loesje de wijk in', een project waarin Loesje door Arnhemse wijken trekt om in gesprek te gaan met bewoners en hun woorden zichtbaar te maken op posters. De Eldense workshops zijn mede mogelijk gemaakt door cultuurmakelaar Eline Benting, die ook in De Laar werkzaam is.

Wij vonden deze poster zó raak, dat hij ook perfect past bij De Laar — eigenlijk voor heel Arnhem.

En het belangrijkste blijft: **ruim het op**, dan houden we samen onze wijk schoon en prettig voor iedereen.



GERUCHT  
HONDEN VINDEN  
HET OOK HELEMAAL  
NIET RELAXED OM  
OP DE STOEP  
TE MOETEN POEPEN  
*Loesje*  
www.loesje.nl  
info@loesje.nl

**Een 'Nooit Alleen'-steen op het schoolplein?**

We willen eigenlijk dat alle Arnhemse scholen een *Nooit Alleen*-steen op het plein komt. Dat is een vrolijke, duidelijk gemarkeerde plek waar kinderen naartoe kunnen als ze zich even alleen voelen of niemand hebben om mee te spelen. Een eenvoudig initiatief dat écht werkt: andere kinderen weten meteen dat er iemand is die graag wil aansluiten — en samen spelen begint zo heel makkelijk.

We hebben de scholen in De Laar hierover geïnformeerd. Het kan dus zomaar zijn dat je kind thuiskomt met dit verhaal. Kinderen, veelal via de leerlingenraad, kunnen zelf laten weten dat ze graag zo'n steen op het schoolplein willen. Samen met de Rotary pakken we dit dan op. Zo zorgen we samen voor een fijne, veilige plek voor alle kinderen — op school én in de wijk.



**Mooi weer, naar buiten**

De deur uit en de wijk in. Arnhem zit vol kunst, verhalen en opvallende plekken — je hoeft ze alleen maar te gaan ontdekken. Zo ook in De Laar.

Met de kunst- en cultuurroutes van Stichting Kunst in de Publieke Ruimte Arnhem verken je de stad wandelend of fietsend. Onderweg kom je langs kunstwerken in de openbare ruimte, markante gebouwen en verborgen verhalen uit de wijk. De routes volg je wanneer het jou uitkomt. Kijk eens op

<https://intoarnhem.nl/kunst-cultuurroutes>

*Samen geven we de wijk een frisse, groene lente-boost!*

Heb je vragen over jouw straat, buurt of wijk? Neem dan contact met ons op.

Tot ziens in De Laar!

*Groeten van Team Leefomgeving,  
Samantha, Rachida, Thea en Monja*

Team Leefomgeving De Laar – Elden  
[delaar-elden@leefomgevingarnhem.nl](mailto:delaar-elden@leefomgevingarnhem.nl)



# KIJK! EEN KUNSTENAAR IN DE LAAR!

**Het is waar: onze wijk De Laar telt maar liefst ten minste 25 kunstenaars! Wie zijn die kunstenaars en wat maken ze?**

Sinds 2022 wordt er elk jaar door de Kunst en Cultuurgroep De Laar een atelierroute in de wijk gehouden, thans de Cultuur 2-Daagse.

Maar kunst is het hele jaar leuk en interessant. In *Laarnieuws* staat in elk nummer een *De-Laar-kunstenaar* in de spotlights om over haar of zijn werk te vertellen. Dit keer is het woord aan **Brigitte Sievers**.

Hartelijk word ik welkom geheten. Zodra ik de woning betreed, word ik omringd door Brigitte's kunst; in de hal, de woonkamer, de bovenverdieping. Het is een waar museum. En wat een verschillende werken! Ik kijk mijn ogen uit. Op de eettafel staat een gestapeld torentje van fraaie blauw-witte schoteltes en kopjes. "Oh ja," zegt Brigitte nonchalant, "spul van de kringloop." Maar het is een bewijs van Brigittes' creatieve geest.



**Je bent op veertigjarige leeftijd serieus begonnen met kunst maken?**

"Ja," vertelt Brigitte, "van mijn ouders mocht ik niet naar de kunstacademie, eerst maar een opleiding waarmee je een baan kon krijgen. Ik heb een analistenopleiding gedaan en gewerkt in academische, psychiatrische en als laatste in algemene ziekenhuizen, in Arnhem. Naast het opvoeden van de kinderen deed ik vrijwilligerswerk en een studie psychologie.

Op een gegeven moment ben ik naar de schilderschool gegaan in De Boerderij. Ik was onzeker maar vond het erg leuk en verdiepte mij in de 17e-eeuwse schildertechnieken. Daarna ging ik naar de schilderschool Creso In Velp - daar ben ik nog steeds - en ontdekte andere technieken zoals schilderen in aquarel en pastel."

**Gezien je gevarieerde werken om ons heen, ben je erg 'gretig' om van alles uit te proberen?**

Brigitte reageert enthousiast. "Dat vind ik heerlijk! En mijn onzekerheid is afgenomen. In Velp stimuleer je elkaar ook veel. We exposeren ons werk daar."

**Exposeer je veel?**

"In Velp dus, en in de Braamberg (geestelijke gezondheidszorg, J) Arnhem hingen 55 werken van mij, maar niet in galleries. Ik vind het moeilijk om afstand van mijn werk te doen. Al kan ik het nauwelijks meer kwijt in mijn huis, haha!"

**Waarom vind je dat moeilijk?**

Brigitte denkt even na. "Nou, het zijn, zoals vaak wordt gezegd, een soort 'kinderen' van me. Ik vind het fijn om af en toe naar mijn werken te kijken. Soms ben ik er een aantal vergeten en dan zie ik ze weer en denk ik: 'Goh, toch goed gedaan!' Eigen werk kan ook opnieuw inspiratie geven."



**Over inspiratie gesproken... hoe kom je op het idee om 'schilderijen' te maken van knopen, sieraden, vorkjes, openers, messen en andere voorwerpen?**

"Bij de Nedap (technologiebedrijf) moest ik gezondheidskeuringen doen bij het personeel. Daar zag ik een paneel hangen met materialen van de fabriek: printplaten, schroefjes. Ik dacht: dat probeer ik ook! Ik krijg veel spul van kennissen, familie en vind dingen in de kringloop."

In de woonkamer bekijken we een paar panelen van dichtbij: er zit ongelooflijk veel materiaal op het (canvas-)doek. Naast dit werk hangt zwart-wit tekenwerk van Brigitte.

## **Ik zie daar parallellen met de opbouw: grafische vormgeving, lijnenspel.**

"Klopt. Ik houd erg van lijnenspel."

### **Als je tekent, gebruik je dan alleen inkt?**

"Ja, oostindisch inkt, dat is goed zwart. Ik teken met een kroontjespen, soms inktstiften. Ik kan je meer laten zien in mijn atelier."

Op de bovenverdieping en in werkkamer kom ik ogen tekort. Voordat ik me buig over de prachtige tekeningen bekijk ik nog zo'n materieschilderij. Zeer indrukwekkend. Ik ontdek van alles: sieraden, horloges, glassteentjes, 100 stuks of zo??

"Heel veel! Ik heb een hele zak kapotte spullen gekregen van een sieradenverkoper in India, lot uit de loterij!"

Op de tafel liggen tekeningen. Strak, geometrisch.



### **Dit zijn nieuwere werken, zei je. Doe je dit het liefst: tekenen?**

"Ja, eigenlijk wel," antwoordt Brigitte. "In het begin deed ik verschillende technieken naast elkaar, maar toen ik meer ging tekenen, bleef ik dat doen. Vroeger maakte je figuren met een touwtje rond spijkertjes op een plankje. Dat vond ik al zo mooi, die lijnen! Ik vond onlangs een boek - ik haal óveral mijn inspiratie vandaan - , waarin de Gulde Snede werd genoemd (wiskundige verhouding tussen lijnen, J).

Dat intrigeert mij. Ik verwerk dat in de tekeningen. Met ecoline, gouache, inkt voeg ik kleur toe."

### **Het is enorm precisiewerk!**

"Ik gebruik soms een passer en reken alles uit." Brigitte lacht. "Mensen zeggen weleens: 'Word je niet gek van al die lijnen trekken en patronen maken?' Maar nee, het geeft veel voldoening en ik word er rustig van, het werkt meditatief, zelfs."

### **Je werk als medisch analiste eiste ook nauwkeurigheid...**

"Dus het zit wel in me!"

### **In het tekenen heb je duidelijk je stijl gevonden. Je schilderijen - meestal in olieverf - zijn zowel figuratief (bv. twee mooie olifanten J) als abstract.**

"Nou, abstract schilderen vind ik moeilijker dan figuratief. Bij een abstract schilderij weet ik nooit wanneer ik moet ophouden. Is het af? Het eindpunt is niet duidelijk. Ik heb een keer spontaan een schilderij omgedraaid en toen zag ik pas dat hij af was!"

### **Je vertelde me dat je iedere dag in je atelier aan het werk bent.**

"Het is heel belangrijk voor me. Ook ga ik graag naar musea, daar leer ik weer van."

### **Vind je de cultuurroute in de wijk belangrijk?**

"Ja, mensen kunnen kijken wat er gemaakt wordt. En ze komen altijd wel iets verrassends tegen!"

Josée Algra

## **Gitaarmuziek in het Cultuurcafé De Laar**

Op donderdagochtend 5 maart was er toch weer een Cultuurcafé De Laar. Deze keer met Salvatore Sichi (zang, gitaar, mandoline) en Michiel van Gessel (gitaar). Zij maakten met hun muziek van deze mooie voorjaarsdag een mediterraan gebeuren.

Voor het oorspronkelijke programma zouden Nico Kamberg en Josée Algra een workshop geven met de titel: 'Boos of blij door een Schilderij'. Helaas moesten zij wegens ziekte afzeggen.

Salvatore vertelde over de verschillen tussen de mandoline en de gitaar, iets over hun geschiedenis en over de muziek die ze speelden.

Ook dit cultuurcafé was weer een groot succes. We mogen in april/ mei nog een cultuurcafé organiseren. Dit was dus nog niet het laatste. Nadere informatie volgt, o.a. via de website en Facebook.

*Jelleke Bakker en Christa van der Meer, vrijwilligers bij Rozet.*



## 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

Haal het beste uit jezelf!

**Wat kan ik je bieden**  
Persoonlijke Coaching  
Loopbaan Coaching  
Relatie Coaching  
Spirituele Coaching

Doorbreek patronen, zet de 1<sup>e</sup> stap  
en kom gratis kennismaken



Mariska Elbertsen

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

Tel: 06 16 19 12 34

Mooieweg 25, Arnhem Zuid



### Wij zoeken (reserve) bezorgers voor wijkblad Laarnieuws voor verschillende wijkdelen in De Laar.



Het te bezorgen aantal wijkbladen verschilt per wijkdeel.  
Wijkblad Laarnieuws verschijnt 6x per jaar. Als bezorger heb je, na aflevering van de wijkbladen,  
een week de tijd om de wijkbladen in jouw wijkdeel te bezorgen.

**Per direct zoeken wij een bezorger voor de straten Bouwberghof, Donkpad, Abshovenpad, Echterboschstraat,  
Bakheidehof, Craubeekstraat, Afferdenpad en een paar huizen Venlosingel (circa 180 wijkbladen).**

Heb je interesse en tijd? Laat het ons dan weten via e-mail: [bezorging@wijkdelaar.nl](mailto:bezorging@wijkdelaar.nl)  
of bel voor meer informatie: 06-23556854 (Karin ter Haar).

## De Vervolg Bridgecursus

Dit voorjaar organiseert Ons Raadhuis in samenwerking met de BCRA (Bridge Clubs Regio Arnhem) een 10-delige vervolg bridgecursus. Maar ook degenen die iets van bridge afweten kunnen hieraan deelnemen. De bridgecursus wordt gegeven door Marijke Faber van het Acol Bridge College in samenwerking met Ons Raadhuis te Velp en wel op de **donderdagochtenden** van 10.00 tot 12.00 uur. De cursus start op **12 april**.

Ben je geïnteresseerd of wil je meer informatie, bel dan naar tel. 026-8449140 of stuur een mail naar [info@onsraadhuis.com](mailto:info@onsraadhuis.com). Langskomen kan ook, ons adres is Nieuwstraat 1, 6881 SK Velp.

[www.onsraadhuis.com](http://www.onsraadhuis.com)

## De Paarse Dovenetel

Deze Paarse Dovenetel heeft een bijzonder betonnen plekje uitgezocht om te bloeien, namelijk bij dit kruispunt van fietspaden in De Laar.

De Dovenetel heeft geen brandharen zoals de Brandnetel. Vandaar ook de naam.



Mart

## De Blauwe Tomaat: goedkoop, gezellig en gezond!

In de Gorinchemstraat in Elderveld staat elke donderdag van 10.30 – 12.30 uur een opvallende SRV-wagen:



De Blauwe Tomaat.

Natuurlijk kun je er terecht voor betaalbare groente en fruit, maar minstens zo belangrijk is wat er rondom de wagen gebeurt. Mensen uit de buurt komen even langs voor boodschappen, en vaak ook voor een praatje. Vrijwilligers staan klaar om te helpen en maken graag tijd voor contact. Even samen lachen, bijpraten of nieuwe mensen leren kennen: zo wordt een simpel moment van boodschappen doen ook een moment van ontmoeting en verbinding in de wijk.

Lijkt het je leuk om daaraan bij te dragen? De Blauwe Tomaat is altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers die willen rondrijden in onze 10 meter wagen (rijbewijs B is voldoende), maar ook mensen die willen verkopen en net als wij enthousiast worden van het contact met buurtbewoners. De wagen rijdt op vaste dagen en tijden door verschillende buurten van Arnhem, waar iedereen uit de wijk gemakkelijk langs kan lopen voor verse en betaalbare groente en fruit. Elke week zijn er nieuwe aanbiedingen, die worden gedeeld via Facebook en Instagram van De Blauwe Tomaat. Zie je de wagen in Elderveld staan? Loop vooral eens langs. Grote kans dat je niet alleen met een tas vol verse producten, maar ook met een leuk gesprek en een glimlach weer naar huis gaat.

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

# De lente die het land wakker kust

Waar de aarde eerst nog in stilzwijgen was, klinken nu de eerste fluisteringen weer op het land bij Stadslandbouw Mooieweg. Over dat alles weer begint. Een sprietje dat eigenzinnig door de kluiten prikt, een vogel die alvast zijn voorjaarslied laat klinken en vrijwilligers die zachtjes neuriën. Op de Mooieweg schuift de winter opzij, stappen wij weer actief het land op en voelen we aan alles: het is LENTE!

Het seizoen van zaaien, planten en poten in Arnhem Zuid begint weer. Samen met alle vrijwilligers maakt de grond ruimte voor alles wat zich opnieuw wil aandienen. We zijn, naast voedselleverancier voor de Voedselbank, vooral ook een plek van en voor de buurt. Zo starten we binnenkort weer met de wekelijkse **Koffie in het groen**: de koffie-inloop op vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur, met regelmatig een workshop in onze tuin. Ontmoet andere buurtbewoners en ontspan je in een mooie, groene omgeving.



## Workshops op de vrijdag

De eerste workshop start op vrijdag 24 april: *Biologisch moestuinieren* onder leiding van Martijn. Hierna ga je naar huis met een schat aan kennis en inspiratie voor jouw eigen biologische moestuin. De gezellige workshop *Bloemstuk maken* onder leiding van Marijke komt ook weer terug op 29 mei. Op 26 juni ontvangt Marijke je opnieuw voor de workshop *Vruchtenbowl maken*, met zoveel mogelijk vruchten uit eigen tuin.

De workshops zijn van 11.00 tot 12.30 uur. Voor opgeven en meer informatie kijk je in de agenda op onze website, zie [stadslandbouwmooieweg.nl](http://stadslandbouwmooieweg.nl). Of volg ons op Facebook, Instagram en NextDoor.

## Overige activiteiten

Naast de workshops zijn er nog andere leuke activiteiten. Zo staan we op Koningsdag, maandag 27 april van 11.00 – 16.00 uur met een stand op de **Vrijmarkt in Rijkerswoerd**. Ook zijn we op zaterdag 16 mei te vinden op de **IJsheiligen Plantjesmarkt** van 13.00 – 15.00 uur bij de Biologische Tuinbouwvereniging Elderveld (Hannesstraatje 2a). IJsheiligen wordt gezien als de laatste periode waarin nachtvorst nog kan toeslaan. In de tuin- en landbouw gebruiken we dat nog steeds als een soort natuurlijke grens: tot IJsheiligen blijft het spannend, erna durven we weer te zaaien en uit te planten zonder angst op nachtvorst.

En op zaterdag 23 mei houden we 's middags onze **eigen plantjesmarkt** op ons terrein aan de Mooieweg. Je kunt dan jonge plantjes kopen en daarmee jouw eigen biologische moestuin inrichten. Niets smaakt lekkerder dan zelfgekweekte, biologische groenten!



Tot lente-ziens bij Stadslandbouw Mooieweg. Je bent van harte welkom.



## Een beetje tuin heeft een watervanger

Een watervanger is een geweldige basis voor groen in je tuin. En zorgt er ook nog eens voor dat je minder overlast ervaart van extreme regen en extreme droogte. Dat is hard nodig, want daar hebben we steeds vaker mee te maken. Om Nederland beter voor te bereiden op weersextremen, zijn de waterschappen het landelijke initiatief 'Watervangers' gestart. Met het oog op klimaatverandering hebben gemeenten en waterschappen het de afgelopen jaren al vaak gezegd: neem alsjeblieft een regenton, en haal wat tegels uit de tuin – alle beetje helpen. Dit wordt steeds meer van belang nu de droogte steeds extremer wordt.

Bij het beperken van wateroverlast, watertekorten en waterschade is de bijdrage van inwoners onmisbaar. Het werk van de waterschappen wordt steeds lastiger. Situaties waarin ze te maken krijgen met te veel of juist te weinig water gaan vaker voorkomen. Natte voeten door extreme regenval en bijvoorbeeld schade aan de

natuur door droogte kunnen ze niet altijd voorkomen, maar ze kunnen wel samen met de bevolking een belangrijke bijdrage leveren. Daarom kunnen waterschappen alle hulp gebruiken bij het opvangen van water. Ze roepen daarom alle tuinbezitters van Nederland op om watervangers in te zetten.

Met het tuinseizoen in aantocht willen ze dit voorjaar tuineigenaren met raad en daad bijstaan bij het opvangen van regenwater. "Water afkoppelen en opvangen is voor elke tuin een goed idee", aldus ambassadeur Lodewijk Hoekstra (tuinontwerper van *Eigen Huis & Tuin*). "Het voorkomt wateroverlast in je buurt bij een hevige regenbui en je hebt je eigen watervoorraad in tijden van droogte." Hij zal de komende maanden met een 'Watervangersbrigade' door het land trekken om mensen te helpen met het afkoppelen van hun regenpijp, het installeren van een regenton of het aanleggen van verdiepte plantenborders. <https://waterschappen.nl/extreem-weer/watervanger>

## Gratis cursus voor wie gezond ouder wil worden

**Wil je gezonder leven, maar weet je niet goed waar te beginnen? In april start in De Laar de gratis cursus DigiFit van Vitanos en Rozet. In deze cursus ontdek je op een laagdrempelige manier wat jij kunt doen om je leefstijl te verbeteren en gezonder ouder te worden.**

De cursus is praktisch en interactief. Je werkt met handige apps en websites, zodat je in je eigen tempo je gezondheid actief kunt bevorderen. DigiFit bestaat uit acht bijeenkomsten met praktische tips over voeding, beweging, ontspanning en meer. Daarnaast worden ook belangrijke thema's zoals hersenfitheid, sociale ontmoetingen en gedragsverandering behandeld.

De cursus start op donderdag 23 april en vindt wekelijks plaats op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in Buurthuis De Laarhof (Brabantweg 115, Arnhem). Zin om mee te doen? Stuur een e-mail naar het contactadres [cursussen@vitanos.nl](mailto:cursussen@vitanos.nl) of bel naar 06-45878600 (graag de voicemail inspreken).

### Mogelijk ook andere cursussen in De Laar

Vitanos onderzoekt de mogelijkheid om in De Laar ook andere programma's aan te bieden, zoals Koken binnen je budget en Voel je goed met je gezin (voor ouders/verzorgers). Heb je (mogelijk) interesse in één van deze gratis cursussen? Laat het weten via bovenstaand contactadres. Dan geven we je een seintje zodra er een nieuwe cursus van start gaat.



### Fit en gezond Met digitale hulp

**Wil jij gezonder leven en leren hoe digitale tools je daarbij kunnen helpen? Doe dan mee met DigiFit**

In acht bijeenkomsten ontdek je hoe je met handige apps en websites jouw leefstijl verbetert om **gezonder oud te worden** - op jouw tempo en op een manier die bij jou past.

Je leert bijvoorbeeld over wat en hoeveel je kunt eten. Maar ook hoe je een gezonde leefstijl kunt volhouden.

**Locatie:**  
De Laarhof  
Brabantweg 115  
Arnhem

**Data:**  
Start: 23 april  
8 donderdagen  
10:00 - 12:00 uur

**Aanmelden:**  
Stuur een mail naar [cursussen@vitanos.nl](mailto:cursussen@vitanos.nl)  
of bel naar  
06-458 786 00  
(graag voicemail inspreken).

**Meedoen is gratis**



## Scouting Schutgraaf zoekt vrijwilligers

Scouting Schutgraaf is een actieve scoutinggroep die al 49 jaar actief is in Arnhem-Zuid op het Hannesstraatje 4 gelegen aan de Drielsedijk.

Met ongeveer 90 jeugdleden in de leeftijd van 5 tot 21 jaar bieden wij wekelijks met veel plezier het scoutingspel aan, vol avontuur, samenwerken en buiten bezig zijn.

Onlangs kregen wij het bericht dat ons verenigingsgebouw De Steenen Camer door de verhuurder in de verkoop werd gezet. Om de toekomst van onze scoutinggroep veilig te stellen, hebben wij besloten het gebouw zelf aan te schaffen. Na vele gesprekken en succesvolle acties is dit gelukt en mogen wij ons sinds 31 december 2025 trots eigenaar noemen van ons clubgebouw.

Onze groep blijft groeien en de vraag naar activiteiten en ruimte neemt toe. Helaas komen we op dit moment vrijwilligers tekort om alle speltakken goed te kunnen blijven draaien. Daarom zijn wij op zoek naar enthousiaste mensen die ons willen ondersteunen.

Lijkt het je leuk om op zaterdagmiddag van 13.00 tot 15.00 uur onze welpenspeltak (7 t/m 11 jaar) te helpen bij het scoutingspel? Of zie je jezelf in een andere rol iets betekenen voor onze vereniging? Neem dan vooral contact met ons op via [info@schutgraaf.nl](mailto:info@schutgraaf.nl).

Samen zorgen we ervoor dat Scouting Schutgraaf ook in de toekomst een plek blijft waar jeugd zich kan ontwikkelen en plezier kan maken.



# Let's Play!



Gratis entree  
Gratis koffie/thee  
Gratis parkeren



Suikerland 7 - Arnhem-Zuid - Telefoon 026 3211 48

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

# Wie, wat, waar

## **Bestuur Wijkvereniging De Laar**

p/a Randweg 2, 6845 AC Arnhem  
[www.wijkdelaar.nl](http://www.wijkdelaar.nl), 06-24395880

**Voorzitter:** Dennis van der Steldt  
**Secretaris:** Monique Bergers, Paul Orie

**Alg. bestuurslid:** Anja Spanbroek  
**Alg. bestuurslid:** Elvira Benerink  
**Alg. bestuurslid:** Henny Kalisvaart

**Ambtelijk penningmeester:**  
Annie Folman

## **Boerderij De Kroon**

Randweg 2, 6845 AC Arnhem

Beheerders: Mark Klein Gunnewiek en  
Henk van Poelje, 085-0640878  
[kleingunnewiek@vloww.nl](mailto:kleingunnewiek@vloww.nl) en  
[poelje@vloww.nl](mailto:poelje@vloww.nl)

## **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](mailto:delaar-elden@leefomgevingarnhem.nl)

Thea ten Velde, 06-31114953  
Monja van Woensel, 06-31108028  
Rachida Ahbouk, 06-27868032  
Samantha van der Linde, 06-25106983

## **Jongerencentrum Motion/Rijnstad**

Jeffrey van PowerPlug,  
Jongerenwerker  
Sabine van Putten,  
Kinderwerker van Rijnstad

## **Buurtsportcoach**

Iris Polman, 06-25452463  
Justin Meeuwssen, sport- en spelwerker

## **Buurtpreventie WABP**

WhatsAppBuurtPreventie De Laar  
Marijke Leusink AlarmAppBeheerder  
06-18641091, [www.wabp.nl](http://www.wabp.nl)

**AED** [aeddelaar-elden@hotmail.com](mailto:aeddelaar-elden@hotmail.com)

## **Diëtistenpraktijk New Life**

Bredasingel 54, 06-18094249

## **Fysiotherapie/manuele therapie De Laar**

Zeelandsingel 40-44, 026-3816996  
Ginnekenstraat 10, 026-3810800

## **Verloskundigen Praktijk Puur Voedvrouwen**

Venlosingel 54, 026-3811795,  
[www.puurvoedvrouwen.nl](http://www.puurvoedvrouwen.nl)

## **Sociale raadslieden**

026-3127999 (ma-vrij 9-11 u en 13-15u)  
[www.rijnstad.nl/hulponline](http://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.) |  
inloopspreekuur: di. 13.00-15.00 uur  
(sporthal De Laar, Brabantweg 115)

Vragen: [ikwilhulp@ggarnhem.nl](mailto:ikwilhulp@ggarnhem.nl)

Website: [www.ggarnhem.nl](http://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](http://www.buurtbemiddelingarnhem.nl)

## **Dierenarts**

Dierenkliniek Arnhem Zuid-West,  
Woudrichemstraat 2-4, 026-3812180

**Dierenambulance:** 026-3649111

## **Servicelijn gemeente Arnhem**

0800-1809, [www.fixi.nl](http://www.fixi.nl)

**PreZero** [www.inzamelwijzer.prezero.nl](http://www.inzamelwijzer.prezero.nl)

**PreZero algemeen:** [www.prezero.nl](http://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

## **Medisch Centrum**

**Insula Batavorum**

Randweg 1-5, 026-3816011

HAP Koolhaas en Van Koningsbruggen

[info@hap-koolhaasenkoningbruggen.nl](mailto:info@hap-koolhaasenkoningbruggen.nl)

**Tandartsenpraktijk** 026-3817517

**Cranio Sacraal Therapie** 06-53949073

**Psychologenpraktijk** 026-3817729

**Haptotherapie** 026-4430019

## **Huisartsenpraktijk Bredasingel**

Bredasingel 54, 026-3815159

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

## **Huisartsengroepspraktijk De Laar**

Ginnekenstraat 16, 026-3810500

## **Huisartsenpost Regio Arnhem**

buiten kantooruren: 026-3899696

## **SHO centra medische diagnostiek**

[www.sho.nl](http://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

## **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](http://www.wijkdelaar.nl) en de Facebookpagina)



### Zaterdagavondbingo

**(Sportkantine) 18+**

Iedere 2e zaterdag v.d. maand,  
19.30 uur:

9 mei, 13 juni superbingo

Opgave via e-mail. Zie het bericht  
op onze Facebookpagina.

### Woensdagmiddagbingo

**(Sportkantine) 18+**

elke 3e woensdagmiddag  
v.d. maand, 13.30 – 15.30 uur:  
15 april, 20 mei, 17 juni  
superbingo

Elvira Benerink, 06-44503444

### Breien en haken voor

**een goed doel (De Laarhof)**

In de even weken op dinsdag,  
10.00 – 12.00 uur.

Ans Tabois, 026-3816882

Sylvia Zonneveld

### Inloopmiddag en jokeren

**(Locatie nog te bepalen)**

elke vrijdagmiddag

13.30 – 15.30 uur:

van 2 jan t/m 29 mei en

van 4 sept t/m 18 dec

Irene Baumann, 026-3812371

### Pubquiz (Sportkantine)

7 november

### Creatieve workshops

**(De Laarhof)**

19.30 – 22.00 uur:

31 maart

(Paasworkshop), 12 mei

8 september, 13 oktober

10 november,

Elvira Benerink, 06-44503444

Ineke Bretz, 06-31960079

### Mandala- en zentangle

**tekenen (Sportkantine)**

Maandag in de even weken,

10.00 – 12.00 uur:

13 april, 11 mei

14 en 28 september

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

## Stichting Buurthuis De Laarhof

Brabantweg 115 (achter Sportcentrum De Laar);

tel. 06-34158810, e-mail [delaarhof@wijkdelaar.nl](mailto:delaarhof@wijkdelaar.nl).

Let op: dit nummer is alleen bereikbaar tijdens de  
openingstijden van De Laarhof. Geeta: tel. 06-29078713.

### Maandag

10.00 – 14.00 uur: Vrije inloop

10.00 – 12.00 uur: Creacafé

11.00 – 12.15 uur: Taalvaardigheid

### Dinsdag

10.00 – 14.00 uur: Vrije inloop

10.00 – 14.00 uur: Handwerkatelier

10.00 – 14.00 uur: Koffie cups workshop

18.30 – 20.30 uur: Vrije inloop

### Woensdag

10.00 – 14.00 uur: Vrije inloop

12.00 – 12.30 uur: Soep eten (€ 1,50 p.p.)

18.30 – 20.30 uur: Vrije Inloop

19.00 – 19.45 uur: Fotografie workshop

### Donderdag

10.00 – 14.00 uur: Vrije inloop

10.30 – 12.30 uur: Taalvaardigheid

10.00 – 14.00 uur: Creatieve workshop (op aanmelding)

### Vrijdag

10.00 – 14.00 uur: Vrije inloop

10.00 – 14.00 uur: Maakcafé!

14.30 – 16.00 uur: Kiez

18.30 – 23.00 uur: Kaartclub

Eet iedere dag rond het middaguur een boterhammetje mee (€ 1,00)!

Wil je een workshop organiseren in De Laarhof? Contacteer Geeta.

## Waarom beginnen jongeren met vaperen?

Jongeren weten wel dat vaperen ongezond is. Maar soms beginnen ze er toch mee. Dit zijn belangrijkste redenen waarom jongeren beginnen met vaperen.

1. Uit nieuwsgierigheid, omdat ze benieuwd zijn hoe het is.
  2. Omdat mensen in hun omgeving het doen. Jongeren leren door gedrag van anderen na te doen. We weten bijvoorbeeld dat jongeren meer kans hebben om te gaan roken als hun ouders, broers, zussen of vrienden ook roken.
  3. Omdat jongeren verwachten dat vaperen lekker smaakt. De tabaksindustrie speelt hierop in door vapes met allerlei smaken te maken. Denk aan chocola, watermeloen of bubblegum. De smaakjes mogen in Nederland niet meer verkocht worden, maar ze zijn helaas nog wél te krijgen.
  4. Omdat jongeren denken dat vaperen 'gezonder' is dan het roken van sigaretten.
- Helaas is dat niet waar!**

Lees meer over de risico's bij vaperen op: [www.helderopvoeden.nl/nee-tegen-vaperen](http://www.helderopvoeden.nl/nee-tegen-vaperen)





Radic  
Tandartspraktijk

[www.tandartspraktijkradic.nl](http://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!

## Professional Organizer

Ben je op zoek naar meer rust en structuur? In het leven kunnen dingen gebeuren waardoor je de grip op zaken verliest. Ik bied advies en concrete hulp bij het:

- opruimen van je spullen
- organiseren van je papieren, e-mails, foto's en bestanden
- omgaan met je telefoon, tablet en computer

Koen Kleinleugenmors

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

[info@koenklm.nl](mailto:info@koenklm.nl)

06-20799102



*Rust in je huis, rust in je hoofd!*

## DAGBESTEDING WARM ONTHAAL



EEN PLEK OM JE THUIS TE VOELEN

Een nieuwe kleinschalige  
dagbesteding voor ouderen met  
dementie in Arnhem

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

[info@dagbestedingarnhem.nl](mailto:info@dagbestedingarnhem.nl)

Bel Babette: 06 83 60 96 70

Dr. Willem Dreessingel 219  
6836 CS Arnhem



### Wil je goed piano leren spelen ?

Ik geef les aan kinderen (vanaf 6 jaar) en volwassenen. Alle niveaus, zowel populair als klassiek. Ik geef les bij mij thuis in De Laar West.

Bel of mail voor meer informatie:  
[pianoles.delaaarwest@gmail.com](mailto:pianoles.delaaarwest@gmail.com)  
06-33044623 (van 9:00 - 12:00 of in het weekend).

Nicole Merz | bevoegd pianopedagoge



babygroep  
peutergroep  
BSO

Je ziet ze groeien.

[skar.nl](http://skar.nl)

Skar